

# Infórmate



Una Guía Para Promotores(as)



# Infórmate

Infórmate fue creado por MHP Salud.  
Agradecemos al Rural Women's Health Project Inc. por  
el desarrollo y la escritura de esta versión del 2015.  
©MHP Salud, 2015. Todos los derechos reservados.

Este manual está protegido por La ley de Propiedad Intelectual de Estados Unidos de 1976. Copiar y utilizar este material, en parte o en su totalidad, está permitido para uso personal o para el beneficio de la salud de los trabajadores agrícolas migrantes o sus comunidades. No obstante, MHP Salud deberá ser acreditado en todo uso de este material o parte de este y el mismo NO puede ser reproducido para la venta. Por favor comuníquese con MHP Salud para más información acerca del uso de este material.

Para materiales adicionales acerca de la implementación y manejo de los programas de Promotor(a) de Salud o para información de MHP Salud y sus programas modelos, ¡por favor comuníquese con nosotros!

MHP Salud [mhpsalud.org](http://mhpsalud.org) | [info@mhpsalud.org](mailto:info@mhpsalud.org) | 956-968-3600

Florida ● Washington ● Texas ● Michigan ● Ohio



OUTCOMES-DRIVEN  
EXPERIENCED  
INNOVATIVE

© MHP Salud 2020

## Tabla de Contenido

---

<b>Tabla de Contenido</b> .....	<b>i</b>
<b>Capítulo 1: Promotores movilizándose para el futuro</b> .....	<b>1</b>
Los retos de la comunidad afectan nuestra salud	
Roles y responsabilidades	
Cualidades de los Promotores	
Destrezas de un Promotor	
Promotores en acción	
Movilizando para el futuro	
Para recordar	
<b>Capítulo 2: Manejando nuestras emociones</b> .....	<b>6</b>
Lidiar con los sentimientos	
Comprendiendo las emociones	
Atracción sexual	
Identidad sexual	
Los derechos en una relación	
Para recordar	
<b>Capítulo 3: Control y poder</b> .....	<b>16</b>
Discriminación	
Victimización	
Agresión	
Negligencia y violencia doméstica	
Estrategias para minimizar la exposición a depredadores	
Conociendo nuestros derechos	
Para recordar	
<b>Capítulo 4: Afrontando los desafíos</b> .....	<b>25</b>
Aprendiendo a enfrentar los desafíos	
La comunicación efectiva	
Estrategias positivas	
Estrategias negativas	
Otras adicciones	
Para recordar	
<b>Capítulo 5: Construyendo nuestro futuro</b> .....	<b>33</b>
Sugerencias para mantenerse saludables	
Herramientas para el trabajo que debemos hacer	
Recursos nacionales	
Para recordar	
<b>Bibliografía</b> .....	<b>40</b>



# Capítulo 1: Promotores movilizándonos para el futuro

Los Promotores proveemos liderazgo, educación, apoyo y recursos para promover el empoderamiento comunitario. Somos aquellos que animamos a nuestros compañeros a tener un futuro más saludable. Más aun, como jóvenes, estamos en una posición única para mejorar nuestro bienestar y el de nuestras comunidades utilizando nuestras fortalezas y desafiando las barreras que previenen que alcancemos nuestras metas.

Con entrenamiento, información y recursos, los Promotores ayudamos a mejorar la salud de nuestras comunidades:

- 1) abordando temas difíciles que influyen en nuestras opciones individuales y como comunidad
- 2) educando a nuestros compañeros acerca de las consecuencias positivas y negativas de las decisiones
- 3) conectando a otros jóvenes y sus familias con servicios sociales, de mentoría y del cuidado de la salud
- 4) trabajando, apoyando y movilizándolo para crear un cambio positivo

## Los retos de la comunidad afectan nuestra salud

Como jóvenes latinos somos el subgrupo de mayor crecimiento en Estados Unidos y nuestro futuro depende de muchas cosas. Las nuevas oportunidades que se presentan y los cambios constantes de nuestro entorno pueden resultar abrumadores. El alcanzar nuestras metas, inspirar nuestra comunidad y defender nuestros derechos son clave importante para el desarrollo de nuestra comunidad. En cambio, motivación escasa, temor o personas que duden de nuestro potencial pueden afectar el balance de un estilo de vida saludable, responsable y lleno de felicidad.

Podemos ayudar a desarrollar nuestra comunidad al tratar temas que van más allá de las desigualdades en el área de la salud. Podemos promover las fortalezas, impactar el compromiso con la salud en nuestra cultura y mejorar los resultados que obtengamos. Por supuesto, en adición a todo lo mencionado, transmitir las ideas preventivas de salud de nuestro programa forma parte crítica para alcanzar nuestras metas.

Debemos tener presente que mejorar la salud de una persona requiere que pensemos más allá de solo actividades físicas. Nuestro ambiente influye en la manera en que nos sentimos y en las decisiones que tomamos. Debemos prestar atención a factores que puedan estar afectando nuestra comunidad: vivienda, empleo, educación, servicios sociales y la salud en general. No se espera que como Promotores tengamos que saber todas las respuestas, sino más bien, que podamos ofrecer los recursos para asistir a otros. Nuestro programa nos proveerá una lista de estos servicios. En la mayor parte de Estados Unidos existen clínicas,

Recordemos que si escuchamos acerca de abuso o interacciones peligrosas, debemos compartirlo inmediatamente con nuestro coordinador de programa.

Somos responsables de velar por la seguridad de todos.



proveedores de salud y especialistas que pueden ayudar a las personas a superar los problemas de salud o manejar sus situaciones emocionales.

## Roles y responsabilidades

Como Promotores tenemos la responsabilidad de brindarles un servicio a otros jóvenes. Esto lo podemos hacer de varias maneras. Aun al participar de actividades como alcance comunitario o al conectar a las personas con los recursos necesarios, debemos recordar que servimos de ejemplo para nuestra comunidad. Esto significa que nos comprometemos en hacer lo siguiente:

**Decirles a las personas lo que sabemos.** Como Promotores, estamos informados acerca de diferentes temas. No somos expertos, nuestro trabajo es ayudar a otros a entender nuevas ideas. De ser necesario, podemos acceder a información suplementaria teniendo en cuenta la forma en que compartimos dicha información. Debemos compartir información de una manera en que los demás puedan entenderla, sintiéndonos orgullosos de nosotros mismos pero siempre manteniendo la humildad.

**Ayudar a las personas a encontrar recursos y asistencia.** Nuestro programa proveerá las herramientas claves para las referencias, los documentos o enlaces a sitios de internet necesarios para mantener un registro de la asistencia que ofrecemos. Debemos siempre informar a las personas de cualquier requisito necesario para recibir los servicios sugeridos. Promovemos el uso de servicios o programas de traducción en internet o *Smartphone* para aquellos con conocimiento limitado del inglés.

**Tomar una postura en contra de la discriminación y conductas dañinas.** De manera calmada y precisa hagámosle frente a las acciones o palabras perjudiciales o medemos entre lo positivo y negativo.

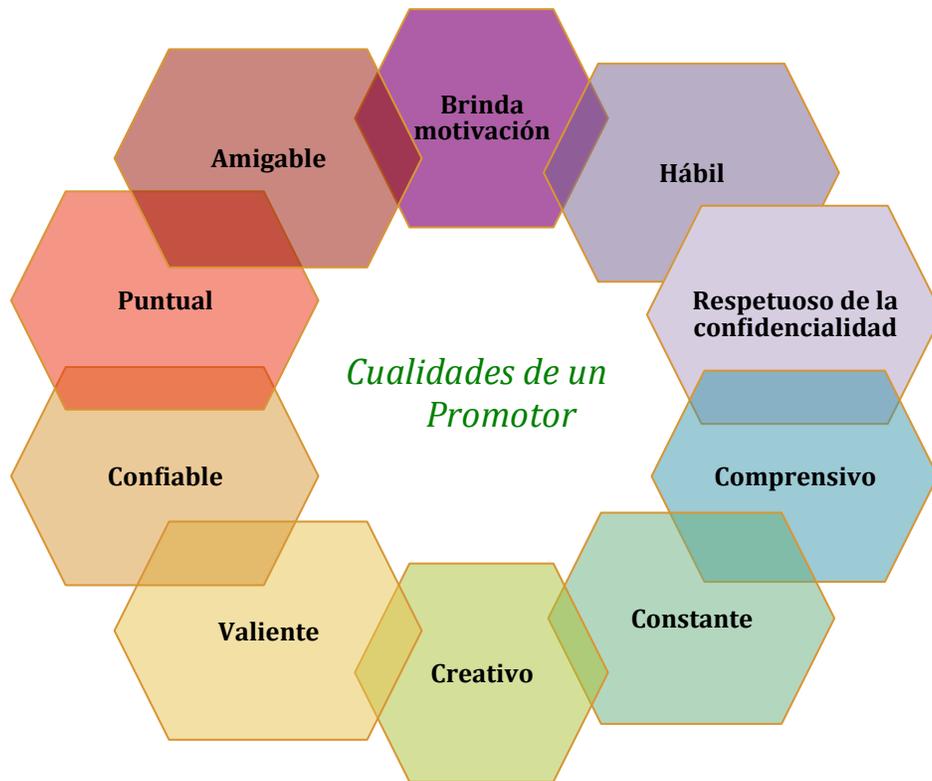
**Trabajar para tener una comunidad segura.** El bienestar y la privacidad serán temas con los que tendremos que trabajar diariamente. Promover tomar conciencia de nuestro entorno físico y de nuestra presencia en el internet son dos enfoques que debemos enfatizar entre nuestros compañeros.

**Escuchar a otros con respeto y confidencialidad.** Los jóvenes, familiares y demás personas usualmente solo necesitan ser escuchados acerca de los retos que enfrentan en sus vidas. Aprender a escuchar con interés es a veces lo único que se necesita. No es necesario que sepamos todas las respuestas o la manera de resolver todos los problemas. Recordemos mantener seguros todos los registros y comunicación electrónica que contengan información confidencial.



## Cualidades de los Promotores

Es importante que como Promotores tengamos las cualidades que les permitan a otros sentirse cómodos para hacernos preguntas y buscar asistencia.



## Destrezas de un Promotor

Las destrezas se desarrollan a través del estudio y la práctica. Los Promotores necesitan desarrollar múltiples destrezas para ser más efectivos en su labor.



Movilización



Mediación



Paciencia



Manejo de tiempo



Creatividad



Organización



Enseñanza



Comunicación



Con estas destrezas podemos...

- **Presentar la información de manera útil**
- **Enseñar conceptos de manera entendible**
- **Ofrecer opciones positivas**
- **Mejorar nuestro entorno**

## Promotores en acción

Para analizar nuestras experiencias y poder utilizar las herramientas de manera efectiva debemos estar consientes de la veracidad de la información que encontramos y compartimos. Ya sea que estemos leyendo una publicación en las redes sociales o que estemos buscando información acerca de un servicio comunitario, siempre debemos verificar la fuente de información. Esto quiere decir que sabemos quién lo dice y quién lo confirma. Al tener la información y el entrenamiento adecuado podemos impactar positivamente nuestra comunidad. Es posible que participemos de actividades que nos permitan hacer lo siguiente:



## Movilizando para el futuro

Las cosas están cambiando rápidamente para los jóvenes. La tecnología nos ofrece acceso a más información cada día. Los índices de graduaciones de latinos de la escuela superior van en aumento. Los costos de matrícula para residentes del estado son ofrecidos en algunos estados para que jóvenes indocumentados tengan la oportunidad a estudios superiores.

Tenemos gran responsabilidad de abrir la puerta a nuevas oportunidades para nosotros mismos y para otros jóvenes. Como Promotores, estamos expuestos a nueva información, nuevas tecnologías y nuevas oportunidades. Es importante que trabajemos para exponer a nuestra generación a estas experiencias. En términos de salud y de nuestro futuro, mientras más conocimiento tengamos, más preparados estaremos para afrontar los retos de manera exitosa tomando decisiones saludables y alcanzando nuestras metas.

En esta guía exploraremos los asuntos que no siempre relacionamos tradicionalmente con la salud: nuestra identidad, relaciones interpersonales, comunidad, barreras familiares y el rol de la tecnología en nuestras vidas. Resulta útil ver el tema de la salud y la medida en que este se



relaciona con nuestro entorno. Al leer esta guía, esperamos poder ampliar nuestra visión acerca de lo que nos afecta y lo que podemos hacer para mejorar nuestro bienestar y el de los demás.

### **Para recordar:**

1. Los Promotores proveen educación, liderazgo, apoyo y recursos para mejorar la salud de sus comunidades y promover el empoderamiento.
2. Los Promotores sirven como modelos a seguir al hacer un compromiso de informar, escuchar, identificar recursos y tomar una posición clara en contra de los dañinos comportamientos discriminatorios.
3. Corroborar los recursos y la información que le proveemos a los miembros de la comunidad refleja nuestro compromiso para servirles y buscar su bienestar.



## Capítulo 2: Manejando nuestras emociones

Crear nuestro propio espacio mientras trabajamos en forjar nuestro futuro puede resultar difícil. Definir y aceptar nuestra propia identidad es un proceso. A veces podemos encontrar obstáculos que debemos superar. Para algunas personas lidiar con su identidad puede estar vinculado a su raza, etnicidad u orientación sexual. Para otros, hablar sin reservas puede ser el mayor obstáculo a sobrepasar. Cada uno de estos retos nos afecta de manera única. Sin embargo, lo más importante es que la manera en que nos sentimos respecto a estos asuntos afecta nuestro comportamiento.

### Lidiar con los sentimientos

Es posible que no siempre nos sintamos cómodos expresando nuestras emociones pero es importante saber lo que significan. Nuestros sentimientos juegan un papel importante en la manera en que interactuamos con los demás aun si tratamos de ocultarlos. Cuando entendemos nuestros sentimientos tomamos conciencia de cómo podemos reaccionar ante alguna situación. Del mismo modo, podemos disminuir los sentimientos y reacciones negativas y mejorar las actitudes positivas cuando identificamos lo que dichos sentimientos pueden traer a nuestras vidas. La gráfica a continuación identifica algunas acciones que podemos utilizar para reaccionar ante ciertas emociones.

Sentimientos o emociones	Maneras positivas de reaccionar
Coraje, agresión, miedo, sentirse fuera de control	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar con alguien de confianza</li> <li>• Escribir en un diario</li> <li>• Respirar profundamente por 30 segundos</li> <li>• Hacer ejercicio, correr, caminar</li> <li>• Meditar o reflexionar</li> <li>• Alejarse de aquellos que presenten estos sentimientos negativos</li> </ul>
Frustración, preocupación, perdida de control	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer ejercicio, correr, caminar</li> <li>• Hacer una lista de cosas positivas que estén sucediendo</li> <li>• Tomar un descanso o siesta</li> <li>• Respirar profundamente</li> </ul>
Felicidad, calma, sentirse bien, enfocado o listo para aprender	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar mucha agua y mantenerse hidratado</li> <li>• Cocinar para amigos o familiares</li> <li>• Hacer trabajo voluntario</li> <li>• Escoger algún pasatiempo</li> <li>• Relajarse</li> </ul>
Tristeza, enfermedad, cansancio, aburrimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir con amigos o hermanos</li> <li>• Hacer ejercicio</li> <li>• Ver una película de comedia</li> <li>• Dibujar, pintar o hacer manualidades (explorar la creatividad)</li> </ul>



## Comprendiendo las emociones

### Autoestima

La manera como nos sentimos acerca de nosotros mismos tienen un efecto directo en nuestro éxito. La buena autoestima quiere decir que respetamos y creemos en nosotros mismos, que valoramos nuestra vida y que tenemos la habilidad de manejar nuestras interacciones de manera positiva. Nuestra autoestima también afecta los tipos de personas que escogemos como amistades o parejas. Asimismo, tiene mucho que ver con la habilidad que tengamos para poder tomar posturas y trabajar contra el acoso o “bullying” o la presión de grupo.

¿Que pasaría si nos tomáramos un momento para pensar acerca de lo que admiramos de nosotros mismos?, ¿Qué encontraríamos?, ¿Qué cosas nos harían sentir bien?, ¿Nos tomamos el tiempo de escribir estas cosas en algún momento? ¿Recordamos nuestras buenas características? Reconocer nuestras buenas cualidades es un proceso para reconocer nuestras fortalezas. Esto requiere de práctica así como aprender a tocar un instrumento o manejar un auto. Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos significa que trabajamos para crear ambientes donde nuestros sentimientos puedan ser expresados y valorados. Expresar pensamientos positivos acerca de los demás y de lo que los hace ser admirables es parte del proceso de crear herramientas que necesitamos para nuestra propia fortaleza.

Los siguientes enfoques positivos pueden fortalecer nuestra autoestima:

- Aceptar los elogios con modestia
- Rodearnos de personas que tengan actitudes positivas (aun cuando sus opiniones sean diferentes a las nuestras)
- Nombrar lo que nos agrada de nosotros mismos y no ser persuadidos de lo contrario
- Aumentar las cosas positivas en nosotros y disminuir las ideas, música y palabras negativas.

### Presión de grupo

Como latinos, especialmente si hemos nacido fuera de Estados Unidos, podemos sentir como si estuviéramos divididos entre dos lugares. Enfrentamos los desafíos de nuestros propios valores culturales así como de ser parte de una sociedad en la que usualmente no somos la mayoría. Estos pueden convertirse en estresores cotidianos. En nuestro hogar podemos actuar con ciertos valores mientras que en la escuela, trabajo o la comunidad nos enfrentamos a otros completamente diferentes.

La presión de grupo es un elemento que puede ser positivo o negativo. En ocasiones podemos actuar de cierta manera para ser aceptados por nuestros compañeros, aun cuando no fuera lo que deseábamos. Siempre tenemos que estar preparados para tomar decisiones y defender nuestras opciones con nuestros compañeros, con los adultos y aun con nosotros mismos. A veces el mayor obstáculo que debemos sobrepasar es nuestra propia desconfianza. La presión de grupo influye en nuestras acciones diarias así como en nuestras metas a largo plazo. En algún punto, debemos priorizar nuestros sentimientos ya que estos se relacionan a lo que queremos alcanzar en el futuro, en vez de lo que las personas esperan de nosotros hoy.

Así que, ¿qué debemos hacer si queremos alcanzar ciertas metas? Cada vez más estamos



aprendiendo que debemos rodearnos de jóvenes que estén enfocados en el futuro y no en las experiencias pasadas. Si utilizamos el tema de la inmigración por ejemplo, aquellos que se han enfocado en prepararse para integrarse en la sociedad, aunque tengan un estatus legal no definido, tienden a escoger amistades que están en búsqueda de las oportunidades que pueden aprovechar. Muchos reportan que los grupos con actitudes positivas toman ventajas de las oportunidades que se les presentan. Si sentimos que las personas o amistades a nuestro alrededor nos mantienen desanimados, usualmente es señal de que debemos movernos a otras relaciones.

Usualmente, podemos ser víctimas de la presión de grupo en las redes sociales, a causa del “trolling” (la acción de publicar comentarios en foros, chats, grupos de noticias o blogs, que son despectivos o incendiarios para que otros usuarios reaccionen) o la música que promueve sentimientos negativos. Resulta muy sabio cuando podemos simplemente alejarnos de los comentarios o mensajes que recibamos con el fin de ofendernos o provocarnos.

### **Acoso “Bullying”**

Uno de los aspectos negativos de interactuar con compañeros es el “bullying.” Este comportamiento agresivo es común en ambientes escolares pero puede ocurrir en todo lugar. A veces, puede ser directo o indirecto. Un ejemplo de acoso directo incluye comentarios verbales, contacto físico o daño a la propiedad. Acoso indirecto puede incluir rumores o publicaciones ofensivas en las redes sociales. Ambos causan daño y algunas son consideradas delitos criminales.

¿Quiénes son los “bullies”? Pueden ser personas populares o que pertenezcan a un grupo. Puede que ellos mismos hayan sido víctimas de otros. Pueden ser aquellos que pasen del límite de lo que se considere como una broma o que traten de impresionar a otros con su comportamiento. Los “bullies” utilizan el poder que obtienen de acosar a otros para sentirse bien con ellos mismos. Pueden desquitarse de su ira o inconformidad con personas inocentes y con aquellos más vulnerables. Sus acciones pueden causar vergüenza y temor en sus víctimas. Si no se trabaja con estos sentimientos, las víctimas pueden sufrir de problemas emocionales como la ansiedad y la depresión. En algunos casos, el suicidio puede ocurrir como resultado de que la persona se sienta agobiada y desesperada.

El “cyberbullying” o ciberacoso es un problema grave entre los jóvenes. Se estima que la mitad de los jóvenes usuarios del internet serán víctimas de “cyberbullying”. Este comportamiento incluye: 1) enviar de mensajes de texto o correo electrónico, 2) publicar fotos o videos falsos o embarazosos y 3) empezar o circular un rumor.

Todos podemos tomar parte en reducir este tipo de acoso al tomar acción cuando veamos que ocurra. ¡Debemos denunciarlo! Del mismo modo podemos escuchar y apoyar a las personas que son acosadas. Pero sobretodo, debemos de conectar a las personas con los servicios que les pueden asistir.

### **Cambios corporales**

Sentirnos inseguros acerca de cómo luce nuestro cuerpo puede hacer que nos sintamos incómodos. El creciente número de jóvenes latinos que están sobrepeso significa que asuntos de imagen corporal pueden estar afectando la autoestima de muchos de nuestros compañeros. Sin embargo, si una

1 de cada 4  
jóvenes  
latinos está  
sobrepeso.<sup>1</sup>



persona es delgada también pudiera sufrir de inseguridad. Sin quererlo, nuestros familiares y amigos pueden contribuir a aumentar la intensidad de nuestros sentimientos negativos. Las redes sociales, los medios de comunicación y la industria de la música y el entretenimiento pueden hacernos susceptibles a sus mensajes de cómo debemos lucir o actuar para ser más sensuales o populares. Por lo tanto, cómo lucimos parece dominar cómo nos sentimos. Todas estas ideas o imágenes pueden inspirarnos o provocarnos inseguridad.

A través de este tiempo de nuestras vidas, experimentamos periodos de crecimiento, variaciones en los músculos y en la estatura, fluctuaciones en el peso y cambios hormonales. Requiere de gran esfuerzo y compromiso ignorar los comentarios negativos concerniente a nuestra apariencia física. Aunque nuestros compañeros también se encuentran experimentando estos cambios, en muy pocas ocasiones se discuten estos asuntos públicamente.

- Para las mujeres, los cambios son aun mayores cuando comienza la etapa de la menstruación y los cambios fisiológicos y físicos debido a las hormonas. Las mujeres podemos ganar peso, sentirnos sensibles (tener cambios de humor), sufrir calambres o no tener muchas energías mientras estamos en el periodo. Los comentarios negativos acerca de tener nuestro periodo pueden resultar embarazosos y humillantes.
- Para los varones, los periodos de crecimiento pueden causar incomodidad física y torpeza. Los cambios hormonales a menudo resultan en: acné, sudoración excesiva, crecimiento de vellos y olor corporal. Emocionalmente pueden ocurrir aumento en niveles de agresión, coraje o tristeza.

### **Trastornos alimenticios**

Estar preocupados con la manera en que lucimos no es exclusivo de nuestra generación. Es común que las personas sientan que deben ser más delgadas o fuertes, más altas o bajas. Resulta interesante que mientras más aculturados nos volvemos, junto con el estrés y nuestro entorno, mayores probabilidades tenemos de actuar negativamente para alcanzar lo que consideramos un peso o cuerpo aceptable.

Casi la mitad de las mujeres y un tercio de los hombres utilizan estrategias poco saludables para mantener su peso. Los trastornos alimenticios son más comunes entre las personas gay, lesbianas, bisexuales y transgénero.<sup>2</sup> Existen tres trastornos alimenticios comunes con los que debemos familiarizarnos: anorexia, bulimia y comer compulsivamente. Cada uno de estos trastornos puede ser un método poco saludable de lidiar con el peso, la apariencia o la ansiedad y sus causas pueden ser muy variadas. Algunas de las formas en que tratamos de llegar a nuestras metas de un peso ideal pueden ser poco saludables y tener graves resultados para nuestra salud.



### Anorexia:

- Comer menos de lo que el cuerpo requiere
- O comer para luego purgar (al vomitar o utilizar laxantes)

### Bulimia:

- Comer grandes cantidades de comida y luego purgar

### Comer compulsivamente:

- Comer excesivamente sin tener la habilidad de controlarse

Estos trastornos pueden ser tratados con apoyo y asistencia médica. Los compañeros que muestren alguna indicación de estos comportamientos requieren de bondad y apoyo ya que estos asuntos tan críticos están conectados a emociones muy intensas. Si no se tratan, las personas pueden experimentar graves efectos en su salud, desde pérdida de cabello, caries, ruptura de los órganos hasta la muerte. Es común, además, el riesgo a padecer de enfermedades crónicas como la diabetes y la alta presión. También existe una correlación entre los trastornos alimenticios y el suicidio.



Temas emocionales:  
1-800-448-3000  
<http://www.yourlifeyourvoice.org>

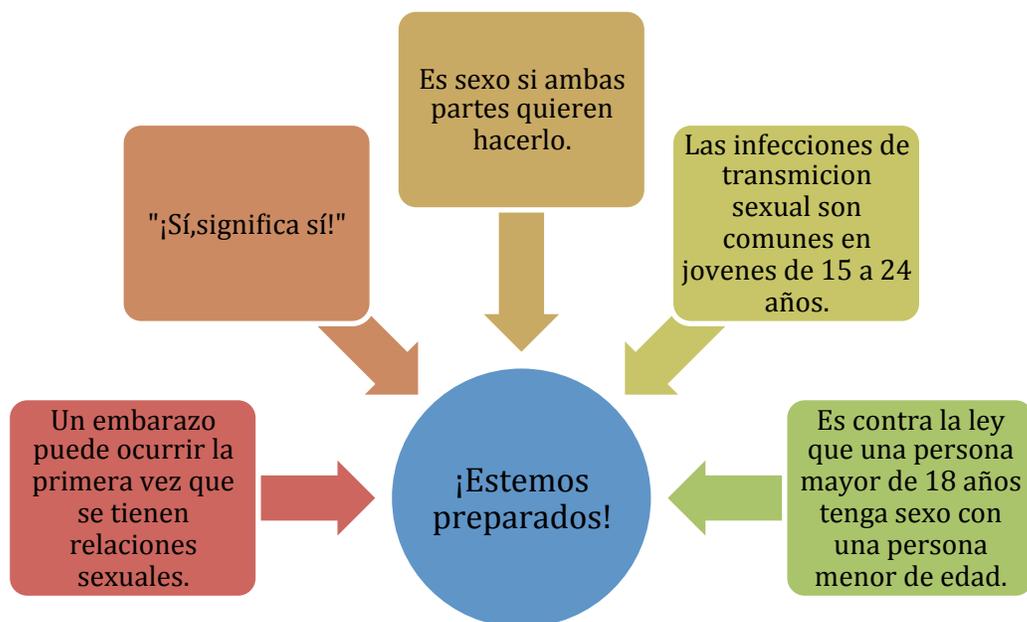
## Atracción sexual

La atracción sexual puede manifestarse en una fantasía, caricias o sexo. Estar preparado para hacer esto de manera segura puede ser difícil cuando la pasión está en un alto nivel. Es por esto que el cuidado de nuestra salud mental empieza antes de comenzar a tener relaciones sexuales.

La salud sexual incluye como nos hace sentir la atracción sexual. Pero también trata acerca del respeto, para nosotros y para la persona por la que nos sentimos atraídos. Parte del concepto del respeto es ponernos nosotros en primer lugar. No tenemos que participar en actividades sexuales que nos hagan sentir mal solo para que la otra persona se sienta contenta. Si hacemos más allá de lo que realmente queremos o más allá de lo que la otra persona quiere, entonces no estamos cuidando de nosotros mismos ni respetando física ni emocionalmente a nuestra pareja.

La campaña actual en Estados Unidos “¡No significa no!” crea conciencia acerca de los aspectos legales de obtener consentimiento de la pareja antes de comenzar cualquier acto sexual. Por ley, no se debe tener ningún contacto sexual con nadie sin antes haber preguntado, ¿está bien esto? Tampoco si la persona no ha dicho claramente: “sí.” Para nuestra propia seguridad, aquí compartimos algunas cosas importantes para saber:





Todo en la vida puede tener consecuencias negativas. Tomar decisiones basadas en la información correcta puede ayudar a reducir problemas. Recordemos que la atracción sexual es normal. Sin embargo, es importante entender que actuar en respuesta a estos sentimientos resulta mejor cuando lo hacemos habiéndolo pensado y desde una perspectiva de respeto. Tomemos el “sexting” (enviar mensajes o imágenes sexualmente explícitas por teléfono), por ejemplo. Para muchos, esto es visto como una interacción sexual segura. No hay temor a embarazos o infecciones de transmisión sexual (ITS). Pero, lo que a menudo podemos olvidar son los asuntos de privacidad, respeto y derechos relacionados al sexo y las redes sociales.

Es importante recordar que existe una privacidad limitada a través del internet o los celulares inteligentes. La persona que recibe los mensajes puede privarnos de nuestra privacidad con el simple hecho de compartir el mensaje con otra persona, reenviarlo o publicarlo. Dependiendo de la plataforma mediática que utilicemos, un pirata informático o “hacker” o un “amigo” que conozca nuestra contraseña pudiera tomar control de estas imágenes y usarlas de maneras en que no hubiéramos planeado.

- “Catfishing” se define como interacciones en línea donde una persona se presenta con imágenes e historias personales que no son ciertas o que les ha robado a otros. Usualmente, el impostor busca una relación romántica en línea. La persona realmente no tiene intenciones de ir más allá del juego romántico y en algunos casos, estas personas utilizan esta fachada para estafar financieramente y robar a la persona envuelta.
- “Grooming” es cuando un individuo establece una relación de amistad con otra para bajar los niveles de defensa de esa persona y eventualmente cometer abuso sexual. El “cybergrooming” (a través del internet) es un fenómeno en el cual individuos, usualmente mayores de edad, se hacen pasar como mas jóvenes para jugar con las emociones de las otras personas y la vulnerabilidad sexual. El



“grooming” puede ocurrir en interacciones personales y no solamente a través de las redes sociales. Este es el proceso en el cual se le brinda confianza a una persona que tiene la habilidad de hacernos sentir que nos comprende. Luego, utiliza esta misma confianza para solicitar que expongamos información personal o imágenes con o sin ropa.

- “Cyberbullying” o ciberacoso, es un problema grave entre los jóvenes. Se estima que la mitad de los jóvenes usuarios del internet serán víctimas de “cyberbulling”. Este comportamiento incluye: 1) enviar mensajes de texto o correo electrónico con intención a lastimar o humillar a la victima, 2) publicar fotos o videos falsos o embarazosos y 3) empezar o circular un rumor.

Los depredadores toman ventaja de los perfiles de los usuarios asociados a las salas de chat y las plataformas de las redes sociales para buscar información acerca de sus posibles víctimas. Compartir información personal aun en salas “cerradas” de chat pone al usuario en riesgo a ser abusado económicamente o sexualmente. Los depredadores son metódicos manipuladores expertos en crear identidades falsas. La mayoría de los depredadores utilizan comunicación por internet. Otros pueden pedir números de teléfono para enviar mensajes de texto o “sexting” (mensajes de texto o imagenes de índole sexual). Es posible que también pregunten por la dirección residencial para hacer envíos de regalos y paquetes por correo. En cualquier caso, mientras más información personal obtengan más peligroso será el impacto que puedan tener. De este modo, nunca publiquemos fechas de nacimiento, direcciones o números de teléfono y pensemos bien antes de subir fotos al internet. Recordemos que aquello que pensamos como privado puede ser accedido o compartido.



Depredadores:  
1-800-448-3000  
<http://www.yourlifeyourvoice.org>

## Identidad sexual

A menudo nuestros sentimientos son un fuerte indicador de nuestra identidad y orientación sexual. A veces, son los sentimientos los que mejor nos guían más que la forma en que podamos pensar. Muchos de nosotros somos influenciados grandemente por nuestras tradiciones familiares, cultura o fe. Esto puede prevenir que exploremos nuestros sentimientos si estos no son los que se esperan de nosotros. A largo plazo, lo que importa es que seamos honestos con nosotros mismos.

<p>La atracción sexual es clave para la identidad y orientación sexual.</p>	<p>La identidad sexual se refiere al género con el cual se identifica. Usualmente es expresado con su comportamiento y apariencia.</p>	<p>La orientación sexual se refiere a quien se siente atraída sexual y románticamente.</p>
---	--	--



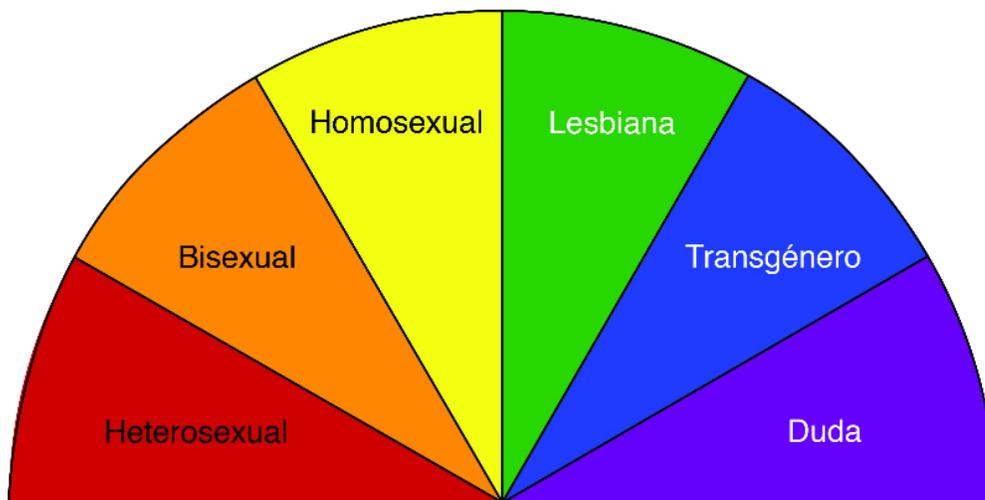
Recientemente, con el surgimiento de nuevas leyes federales y estatales, las personas tienen más que nunca derechos a expresar su orientación sexual. Por supuesto, esto no significa que todas las personas a nuestro alrededor aceptan o toleran estos cambios. Ataques o insultos a gays o publicaciones de comentarios negativos o fotos que se suponía fueran privadas son formas comunes de mostrar tal intolerancia.

Aun las palabras utilizadas para describir la orientación de una persona están cambiando. Incluso, muchos de los términos que utilizamos en español crean conceptos negativos en vez de comunicar positivamente con respeto y amor nuestra identidad sexual y sentimientos positivos hacia nuestras parejas.

El 84% de las personas LGBT reportan ser acosadas por causa de su orientación.<sup>3</sup>

Por ejemplo: la palabra “queer” tenía una connotación negativa en el pasado, sin embargo, ahora es utilizada frecuentemente por muchos individuos que no se identifican como heterosexuales. Gay era un término que anteriormente identificaba a los hombres homosexuales pero ahora identifica tanto a hombres como mujeres homosexuales. LGBT son las siglas que identifican a las personas lesbianas, gay, bisexual y transgénero. Nunca debemos tratar de identificar la orientación de una persona o llegar a ninguna conclusión basándonos en su apariencia o personalidad.

A continuación se muestra una lista de expresiones que son utilizadas actualmente. Esta es solo una breve lista de los términos más comunes. Pensemos en el espectro de la identidad de género y la orientación sexual como un gran abanico. Estas palabras son palabras técnicas y no representan lo más importante de identificarnos a nosotros mismos o la pareja que escogamos.



El propósito de la descripción breve de los términos a continuación es para fortalecer nuestro conocimiento de estos conceptos de rápida evolución.



<p><b>Heterosexual</b> es un individuo que es atraído por una persona del sexo opuesto como una mujer que le atraiga un hombre.</p>	<p><b>Bisexual</b> es un individuo que es atraído tanto por hombres como por mujeres. La atracción a ambos sexos no tiene que ser igual y puede cambiar con el paso del tiempo.</p>
<p><b>Homosexual</b> se refiere primordialmente a los personas que sexual y románticamente son atraídos por otras de su mismo sexo.</p>	<p><b>Lesbiana</b> es una mujer que es atraída sexual y románticamente por otra mujer.</p>
<p><b>Transgénero</b> describe a individuos que se identifican con un género diferente al asignado al nacer. Por ejemplo, este término puede ser utilizado por un hombre que se identifique como mujer.</p>	<p><b>En duda</b> describe a individuos que no han decidido cuál es su orientación sexual y pueden estar en el proceso de exploración o descubrimiento de su sexualidad.</p>



Identidad Sexual:  
888-843-4564  
<http://www.glnh.org/>

## Los derechos en una relación

No importa cuál sea nuestra identidad u orientación sexual, cada uno de nosotros tiene el derecho a una relación segura y saludable. Encontrar una pareja hacia la que nos sintamos atraídos, con quién podamos compartir armoniosamente, en la que podamos confiar y contar en momentos de necesidad son elementos claves de una relación saludable.



## Declaración de los derechos en una relación

Todas las personas tienen derecho a:

- Cambiar de opinión
- Tomar sus propias decisiones
- Ser tratadas con respeto y honestidad
- Expresar su individualidad
- Participar en actividades que pueden incluir o no incluir a sus parejas
- Ser independientes
- Decir no sin sentirse culpable
- Cometer errores sin ser regañados por sus parejas
- Poner fin a la relación con sus parejas
- No ser amenazados, intimidados o golpeados
- Fomentar la igualdad en la relación
- Rehusarse tener sexo o cualquier actividad sexual



Relaciones sanas:  
(800)-799-SAFE (7233)  
<http://www.thehotline.org/2013/01/what-is-a-healthy-relationship/>

### Para recordar:

1. Tener buena autoestima significa que nos respetamos y creemos en nosotros mismos. Expresar pensamientos positivos acerca de nosotros y los demás es importante para sentirnos más fuertes, lo cual puede afectar nuestros éxitos positivamente.
2. El “bullying” (acoso) es un comportamiento agresivo que puede ocurrir en cualquier lugar. Todos debemos tomar parte para reducir el “bullying” y actuar para ponerle un alto.
3. El respeto es un componente muy importante de la salud sexual. Debemos respetarnos y respetar la persona a la que nos sentimos atraídos. La campaña “Sí significa sí” crea conciencia acerca de la importancia de obtener consentimiento de la pareja antes de cualquier actividad sexual.

### Fuentes:

- 1- NHANES, 2009–2010, <http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/Pages/overweight-obesity-statistics.aspx>
- 2- Eating Disorder Hope 2015, <http://www.eatingdisorderhope.com/information/eating-disorder/gay-lesbian>
- 3- SIECUS, 2010, <http://www.siecus.org/index.cfm?fuseaction=Page.ViewPage&PageID=1196>



## Capítulo 3: Control y poder

Como individuos, en ocasiones enfrentamos luchas en el proceso de crear nuestra identidad; escoger lo que queremos hacer, quienes queremos como amigos o de pareja y como queremos invertir nuestro tiempo. En la mayoría de los casos, podemos lograr todo esto alcanzando un buen balance. Sin embargo, hay ocasiones en que enfrentamos barreras que debemos sobrepasar ya que interfieren con nuestras metas.

Algunas de estas barreras son de índole personal, familiar o a causa de problemas comunitarios.

Si pensamos más allá de las figuras de autoridad como los padres, líderes religiosos y el gobierno como tal, encontraremos que existen otras organizaciones de poder que tienen consecuencias legales o que atentan contra nuestra seguridad.

Estamos conscientes de quiénes en nuestras comunidades tienen poder y tratan de controlar la manera en que vivimos. Recordemos que nuestra habilidad para controlarnos a nosotros mismos es una forma de ejercitar poder. La otra forma es el poder o control que otros ejercen sobre nosotros.

Cuando hablamos de las causas o barreras nos referimos a la razón por la cual se inician una serie de eventos y reacciones. Estaremos explorando cuatro causas que presentan un reto para nuestros compañeros y comunidades: discriminación, violencia en los hogares, victimización y agresión. Debemos tener en cuenta estas causas para poder entender algunos de los comportamientos con los que posiblemente tengamos que lidiar. A menudo, estos comportamientos son reacciones de una persona al sentirse que no tiene el control. Al identificar las causas de los problemas que podamos enfrentar podremos identificar las estrategias para prevenir o reducir el impacto que estos puedan tener.



### Discriminación

La discriminación es una violación a los derechos civiles. Puede ser experimentada en cada aspecto de nuestras vidas: en el trabajo, la escuela, instalaciones médicas y en las agencias de servicios públicos. Para los latinos, la discriminación puede incluir el perfil racial, el estatus de inmigración, por género, preferencia sexual o de índole institucional. Cualquiera puede discriminar en contra de otra persona o grupo.

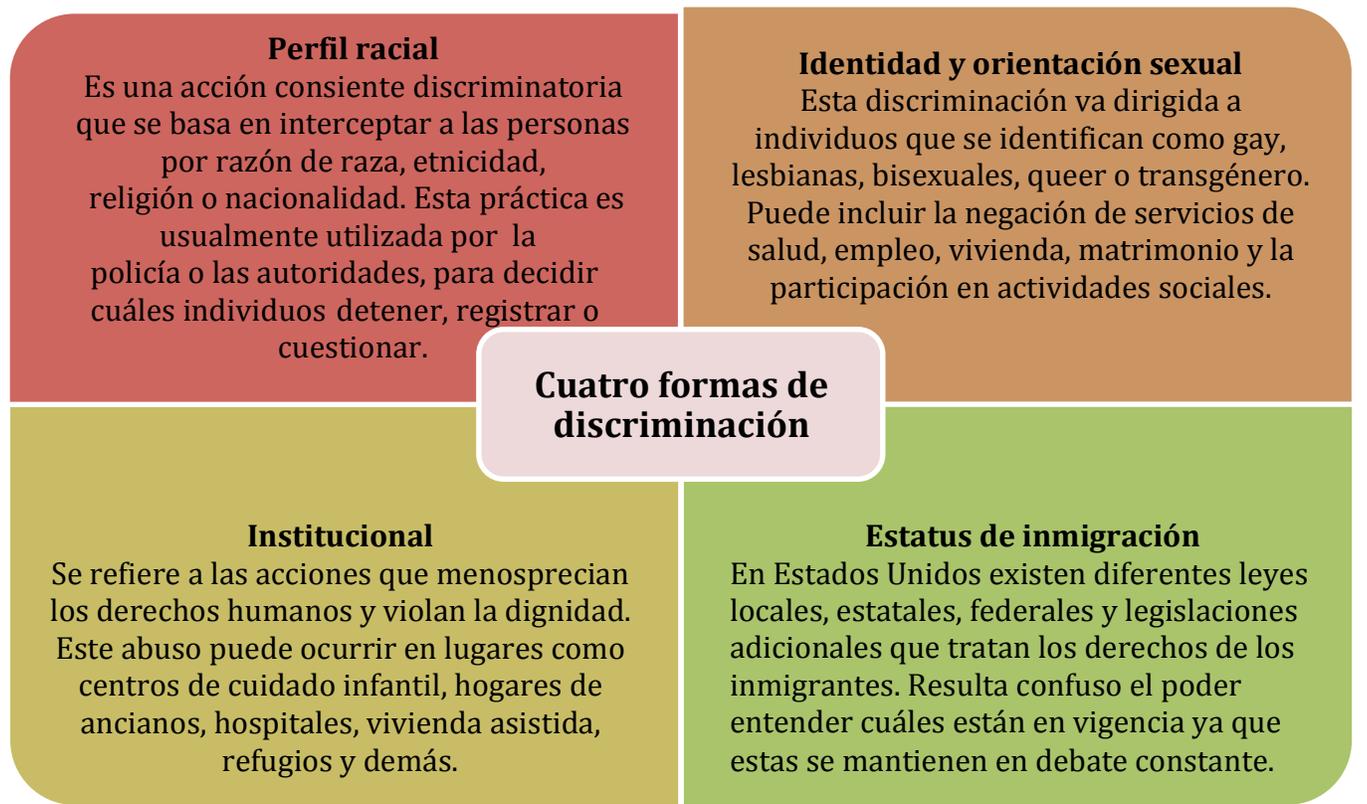


El racismo, que es una forma común de discriminación, drena a los individuos y las comunidades de la posibilidad del éxito a medida que luchan contra los prejuicios y desigualdades. Las conjeturas a las que se llega acerca de un grupo de personas puede afectar grandemente el alcance de nuestros objetivos.

El prejuicio regularmente conlleva juzgar negativamente sin pensar acerca de porqué nos sentimos de ese modo ni de las consecuencias que puedan surgir. La discriminación es la acción que viene como resultado de una opinión.

La discriminación puede resultar en:

- Salarios injustos
- Desempleo
- Falta de acceso a los cuidados de salud
- Discriminación por perfil racial por parte de la policía
- Dificultad para tener acceso a una buena educación
- Acoso, amenazas y violencia



Asuntos relacionados a la discriminación:  
(202) 514-4609  
<http://www.justice.gov/crt/types-discrimination>



## Victimización

Ser victimizado es cuando una persona ha sido el blanco de manera agresiva, controladora o humillante por una o más personas. Cualquier persona puede experimentar victimización. Esta victimización puede incluir brutalidad policiaca, el tráfico de mujeres o el acoso de algún joven. Las siguientes son algunas formas de victimización:

<p><b>Brutalidad Policiaca</b> Uso excesivo e innecesario de la fuerza por parte de la policía al lidiar con la población civil.</p>	<p><b>Violencia producida por las armas de fuego</b> Amenaza, herida o muerte causada con un arma de fuego.</p>	<p><b>Tráfico de drogas</b> La manufactura, venta o distribución ilegal de las drogas o sustancias controladas.</p>
<p><b>Trata de personas</b> La explotación ilegal de individuos (hombres, mujeres, niños, inmigrantes o ciudadanos) con fines de lucro.</p>	<p><b>Acecho</b> Esto incluye amenazas implícitas, verbales o escritas, cualquier tipo de comunicación no deseada, o seguir u observar a una persona.</p>	<p><b>Acoso en el lugar de trabajo</b> Humillar, intimidar, limitar una promoción, disciplinar o despedir a una persona de manera injusta.</p>
<p><b>Acoso</b> Comportamientos usualmente repetitivos, controladores y abusivos que incluyen agresión física, verbal o ciberacoso. Estas acciones afectan la autoestima de las víctimas.</p>	<p><b>Prostitución</b> El intercambio de actos sexuales por dinero, comida, algún bien, vivienda o drogas.</p>	<p><b>Pandillas</b> Grupos de personas con un vínculo en común que se unen y toman parte en actividades criminales, acoso y violencia. En su mayoría, las pandillas las componen jóvenes entre las edades de 10 a 24 años.</p>
<p><b>Explotación sexual</b> El “grooming” es el proceso gradual de conseguir la confianza de un niño, adolescente o adulto con el fin de abusarlo sexualmente en persona o con el uso de imágenes.</p>	<p><b>Acoso cibernético</b> Acoso a través de las redes sociales. Puede llevar a la víctima a un grave nivel de estrés e incluso al suicidio.</p>	<p><b>Fraudes en el internet</b> El “phishing” es uno de los métodos en que los estafadores engañan a sus víctimas para conseguir su información personal, envío de dinero o tener acceso a sus cuentas. Puede ocurrir a través del correo electrónico, redes sociales o salas de chat.</p>



Es importante aclarar que prostitución no es lo mismo que trabajo sexual. El término trabajadora sexual se utiliza para describir la profesión y negociación legal envuelta en el intercambio de servicios sexuales por una paga. Una persona que sea trabajadora sexual puede recibir paga como escolta, bailarina exótica, modelo nudista y demás. Es por esto que muchos consideran que el trabajo sexual no está incluido dentro de lo que se considera como victimización, siendo este el caso de la prostitución.

**Sobrevivientes**

Las personas que han sido víctimas de crímenes como agresión sexual o violencia de pareja se les llaman sobrevivientes. Con este término afirmamos que reconocemos su fortaleza.


**Recursos:**

Victimización:  
<http://www.nij.gov/topics/victims-victimization/Pages/welcome.aspx>

## Agresión

Agresión es cualquier acción intencional llevada a cabo por uno o más individuos que causa temor o que pone a una persona en peligro, directa o indirectamente. Esto significa que el contacto físico o la lesión física no tienen que estar presentes para que una acción se considere como agresión. Por ejemplo, se considera como agresión si una persona amenaza a otra persona con un bate, aún cuando la persona no sea golpeada. Para nuestro propósito, el término agresión comprenderá cuatro categorías de actos dañinos contra hombres, mujeres y niños.

<p style="text-align: center;"><b>Acoso sexual:</b></p> <p>Esto puede incluir cualquier insinuación sexual, gestos, comentarios inapropiados u obscenos, alguna conducta física o el uso de imágenes sexuales. El acoso puede ocurrir en el trabajo o en una situación social y crea un ambiente hostil y ofensivo para la víctima.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Violación:</b></p> <p>Cualquier tipo de penetración sexual no deseada a la vagina o el ano por una persona o un objeto. Además, incluye la penetración oral con el órgano sexual de una persona. Se considera violación si estas acciones no conllevan el consentimiento de la persona. La violación es cuando el sexo se utiliza como un tipo de violencia para controlar y someter a otra persona.</p>
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; width: 100px; height: 20px; display: inline-block; background-color: #add8e6;"></div> <b>Agresión</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Agresión sexual:</b></p> <p>Cualquier tipo de contacto sexual no deseado usualmente por parte de alguna persona conocida. Además puede incluir penetración oral, vaginal o anal con el órgano sexual de otra persona o un objeto.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Agresión:</b></p> <p>Cualquier acto que se lleve a cabo con la intención de atemorizar a la víctima. Esto puede incluir un ataque físico violento, algún contacto sexual no deseado o un intento de violación.</p>



El no obtener el consentimiento de una persona es frecuentemente un factor en muchos encuentros sexuales. Es importante recordar que si una persona dice no, es incapaz de tomar una decisión consiente o cambia de opinión y no desea continuar, entonces ¡no ha dado su consentimiento! Este es su derecho legal aún si la persona está casada o en una relación. En otras palabras, es contra la ley que una persona continúe con un acto sexual cuando la otra persona no ha dado o ha retirado su consentimiento.



Agresión:  
800-656-4673  
<https://rainn.org/>

## Negligencia y violencia doméstica

El término violencia doméstica incluye tres categorías principales de poder y control que pueden ocurrir dentro de una unidad familiar. Esto ocurre cuando los padres, compañeros sentimentales, niños o personas mayores utilizan violencia o negligencia en contra de un miembro de la familia. La persona agresora actúa o utiliza su poder para intimidar, controlar, abusar o para ser negligente con los miembros de su familia.

Existen tres categorías para este tipo de abuso:

**1. Violencia de Pareja (IPV por sus siglas en inglés):** La violencia de pareja consiste en un patrón de acciones utilizadas en contra de la otra persona para ejercer poder. Este tipo de violencia puede ser más que solo física o sexual; puede incluir también negligencia, abuso económico, emocional y verbal. La violencia de pareja puede ocurrir entre personas que estén casadas, aquellos que viven juntos o que sean novios. El abuso contra la pareja también puede ocurrir entre parejas “gay.”

La persona que abusa a otra no toma responsabilidad de sus actos. Ellos utilizan su poder para culpar a sus parejas por su propio mal comportamiento. Tristemente, el ciclo del abuso emocional afecta a las personas victimizadas causando que pierdan la estima y confianza en sí mismas. El posible resultado negativo que pueda presentarse a causa del abuso, dificulta que la víctima pueda dejar la situación. Marcharse puede ser muy difícil y peligroso. Muchas veces los sobrevivientes tratan de dejar la situación abusiva varias veces antes de lograrlo.

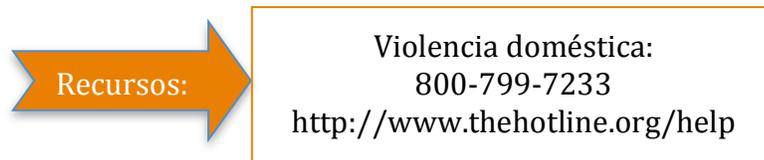
**2. Abuso y negligencia infantil:** El abuso infantil puede conllevar acciones físicas, sexuales, verbales o emocionales. También puede incluir la negligencia. Esto es cuando un padre o persona encargada falla en proteger a un menor de edad de algún daño o peligro.

**3. Maltrato de ancianos:** El maltrato de ancianos es considerado como la negligencia intencional, la explotación de adultos vulnerables o el abuso hacia aquellas personas mayores de 60 años. Este abuso puede llevarse a cabo por un familiar, un cuidador o cualquier otra persona y puede incluir abuso emocional, económico, físico, sexual y abandono.



Entendemos que no siempre podemos controlar las comunidades en las que vivimos. Al mantenernos informados acerca de cómo nos afecta nuestro entorno nos ayuda a servir mejor a los demás. No es necesario hablar de los detalles del abuso que las personas hayan experimentado. Lo importante es que entendamos que cuando las personas se han enfrentado a situaciones difíciles pueden recurrir a comportamientos negativos para tratar de lidiar con sus experiencias. Es nuestro interés que puedan buscar asistencia profesional y no optar por estrategias negativas de manejo que son emocional y físicamente dañinas.

Debemos estar al tanto de los servicios disponibles para asistir a los miembros de nuestra comunidad que están pasando dificultades. Nuestro coordinador de programa estará disponible para trabajar con nosotros para encontrar la mejor manera de conectar a otros con los servicios que necesiten.



## Conociendo nuestros derechos

Para poder hacer frente a los intentos de algunos para ejercer poder sobre nosotros, es importante que sepamos nuestros derechos y responsabilidades. Existen leyes que tratan acerca de las cuatro causas principales que afectan muchas de nuestras comunidades. Podemos trabajar con nuestro programa para priorizar aprender acerca de los amparos y aspectos legales que corresponden con los retos que hemos discutido. Puede resultar importante entender ciertos amparos legales que afectan el estatus de inmigración.

**DACA:** Acción Diferida para los Llegados en la Infancia o DACA (por sus siglas en inglés) es una acción ejecutiva del Presidente Obama que provee permiso temporal para permanecer en EU, entre otros beneficios, a aquellas personas que llegaron a EU siendo niños. Esta Acción Diferida es otorgada por 2 años y requiere de varias registraciones adicionales y pagos por renovación. Existen diferentes requisitos para que un individuo pueda ser considerado para DACA. Estos incluyen: haber llegado a Estados Unidos antes de cumplir los 16 años de edad, tener 15 años o más y estar registrado en la escuela o haber recibido su diploma de graduación o equivalente. (En efecto desde el 2012.) <http://www.uscis.gov/humanitarian/consideration-deferred-action-childhood-arrivals-daca>

**DAPA:** Acción Diferida para Padres o DAPA (por sus siglas en inglés) es una orden ejecutiva que propone proveer un alivio temporal a la deportación de padres de residentes y ciudadanos americanos. Esta política también otorga permiso de trabajo, pero no es una vía hacia obtener la ciudadanía. Es una medida para obtener un estatus legal temporal. (Fue propuesta en el 2014.) <http://www.nilc.org/dapa&daca.html>

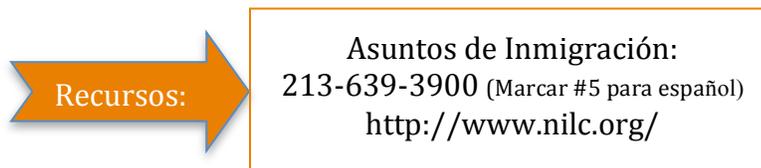


**DREAM Act:** Esta es una legislación que permite a estudiantes inmigrantes que han crecido en Estados Unidos, solicitar estatus legal temporal y eventualmente cualificar para la ciudadanía, si asisten a la Universidad, sirven en las fuerzas armadas y cumplen con otros requisitos adicionales. A los estudiantes que se beneficien del DREAM Act se les otorga el estatus de residente permanente condicional y pueden sacar su licencia de conducir, trabajar y asistir a la escuela. (Para el 2015 esto todavía no es ley.) <https://nilc.org/dreamsummary.html>

**VAWA:** Ley de la Violencia contra la mujer o VAWA (por sus siglas en inglés) sirve para ayudar a personas indocumentadas (esposos o esposas, hijos o hijas o padres) víctimas de abuso a obtener estatus legal sin tener que depender de ser peticionados por el ciudadano o residente permanente que los abusa. VAWA requiere la debida colaboración con las autoridades para procesar al agresor. Existen otros requisitos muy rigurosos para solicitar este estatus. (Hasta el 2015, continúa en efecto.) <http://www.uscis.gov/sites/default/files/USCIS/Humanitarian/T-U-VAWA-relief.pdf>

**Solicitar residencia legal para un familiar en EU:** Un ciudadano o residente permanente de Estados Unidos puede ser elegible para solicitar la residencia o visa de algún familiar. Esta solicitud abarca a esposos, hijos, padres, hermanos o prometidos en matrimonio. Los residentes permanentes pueden solicitar por hijos solteros menores de 21 años o hijos casados mayores de 21 años. <http://www.uscis.gov/family/family-us-citizens>

**Detención:** Las detenciones de los inmigrantes, refugiados y aquellos que solicitan asilo político por parte de los servicios de inmigración, van en aumento. Esto afecta a aquellos que cruzan la frontera y a los que ya residen en Estados Unidos. Las leyes confusas, un sistema de inmigración sobrecargado y la falta de acceso de los detenidos a asistencia legal han ocasionado temor en muchas comunidades. Además, la falta de los derechos civiles así como el bienestar emocional, físico y social de los detenidos y sus familiares es motivo de preocupación.



## Estrategias para minimizar la exposición a depredadores

A través de los años, los dispositivos móviles y el internet han estado relacionados a muchas de las formas de discriminación y victimización. Hoy en día, hay personas que acceden a los contactos y registros de llamadas para controlar a sus víctimas. Los agresores y depredadores cibernéticos utilizan la tecnología para rastrear, acosar y amenazar. Recordemos que las autoridades están más capacitadas para lidiar con los depredadores en el internet.

Al eliminar información personal como direcciones, números de teléfonos, lugares de trabajo o escuelas reducimos las opciones de que los piratas cibernéticos o aquellos que quieran acosarnos puedan hacernos daño. Las fotografías enfrente de nuestras casas que muestren números que la identifiquen deberían ser editadas o no compartidas ya que proveen información crucial que puede exponernos a peligros. Publicar comentarios que mencionan específicamente donde estamos o



donde iremos y a qué hora les brinda a otros la oportunidad para violentar nuestro espacio o seguridad.

A continuación se muestra un listado de las recomendaciones de seguridad de las redes sociales. Recordemos que estas opciones de seguridad cambian constantemente. Hagamos un hábito de actualizar mensualmente los ajustes de privacidad en todas nuestras aplicaciones.

<p><b>Seguridad en las redes sociales</b></p>	<p><b>Público</b></p> <p>Utilizar “público” en las opciones de ajustes significa que cualquiera puede ver tu perfil. Esto incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Publicaciones, comentarios o fotos en Facebook</li> <li>▪ Tweets, retweets o favoritos</li> <li>▪ Snap Stories, vídeos o fotos</li> <li>▪ Fotos en Instagram, personas a quienes sigues y Photo Map</li> </ul> <p><b>¡Nada está privado!</b></p>	<p><b>Privado</b></p> <p>Esta opción de ajuste significa que solo aquellos que tú hayas seleccionado pueden ver tus publicaciones. Esta es la opción más segura.</p> <p><i>Recordemos: los hackers de todos modos pueden acceder tu información en la mayoría de los sitios de internet.</i></p>
 <p>Facebook</p>	<p><b>Pasos para maximizar la privacidad en Facebook:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En tu perfil haz clic en los tres puntos al lado de “Ver registro de actividad.” Busca la opción de Privacidad “Ver como...público” y dale clic para cerciorarte qué información estás compartiendo públicamente.</li> <li>2. Haz clic en los tres puntos otra vez y busca la opción “Configuración de la Biografía.” Modifica quién puede añadir o ver lo que hay en tu biografía.</li> </ol> <p><b>Las medidas de seguridad cambian frecuentemente. Estos ajustes deben verificarse mensualmente.</b></p>	
 <p>Twitter</p>	<p><b>Pasos para maximizar la privacidad en Twitter:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acepta las solicitudes de cuentas que conozcas, no sigas a nadie indiscriminadamente.</li> <li>2. Haz un clic en “Perfil y Configuración” y busca la opción “Seguridad y Privacidad.” Modifica tu seguridad, etiquetado de fotos, privacidad de los tweets, ubicación de tweets, y visibilidad.</li> <li>3. Cambia la opción de “añade la ubicación” de mi “tweet” para limitar a Twitter y a otros usuarios de poder ver tu ubicación.</li> </ol> <p><b>Las medidas de seguridad cambian frecuentemente. Estos ajustes deben verificarse mensualmente.</b></p>	
 <p>Snapchat</p>	<p><b>Pasos para maximizar la privacidad en Snapchat:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ve a los ajustes y haz clic en “Administrar” bajo “Servicios Adicionales” para modificar lo que Snapchat tiene permiso para acceder.</li> <li>2. También en los Ajustes, haz clic en “Envíame los Snaps” y “Ve mi historia” bajo “Quién puede...” para modificar quién puede ver y enviarte Snaps.</li> <li>3. Recuerda, cualquiera puede tomarle una foto al Snap y capturar la imagen en la pantalla.</li> </ol> <p><b>Las medidas de seguridad cambian frecuentemente. Estos ajustes deben verificarse mensualmente.</b></p>	



 <p>Instagram</p>	<p><b>Pasos para maximizar la privacidad en Snapchat:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ve a tu perfil:</li> <li>2. Haz un clic en “Opciones” y escoge la opción “Cuenta Privada.”</li> <li>3. Accede al área Mapa de Fotos, haz clic en el menú que se encuentra arriba a la derecha y edita cambiando o removiendo las fotos de cualquier ubicación.</li> <li>4. Accede al área de Fotos Tuyas y haz clic en el menú otra vez para añadir manualmente las fotos.</li> </ol> <p><b>Las medidas de seguridad cambian frecuentemente. Estos ajustes deben verificarse mensualmente.</b></p>
 <p>Flickr</p>	<p><b>Pasos para maximizar la privacidad en Flickr:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controla los ajustes de privacidad y modifica quién puede ver partes de tu perfil.</li> <li>2. También, dentro de los ajustes de privacidad, se puede controlar quién puede comentar en los videos públicos y las fotos.</li> </ol> <p><b>Las medidas de seguridad cambian frecuentemente. Estos ajustes deben verificarse mensualmente.</b></p>

En todas las páginas de las redes sociales existe la opción de bloquear o reportar a una persona.

### Para recordar:

1. La discriminación, victimización, agresión y violencia doméstica son algunos ejemplos de las causas de los problemas que afectan nuestras comunidades.
2. Existen dos tipos de poderes: la habilidad que tenemos de controlarnos nosotros mismos y el poder o control que otros ejercen sobre nosotros.
3. Es importante estar familiarizados con las disposiciones legales que afectan el estatus de inmigración como lo son VAWA, DACA, DAPA y el DREAM Act.
4. Sepamos cuáles servicios están disponibles para asistir a aquellos compañeros o miembros de la comunidad que estén pasando dificultades.



## Capítulo 4: Afrontando los desafíos

---

En ocasiones, el estrés, el enojo o las preocupaciones que tenemos están relacionadas a personas importantes en nuestra vida como lo son los familiares, parejas, amigos o maestros. Puede que solamente sea el resultado de no estar de acuerdo con algunas de sus ideas o de la forma en que interactúan con otros o con nosotros mismos. Nuestros compañeros también experimentan estos sentimientos. En situaciones donde nos sentimos seguros podemos aprender a manejar confrontaciones o situaciones tensas al utilizar técnicas de comunicación efectiva y estrategias para trabajar y alcanzar acuerdos. Por el contrario, cuando no nos sentimos seguros o a salvo, podemos recurrir a maneras poco saludables y menos productivas de lidiar con las situaciones. A medida que aprendemos diferentes estrategias para lidiar con situaciones difíciles, estaremos mejor preparados para compartir con nuestros compañeros enfoques más saludables para enfrentar estos retos.

### Aprendiendo a enfrentar los desafíos

Cuando enfrentamos una situación, nos referimos a que actuamos de cierta manera para tratar de manejar o resolver nuestros problemas. Existen ejercicios o herramientas que podemos utilizar para ayudarnos a retomar nuestro control personal. Además, buscar asistencia profesional de consejeros de la escuela, líderes religiosos o proveedores de cuidado médico es una opción útil para recibir apoyo. Debido a que los estresores del diario vivir pueden ser tan problemáticos como cualquier crisis, es importante que tengamos herramientas que podamos utilizar nosotros mismos.

### La comunicación efectiva

La comunicación efectiva nos permite transmitir un mensaje de manera que pueda ser entendido por otros y nos ayuda a escuchar lo que se nos dice. Este proceso consiste en comunicación verbal y no verbal (lenguaje corporal), escuchar activamente, manejar el estrés y la capacidad de reconocer y entender emociones. Comunicarnos de manera efectiva nos permite resolver conflictos, defender apropiadamente nuestras creencias y manejar las diferencias de manera positiva.

#### **Cómo comunicarnos de manera efectiva y llegar a un acuerdo:**

Escuchemos sin interrumpir a los demás, mostrando interés comentando cuando sea necesario.

1. Prestar atención a las señales no verbales. Estas incluyen las expresiones faciales, los movimientos y los gestos, la postura, el tono de voz y el contacto visual.
2. Mantener el estrés bajo control. Para esto, podemos pausar para reflexionar, pedir que se repitan las preguntas o que se aclare alguna duda. Tomemos un momento para calmarnos de ser necesario. No hay problema en no estar de acuerdo. Tratemos de llegar a un acuerdo con la otra persona para encontrar una solución con la que ambas partes puedan sentirse cómodas.



3. Seamos asertivos expresando confianza en nosotros mismos sin agresividad. Los pensamientos negativos pueden ser expresados de maneras positivas. Valoremos nuestra opinión y aprendamos a decir “no”.
4. Si hay una interacción que resulta muy estresante o peligrosa, alejémonos de la situación. Caminar puede proveernos la oportunidad de relajarnos y volver a un estado de calma.

Es posible que no siempre nos sintamos cómodos para expresar nuestras opiniones. Por ejemplo, si queremos ser escuchados pero nadie nos presta atención, es posible que nos sintamos frustrados, heridos o enojados. Para poder entender cómo las estrategias para lidiar con las situaciones difíciles pueden servir de ayuda, primero debemos explorar y entender cuáles son los sentimientos detrás de nuestras acciones.

### Manejando nuestros sentimientos

Identificar y manejar nuestras emociones son destrezas que nos permitirán llegar a ser saludables emocionalmente.

**1. Identifica el sentimiento.** ¿Cuál es la emoción que estamos experimentando?

**2. Acepta el sentimiento.** Evadirlo solamente hará que aumente. ¿Es válido sentir esta emoción?

**3. Expresa el sentimiento.** Podemos sentirnos más libres al hablar con alguien, al llorar o escribir acerca de cómo nos sentimos.

**4. Escoge una manera saludable de cuidarte a ti mismo.** ¿Qué necesito? Puede ser tomar una siesta, una ducha, caminar o buscar apoyo.

### Estrategias positivas

Familiarizarnos con nuestros sentimientos nos permite entender e identificar los factores que desencadenan ciertas reacciones y la forma en que respondemos ante situaciones difíciles. La mayor parte del tiempo, podemos enfrentar los problemas creando distracciones saludables y haciendo una pausa en nuestra rutina. Mejorar nuestra actitud y estar dispuestos a resolver los problemas es clave importante para manejar las situaciones estresantes de manera exitosa. Para poder mejorar nuestra habilidad de lidiar con retos y desafíos es necesario tener una perspectiva positiva:

- Pensamiento positivo: ser optimistas cambia nuestra perspectiva y nos ayuda a ver las posibilidades en cualquier situación.
- Expresar gratitud: ayuda a fomentar relaciones más fuertes y profundas.



- Ser asertivo: nos permite evaluar nuestros sentimientos y situaciones desde una perspectiva más honesta.
- Estrategias positivas: ayudan a que podamos participar de actividades que nos sirvan para tomar una pausa momentánea y que podamos desarrollar destrezas para ser más exitosos.

Las siguientes técnicas nos pueden ayudar a sentirnos mejor rápidamente. Podemos compartir estas ideas para ayudar a otros a reducir el estrés y así sentirse más calmados.

Consejos prácticos para lidiar con el estrés moderado:

<b>Ser activo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugar con una mascota</li> <li>• Hacer ejercicio</li> <li>• Trabajar en un proyecto</li> <li>• Caminar</li> <li>• Tocar un instrumento</li> </ul>	<b>Renovarse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar una ducha</li> <li>• Bailar</li> <li>• Escuchar música</li> <li>• Decirnos pensamientos positivos</li> </ul>
<b>Tiempo a solas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse y visualizar un evento o lugar que hayamos disfrutado</li> <li>• Pasar tiempo en la naturaleza</li> <li>• Orar</li> <li>• Cerrar los ojos y contar hasta diez</li> </ul>	<b>Comunicarse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llamar a un buen amigo</li> <li>• Bromear con amigos o familiares</li> <li>• Dibujar o escribir en un diario</li> </ul>

## Estrategias negativas

Las estrategias negativas ocurren cuando escogemos conductas o actividades poco saludables para tratar de sentirnos mejor. Algunas personas no tienen la capacidad de manejar los problemas de forma segura o saludable. Esto puede ser el resultado de falta de conocimiento o destrezas, conductas negativas aprendidas, el entorno o situaciones de salud que ameriten atención médica.

A continuación se muestran algunos ejemplos de estrategias negativas. Es importante recordar que no siempre es una decisión consiente el manejar las situaciones de esta manera. Como resultado, debemos ser entendidos del porqué las personas utilizan estas estrategias y cómo estas empeoran cualquier circunstancia.

- Negación: implica mentirse a uno mismo u otros para no aceptar la verdad.
- Evasión: nos mantiene alejados de aquello que puede desencadenar situaciones incómodas.
- Proyección: refleja nuestro enojo o frustración en otras personas.
- Posponer: aplazar aquello que debemos hacer.



- Racionalizar: nos hace pensar “lógicamente” acerca de un sentimiento o evento para excusar lo sucedido.
- Conductas compulsivas: son acciones que se desarrollan para compensar emociones que sentimos están fuera de control. Ejemplo de esto puede ser: ir de compras, comer, tomar bebidas alcohólicas, cortarse o mutilarse el cuerpo y las adicciones.

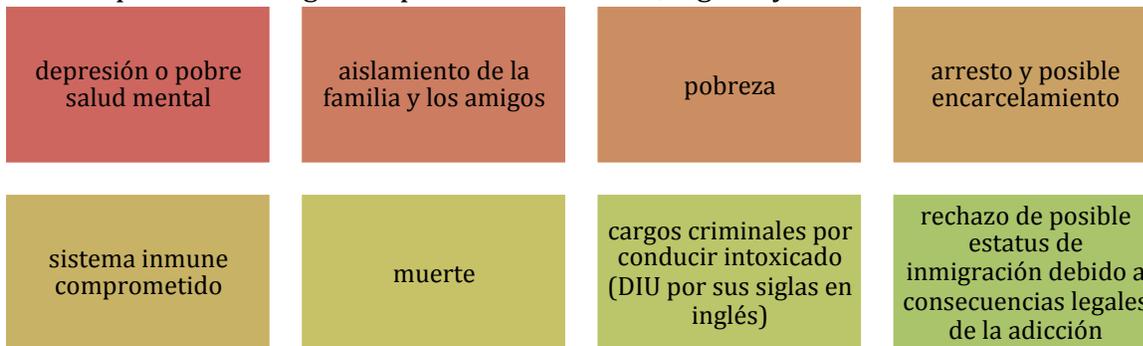
### ¿Qué es la adicción?

La adicción es una enfermedad. Es cuando una persona tiene el deseo de utilizar una sustancia como las drogas o el alcohol, o hacer alguna actividad como los juegos de apuestas o el comer en exceso. Algunas personas que utilizan drogas no son adictas pero otras sí. Depende de la persona. Es muy fácil volverse adicto a ciertas drogas o comportamientos. Las personas adictas pueden haber comenzado a utilizar drogas o alcohol para tratar de borrar sentimientos como timidez, tristeza y soledad. La adicción también puede ser una respuesta a un trauma que desean olvidar. Las personas adictas no pueden sentirse bien ni lidiar con sus emociones sin el uso de aquello a lo que son adictas. Estas personas necesitan ayuda para romper con su adicción.

### Signos de la adicción:

- no poder dejar el comportamiento adictivo
- no poder controlar la cantidad necesaria para sentir alivio
- pensar acerca del producto o comportamiento adictivo a menudo o todo el tiempo
- necesitar el producto adictivo para manejar situaciones estresantes
- sacrificar familia, dinero, amigos, tiempo libre o actividades por la adicción
- no poder controlar su propio cuerpo sin el uso de la droga (por ejemplo, ansiedad y temblores)

La adicción puede causar graves problemas sociales, legales y de salud:



Uno de los retos más difíciles para aquellas personas que están tratando de recuperarse de una adicción es el potencial que existe de cambiar una droga por otra. Por ejemplo, una persona adicta al alcohol pudiera comenzar a fumar marihuana. Algunas veces, la persona adicta puede justificar su acción al escoger una droga o conducta menos riesgosa. Sin embargo, al ser la adicción un comportamiento compulsivo, el reemplazar la sustancia o la conducta por otra no contribuye en la recuperación del individuo. Las personas que están tratando de alejarse de la adicción usualmente necesitan fijarse metas reales y mantener un sistema de apoyo para lograr el éxito. El simple hecho de intercambiar una adicción por otra no es una estrategia segura para lidiar con conductas adictivas.



## La adicción a las drogas, el cigarrillo y el alcohol

Las drogas son químicos que afectan la mente de una persona, su cuerpo y su comportamiento. Existen muchas clases diferentes de drogas legales e ilegales. Estas incluyen una gran variedad de sustancias como: el alcohol, el tabaco, las drogas ilegales y los medicamentos con prescripción médica. Las personas hacen uso de las drogas por muchas razones diferentes: para celebrar, relajarse, para divertirse, para lidiar con problemas de salud o para entretenerse. Además de esto, también pueden ser utilizadas como una forma de lidiar con los problemas. El uso de las drogas puede ser perjudicial cuando se vuelve la forma principal en que una persona maneja sus problemas, cuando interfiere con su vida o cuando les causa daño a ellos mismos o a los demás. Con el tiempo, estas sustancias pueden tener graves efectos en la salud física y mental de una persona.

### A continuación algunos términos comunes relacionados al uso de las drogas:

#### Usuario

**Usuario** puede ser una persona que fume cigarrillos, consuma alcohol o tome medicinas. Sin embargo, este término se utiliza usualmente para referirse a aquellos que abusan de drogas legales o hacen uso de drogas ilegales.

#### Automedicación

**Automedicación** es cuando una persona utiliza una sustancia o adopta un comportamiento para tratar alguna dificultad que tenga.

#### Abuso de drogas

**Abuso de drogas** es un patrón de uso de sustancias que causa daño significativo al individuo o que afecta negativamente su vida familiar, la escuela, el trabajo o sus relaciones con otras personas. Por ejemplo: una persona que abusa de las drogas puede ser alguien que se emborracha y maneja su automóvil, alguien que continúa tomando pastillas para el dolor luego que este ha pasado o alguien que es negligente con sus hijos por el uso de la heroína.

#### Adicción a las drogas

**Adicción a las drogas** significa que una persona utiliza drogas de manera tal que su cuerpo y su mente la necesitan para poder sentirse normal. Estas personas tienen problemas para poder parar el uso y cada vez necesitan más cantidad para poder obtener el efecto deseado. Puede que sean tan dependientes que no sepan ya como funcionar sin ellas. Puede que continúen utilizando las drogas aún cuando les causen grandes problemas en su vida.

#### Tolerancia a las drogas

**Tolerancia a las drogas** es cuando una persona necesita más y más de la misma droga para alcanzar la sensación obtenida en un principio. La tolerancia se desarrolla con el tiempo y es por eso que se requiere de más cantidad o más frecuencia. Esto puede conducir a tener una sobredosis.

#### Síndrome de abstinencia

**Síndrome de abstinencia** se refiere a los síntomas que se experimentan cuando una persona adicta trata de parar el uso de drogas o el consumo de alcohol. Pueden experimentarse temblores, alucinaciones (sentir cosas estando despierto pero que son creadas por la mente), dolores musculares, tener problemas para comer, dormir o sentirse nervioso.



## Otras adicciones

Como hemos discutido anteriormente, la adicción se refiere a la inhabilidad de una persona para controlar una necesidad a tal grado que puede ser perjudicial para ellos u otras personas. Las conductas adictivas pueden tener resultados negativos así como las adicciones a sustancias. Igual que con el abuso de sustancias, recuperarse requiere de tratamiento y compromiso de la persona para modificar su comportamiento. El autocontrol continúa siendo un problema con el cuál lidiar, aun cuando se ha comenzado con la recuperación.

Las siguientes son algunas formas adicionales de adicción:

**Pornografía** (“porno”) Es la necesidad constante de tener que buscar o mirar información sexual, películas, material o tener una conversación de esta índole para obtener una excitación sexual. Mucha de la pornografía es compartida en el Internet o a través de los teléfonos. Las personas que son adictas no pueden parar por sí mismas, aun cuando traten y a menudo se estresan o se ponen ansiosos si no pueden tener acceso a estas. Como todas las adicciones, aun cuando comience a causar problemas en el trabajo y con las relaciones en el hogar, la persona adicta a la pornografía continuará haciendo lo que crea necesario para poder tener acceso hasta que esté listo para recibir tratamiento.

**Juegos de apuestas** tiene que ver con la impulsividad y la necesidad constante de hacer apuestas en varias actividades como las carreras de perros o caballos, las apuestas por computadora, los juegos de carta y los casinos. La sensación que obtiene la persona viene del mensaje que recibe su cerebro cuando apuesta aún si pierde. Este deseo es similar al que siente una persona alcohólica o adicta a las drogas. La adicción al juego puede causar que las personas pierdan todo el dinero ahorrado, acumulen deudas, roben o que terminen en alguna actividad criminal para poder continuar apostando.

**Tecnología** La pueden experimentar tanto jóvenes como adultos y crea una dependencia constante en la satisfacción inmediata de poder acceder a la información. Aun cuando esta tecnología sea accedida a través de un teléfono, computadora, juegos de video o algún otro aparato, esta adicción se convierte en una distracción. Esto puede afectar negativamente nuestra interacción y productividad ya sea en la escuela, el trabajo o la casa. Algunas de las fuentes tecnológicas más comunes de adicción incluyen juegos como *Candy Crush*, *Tomb Raider* y *World of Warcraft* o el uso de las redes sociales como *Facebook*, *Twitter* e *Instagram*.

**La adicción al sexo** causa que las personas estén obsesionadas con pensamientos, comportamientos y deseos sexuales. Una persona adicta al sexo está constantemente buscando excitación y no puede controlar sus acciones. Este comportamiento sexual compulsivo puede afectar negativamente nuestras vidas incluyendo el trabajo, la familia, la salud y las finanzas.



## Otras conductas negativas de manejo

**Automutilación** Es una forma negativa de lidiar con eventos o sentimientos. Cuando una persona no sabe cómo comunicarse o suprime sus sentimientos puede que recurra a la automutilación. Cortarse es la forma más común de mutilarse pero otros comportamientos pueden incluir tirarse del cabello, golpearse, perforarse y quemarse. Estas acciones ofrecen un sentido de alivio o calma momentánea pero usualmente le siguen sentimientos de culpa y vergüenza. Una persona continuará utilizando la mutilación hasta que pueda encontrar apoyo y opciones más positivas para el manejo de las emociones.

**Trastornos alimenticios** Son conductas adictivas relacionadas a los alimentos. Aunque muchos estemos familiarizados con la preocupación obsesiva acerca del peso en relación a la bulimia y la anorexia, los trastornos alimenticios son diversos. Algunas personas comen compulsivamente, sin control. Otras comen muy poco o pasan hambre porque están obsesionadas con su peso. Los trastornos alimenticios más comunes son:

Comer compulsivamente:  
Siendo el más común de los trastornos alimenticios, el comer compulsivamente es una necesidad incontrolable de comer constantemente aun cuando se esté lleno o no se tenga hambre. Inicialmente se puede sentir una sensación de bienestar al comer. Sin embargo, se experimenta malestar durante y después de terminar de comer. Existe deseo de parar de comer pero la sensación de no poder controlarlo es mayor. Algunas personas esconden comida para consumirla luego. Comer compulsivamente puede ocasionar obesidad, alta presión, enfermedades del corazón y problemas emocionales.

Bulimia: Las personas que experimentan este trastorno usualmente comen grandes cantidades de comida en un corto periodo de tiempo. Esto se conoce como comer compulsivamente. Luego, proceden a provocarse el vómito, ayunar o hacer ejercicio de manera excesiva para perder las calorías consumidas. Esto es conocido como purgar. No se puede identificar a una persona con bulimia por su apariencia. Este trastorno es una amenaza para la salud con graves peligros físicos y dificultades emocionales. Puede causar crisis físicas, que van desde problemas cardiacos, a fallo renal hasta rupturas gástricas.

Anorexia: Es una forma de inanición (debilidad por falta de alimento). Las personas con anorexia están obsesionadas con mantenerse delgadas y tienen problemas con su propia imagen y cómo perciben su peso aun cuando este sea normal. Además de los malos hábitos alimenticios, también se hace uso de píldoras dietéticas, diuréticos y laxantes para controlar el consumo de calorías. Pueden ocurrir graves problemas mentales y físicos, que incluyen el riesgo de fallo cardiaco y de riñón, osteoporosis, pérdida muscular o del cabello, un sistema inmune debilitado y muerte.



**Suicidio** es la última expresión de la inhabilidad de una persona para lidiar con los problemas que experimenta. Existe una correlación entre la adicción y otros mecanismos negativos de manejo y el suicidio. El suicidio es uno de los síntomas más graves de la desesperación. Si escuchamos a alguien discutir o expresar pensamientos suicidas, se debe actuar inmediatamente. Debemos reportarlo a nuestro Coordinador de Programa, al proveedor de salud mental más cercano o al número para emergencias (marcar 911). Debemos tomar seriamente cualquier conversación acerca de suicidio, aunque la persona no tenga un plan de cómo terminar con su vida. Lo más importante para recordar es que ¡la persona necesita ayuda inmediata! Es un asunto de vida o muerte.

### Para recordar:

1. Las conductas de manejo para enfrentar situaciones difíciles son acciones para tratar de manejar o resolver los problemas.
2. La comunicación efectiva nos ayuda a resolver los conflictos, defender nuestras creencias y manejar las diferencias.
3. Debido a que los estresores diarios pueden ser tan problemáticos como cualquier crisis, es importante que obtengamos las herramientas necesarias para lidiar positivamente con nuestras propias situaciones.
4. Las adicciones no solo hacen referencia a sustancias sino también a comportamientos y conductas que pueden afectar negativamente nuestras vidas.



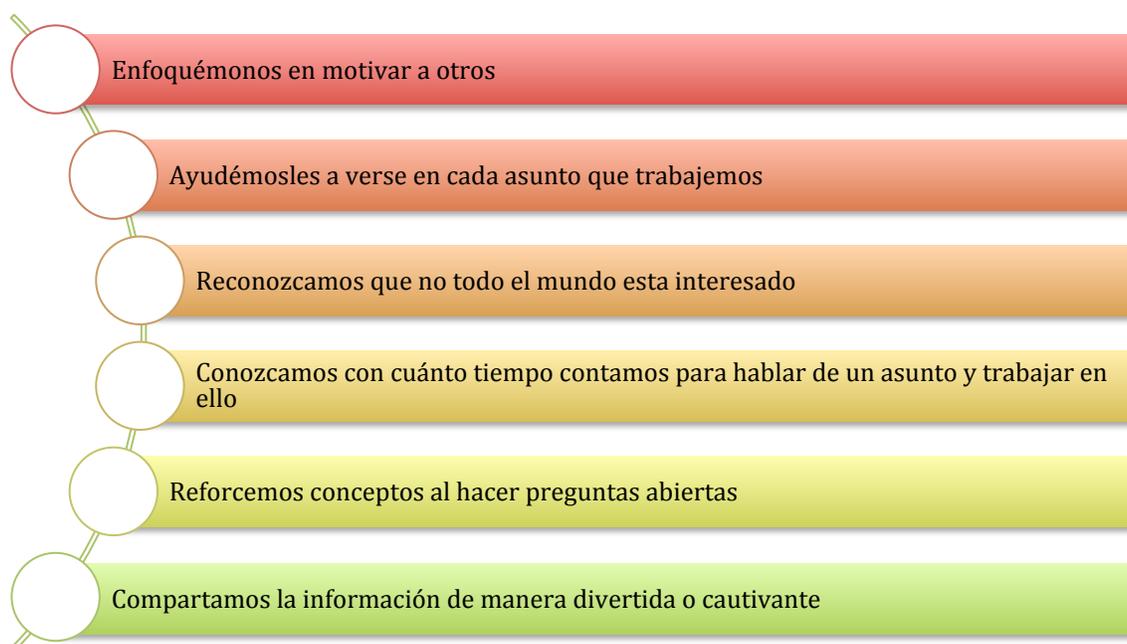
## Capítulo 5: Construyendo nuestro futuro

Mobilizarnos para el futuro es la idea de prepararnos para el trabajo que nos aguarda definiendo nuestras metas y cómo estas se relacionan con nuestras familias, compañeros y comunidad.

Como Promotores, promovemos la educación, el liderazgo y los recursos para empoderar a nuestra comunidad. Estar informados es crucial para navegar y maximizar las oportunidades. Tener una clara conciencia propia y conocimiento acerca de nuestro entorno nos mantendrá bien fundamentados a la vez que nos movemos hacia adelante. El fortalecimiento de nuestra habilidad para analizar información es una destreza que debemos refinar y compartir. Como Promotores, es importante que continuemos compartiendo estos elementos en todo nuestro trabajo.

Comprender a nuestras comunidades y los retos a los que se enfrentan es una oportunidad para ver más allá de las circunstancias que reducen nuestra motivación y en lugar de ello, motivarnos a fijar nuestra mirada en las oportunidades. Fomentar la comunicación efectiva ayudará a que nuestros compañeros y demás personas puedan superar obstáculos y visualizar el camino hacia la salud y el éxito.

Así que para movilizar a otras personas debemos primero motivarlas. Siempre tenemos que manejar diferentes asuntos cuando trabajamos con la comunidad. Debemos tener el conocimiento necesario para informar a otras personas de una manera en que estas puedan identificarse con nuestro mensaje. Debemos presentar la información de manera clara para así respetar el tiempo de nuestros compañeros. Como Promotores, estamos aprendiendo formas en que podemos impactar a nuestros compañeros; el arte consiste en balancear todos estos asuntos. Podremos encontrar exitosamente el enfoque que funcione teniendo siempre presente que somos tanto amigos como mentores de las personas a quienes servimos.



## Sugerencias para mantenerse saludable

¡Todos necesitamos practicar el autocuidado! Estas cuatro áreas aumentarán nuestra energía, perspectiva y salud en general. ¡También, son una gran herramienta para compartir con los demás!

### Pensar positivamente

1. Evita a aquellas personas que fomenten pensamientos negativos.
2. Aparta un momento para ti mismo todos los días.
3. Comunica tus sentimientos.
4. Está dispuesto a llegar a un acuerdo con otras personas.
5. Recuerda que algunos días serán mejores que otros.

### Hacer ejercicio

Las personas que hacen ejercicio diariamente, aunque sea de forma moderada, tienen una gran capacidad de combatir enfermedades, recuperarse más rápido y manejar el estrés de una mejor manera. Así que, ya sea dar una caminata, bailar o jugar algún deporte, hagamos ejercicio para que el corazón comience a bombear.

### Tomar decisiones saludables

Los alimentos nutritivos proveen vitaminas y minerales que son necesarios para fortalecer nuestra salud, mantener clara nuestra mente y proveer energía para enfrentar nuevos retos. Recordemos que los dulces, los almidones, el alcohol y las bebidas azucaradas no benefician nuestra mente o nuestro cuerpo.

### Descansar

Permitir que nuestro cuerpo descanse es clave para sobrepasar tiempos difíciles tanto física como emocionalmente. Cuando estamos tensos o experimentando estrés el descanso se hace difícil de conseguir. Resulta de gran ayuda distanciarnos de cualquier estimulación como ruido, muchedumbre, utilizar el teléfono o computadora, trabajo y ejercicio por lo menos una hora antes de dormir.

## Herramientas para el trabajo que debemos hacer

A medida que ayudamos a las personas a aprender a manejar sus experiencias y emociones y fortalecer su autoestima, estamos fortaleciendo su capacidad de poder lidiar positivamente con los retos a los que se enfrentan. Tenemos recursos grandiosos para ayudarnos con nuestro trabajo. Nuestro programa nos ofrecerá herramientas, orientación y apoyo. Muchas de estas herramientas van más allá de la tecnología que tenemos a nuestra disposición con el toque de un botón. Mientras seguimos creciendo en nuestro trabajo y aprendiendo a ajustar nuestro estilo, veremos que servir a nuestra comunidad se hace más sencillo.



Debemos estar preparados para referir a los miembros de la comunidad de manera eficiente de acuerdo a los servicios que necesiten. Como Promotores, servimos muchas veces como un puente para conectar a la comunidad con los servicios disponibles. Proveer cuidado crítico va más allá de nuestras responsabilidades de prevención y referencias a cuidados de salud. En ocasiones, habrá personas que tengan problemas o no sepan de los servicios disponibles para asistirlos. Nuestra responsabilidad es informarles dónde pueden acudir para recibir ayuda.

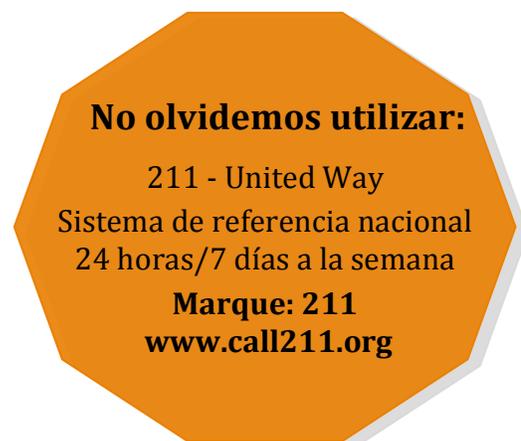
Mientras asistimos con referencias a las personas, recordemos que es importante que mantengan un rol activo en la búsqueda y solicitud de los servicios. Al trabajar con nuestro coordinador de programa nos podremos asegurar de que aquellas personas que necesiten cuidado crítico reciban apoyo al recibir referencias. Parte de nuestro trabajo es guiar a las personas a que cuiden de sí mismos. Los Promotores siempre deben ayudar y fomentar en otros la autogestión.

## Recursos nacionales

Para ser eficientes en proveer recursos debemos trabajar con nuestro programa para tener opciones de referencias listas de antemano. Para comenzar, las tablas a continuación muestran los recursos a nivel nacional para ayudar en nuestro trabajo. Muchos de estos se han mencionado a través de los capítulos. Existen dos tipos de listados:

- **Líneas directas nacionales de emergencias:**  
Estos son recursos que se pueden contactar para apoyo y consejería inmediata. La mayoría está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Para aquellos de nosotros que vivimos o trabajamos en áreas rurales estas líneas directas nacionales pueden ser la única opción disponible para consejería inmediata.
- **Centros de recursos nacionales:**  
Este es un listado de los centros que pueden proveer información adicional acerca de prevención, tratamiento y referencias a programas en nuestro estado. Algunos también cuentan con páginas en el internet para más información.

Puede resultar útil identificar de antemano los programas que ofrecen servicios en español para aquellos que se sientan más cómodos expresándose en su propio idioma. Tales recursos muestran un triángulo color verde que indica que los servicios están disponibles en español.



Líneas Directas Nacionales de Emergencia	Horario
<p style="text-align: center;"><b>Suicidio</b></p> <p>Red Nacional de Prevención del Suicidio 877-784-2432 <a href="http://www.suicidepreventionlifeline.org">http://www.suicidepreventionlifeline.org</a> <a href="http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx">http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx</a></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>24 horas al día</p>
<p style="text-align: center;"><b>Abuso Sexual, Violación y Acoso Sexual</b></p> <p>Línea de Ayuda Nacional en línea del Asalto Sexual (RAINN) 800-656-4673 (Presione 2 para español) <a href="https://rainn.org/get-help">https://rainn.org/get-help</a> <a href="https://ohl.rainn.org/es/">https://ohl.rainn.org/es/</a></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>24 horas al día</p>
<p style="text-align: center;"><b>Abuso de Menores</b></p> <p>Línea Directa de Abuso Nacional de Niños (Childhelp) 800-422-4453 (Presione 1 para hablar con una operadora) <a href="https://www.childhelp.org/hotline/?lang=es">https://www.childhelp.org/hotline/?lang=es</a></p>	<p>24 horas al día</p>
<p style="text-align: center;"><b>Abuso Doméstico de Ancianos</b></p> <p>Centro nacional para responder al maltrato de ancianos (National Center on Elder Abuse) 800-677-1116 (Presione 2 para español) <a href="http://www.ncea.aoa.gov/Stop_Abuse/Get_Help/index.aspx">http://www.ncea.aoa.gov/Stop_Abuse/Get_Help/index.aspx</a></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Lunes a viernes 9am - 8pm</p>
<p style="text-align: center;"><b>Abuso Doméstico y de Pareja (IPV)</b></p> <p>Línea Nacional sobre Violencia Doméstica 800-799-7233 <a href="http://www.thehotline.org/help">http://www.thehotline.org/help</a></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>24 horas al día</p>
<p style="text-align: center;"><b>Violencia Juvenil</b></p> <p>¡Expresa lo que piensa! (Speak Up) 866-773-2587 <a href="http://www.speakup.com/hotline">http://www.speakup.com/hotline</a></p>	<p>24 horas al día</p>
<p style="text-align: center;"><b>Tráfico Humano/Trata de Personas</b></p> <p>Centro Nacional de Recursos para la Trata de Personas (National Human Trafficking Resource Center) 888-373-7888 <a href="http://traffickingresourcecenter.org">http://traffickingresourcecenter.org</a></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>24 horas al día</p>



<p align="center"><b>“Bullying” (Intimidación)</b></p> <p>Línea Nacional de Prevención de Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) 877-784-2432 <a href="http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx.org/gethelp/spanish.as">http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx.org/gethelp/spanish.as</a></p>		<p align="center">24 horas al día</p>
<p align="center"><b>Acoso físico</b></p> <p>Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica (The National Domestic Violence Hotline) 800-799-SAFE 800-799-7233 <a href="http://www.thehotline.org/help">http://www.thehotline.org/help</a></p>		<p align="center">24 horas al día</p>
<p align="center"><b>Prostitución y Trabajo Sexual</b></p> <p>Centro de Recursos Nacionales contra la Trata de Personas (National Human Trafficking Resource Center) 888-373-7888 <a href="http://traffickingresourcecenter.org">http://traffickingresourcecenter.org</a></p>		<p align="center">24 horas al día</p>
<p align="center"><b>Discriminación de LGBTQ</b></p> <p>Centro de Ayuda Nacional LGBT (GLBT National Help Center) 888-THE-GLNH 888-843-4564 <a href="http://www.glbtnationalhelpcenter.org/hotline/index.html">http://www.glbtnationalhelpcenter.org/hotline/index.html</a></p>		<p align="center">Lunes a viernes 4pm - medianoche Sábado Mediodía - 5pm</p>
<p align="center"><b>Salud Mental</b></p> <p>Alianza Nacional para la Salud Mental (National Alliance on Mental Illness [NAMI]) 800-950-6264 (Presione 2 para español) <a href="http://espanol.nami.org/">http://espanol.nami.org/</a></p>		<p align="center">Lunes a viernes 10am - 6pm</p>
<p align="center"><b>Intoxicaciones y Envenameintos</b></p> <p>Centro Nacional de intoxicaciones y envenamamientos (Poison Help) 800-222-1222 <a href="http://poisonhelp.hrsa.gov/es/index.html">http://poisonhelp.hrsa.gov/es/index.html</a></p>		<p align="center">24 horas al día</p>



Centros de Recursos Nacionales	Horarios
<p style="text-align: center;"><b>Inmigración</b></p> <p>Centro Nacional de Leyes de Inmigración (National Immigrant Law Center) 213-639-3900 (Presione 5 para español) <a href="http://www.nilc.org/">http://www.nilc.org/</a></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Lunes a viernes 9am - 5pm</p>
<p style="text-align: center;"><b>Derechos, Plan de Seguridad y Órdenes de Protección</b></p> <p>Línea Nacional Directa contra la Violencia Doméstica (The National Domestic Violence Hotline) 800-799-SAFE 800-799-7233 <a href="http://www.thehotline.org/help/path-to-safety/#legal">http://www.thehotline.org/help/path-to-safety/#legal</a></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>24 horas al día</p>
<p style="text-align: center;"><b>Discriminación: Estatus de Inmigración</b></p> <p>Departamento de Justicia de Estados Unidos, División de Derechos Civiles (United States Department of Justice/Civil Rights Division) 800-255-7688 (Presione 5 para español) <a href="http://www.justice.gov/crt/about/osc/htm/Webtypes2005.php">http://www.justice.gov/crt/about/osc/htm/Webtypes2005.php</a></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Lunes a viernes 9am - 5pm</p>
<p style="text-align: center;"><b>Victimización en el Lugar de Trabajo</b></p> <p>Comisión para la Oportunidad de Igualdad en el Trabajo de Estados Unidos (U.S. Equal Employment Opportunity Commission) 800-669-4000 (Presione 5 para español) <a href="http://www.eeoc.gov/employees/index.cfm">http://www.eeoc.gov/employees/index.cfm</a></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Lunes a viernes 9am - 5pm</p>
<p style="text-align: center;"><b>Derechos Legales y Asistencia</b></p> <p>Línea de Referencia del Instituto Nacional de Leyes para Víctimas de Crimen (National Crime Victim Law Institute—Referral Line) 888-768-6556 <a href="https://law.lclark.edu/centers/national_crime_victim_law_institute">https://law.lclark.edu/centers/national_crime_victim_law_institute</a></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Lunes a viernes 9am - 5pm</p>
<p style="text-align: center;"><b>Victimización Criminal</b></p> <p>Organización Nacional de Asistencia a Víctimas (National Organization for Victim Assistance) 800-TRY-NOVA 800-879-6682 <a href="http://www.trynova.org">http://www.trynova.org</a></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Lunes a viernes 9am - 5pm</p>
<p style="text-align: center;"><b>Notificación a las Víctimas</b></p> <p>Información y Notificación Diaria a las Víctimas (Victim Information Notification Everyday [VINE]) <a href="https://www.vinelink.com/vinelink/initMap.do?lang=es">https://www.vinelink.com/vinelink/initMap.do?lang=es</a></p>	<p>24 horas al día</p>



<p style="text-align: center;"><b>Alcoholismo</b></p> <p>Alcohólicos Anónimos (Alcoholics Anonymous) <a href="http://www.aa.org/pages/es_ES">http://www.aa.org/pages/es_ES</a></p>	<p style="text-align: center;">24 horas al día</p>
<p style="text-align: center;"><b>Abuso de Drogas</b></p> <p>Narcóticos Anónimos (Narcotics Anonymous) <a href="http://www.na.org/meetingsearch">http://www.na.org/meetingsearch</a></p>	<p style="text-align: center;">24 horas al día</p>

### Para recordar:

1. Como Promotores, ¡somos tanto amigos como mentores!
2. ¡No nos olvidemos de nosotros mismos! Pensemos positivamente, escojamos alimentos saludables y descansemos. Nuestro bienestar es importante. ¡Somos un modelo a seguir!
3. La responsabilidad que tenemos como Promotores es de conectar a las personas con los recursos necesarios para responder a sus necesidades. Recordemos que debemos servir como guías a los servicios necesarios. Los Promotores siempre deben fomentar el desarrollo de las capacidades y la autogestión.



# Bibliografía

---

## Capítulo 1

Kugler Gale, E. (Ed.). (2012). *Innovative Voices in Education: Engaging Diverse Communities*. Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield Education.

## Capítulo 2

Everett, N. [TEDxYouth]. (2013, February 8). Meet Yourself: A User's Guide to Building Self-Esteem [Video File]. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=uOrzmFUJtrs>

Gura, L. [Actualized.org]. (2011, August 14). How To Stop Caring What People Think Of You [Video File]. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=HZm4B4foyBM>

Brady, S., Tschann, J., Ellen, J., & Flores, E. (2009). Infidelity, Trust, and Condom Use Among Latino Youth in Dating Relationships. *Sexually Transmitted Diseases*, 36(4), 227-231. Retrieved September 25, 2015, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2925537/>

Shrivastava, R. (2012, June 21). Learn How to Identify and Express your Feelings. Retrieved September 25, 2015.

Thomas, H. (2014, February 17). 18 Coping Skills: Strategies for Children and Teens - The Helpful Counselor. Retrieved September 25, 2015.

Tartakovsky, M. (2015, August 6). Techniques for Teens: How to Cope with Your Emotions. Retrieved September 25, 2015.

Eating Disorders in Women of Color: Explanations and Implications | National Eating Disorders Association. (n.d.). Retrieved September 25, 2015.

LGBTQ | National Eating Disorders Association. (n.d.). Retrieved September 25, 2015.

Language and Coming Out Issues for Latinas and Latinos | Resources. (n.d.). Retrieved September 25, 2015.

Van Campen, K. S., & Romero, A. J. (2009). Living in Two Cultures: Implications for Latino Adolescent Health (Frances McClelland Institute for Children, Youth, and Families Research Link, Vol. 1, No. 6). Tucson, AZ: The University of Arizona. Retrieved September 25, 2015.

Steinberg, L., & Monahan, K. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology*, 43(6), 1531-1543. Retrieved September 25, 2015, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2779518/>



Facts About Bullying. (n.d.). Retrieved September 25, 2015, from <http://www.stopbullying.gov/news/media/facts/>

Kuperminc, G., Wilkins, N., Rouche, C., & Alvarez-Jimenez, A. (n.d.). Risk, resilience and Positive Development Among Latino Youth. In Handbook of U.S. Latino Psychology (pp. 213-233).

Emotional Health. (n.d.). Retrieved September 28, 2015, from <http://www.iknowmine.org/for-youth/emotional-health>

Great Internet Safety Resources. (2012, November 13). Retrieved September 28, 2015, from <http://www.connectsafely>

### Capítulo 3

What Is Police Brutality? (n.d.). Retrieved September 25, 2015, from <http://thelawdictionary.org/article/what-is-police-brutality/>

General Methodology. (n.d.). Retrieved September 25, 2015, from <http://www.gunviolencearchive.org/methodology>

### Capítulo 4

PBS Parents. (2014, January 6). Exploring Feelings | Adventures in Learning | PBS Parents [Video File]. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=hAckcoesj4s>

Teens Talk About Life (Video). (n.d.). Retrieved September 25, 2015, from [http://kidshealth.org/teen/your\\_mind/emotions/life-vd.html#cat20124](http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/life-vd.html#cat20124)

Kids in Crisis. (2012, May 2). How Can Teens Better Manage Stress? [Video File]. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=0RHZ2-AI8HY>

Shrivastava, R. (2012, June 21). Learn How to Identify and Express your Feelings. Retrieved September 25, 2015.

Thomas, H. (2014, February 17). 18 Coping Skills: Strategies for Children and Teens - The Helpful Counselor. Retrieved September 25, 2015.

Tartakovsky, M. (2015, August 6). Techniques for Teens: How to Cope with Your Emotions. Retrieved September 25, 2015.

Effective Communication: Improving Communication Skills in Your Work and Personal Relationships. (n.d.). Retrieved September 25, 2015, from <http://www.helpguide.org/articles/relationships/effective-communication.htm>



50 Best Apps for Coping Skills (iPhone) | AppCrawlr. (n.d.). Retrieved September 25, 2015, from [http://appcrawlr.com/iphone-apps/best-apps-coping-skills?q=coping skills&deviceSeo=iphone,ipad&prefix=top-apps&price=&device=iphone,ipad&max=12&offset=12](http://appcrawlr.com/iphone-apps/best-apps-coping-skills?q=coping-skills&deviceSeo=iphone,ipad&prefix=top-apps&price=&device=iphone,ipad&max=12&offset=12)

Binge Eating Disorder. (2008, June 1). Retrieved September 25, 2015, from [http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/binge\\_eating/Pages/binge-eating-disorder.aspx](http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/binge_eating/Pages/binge-eating-disorder.aspx)

## Capítulo 5

Anderson, J., & Rainie, L. (2012, February 28). Millennials will benefit and suffer due to their hyperconnected lives. Retrieved September 25, 2015.

Park, H., Lawson, D., & Williams, H. (2012). Relations between Technology, Parent Education, Self-Confidence, and Academic Aspiration of Hispanic Immigrant Students. *Journal of Educational Computing Research*, 46(3), 255-265. Retrieved September 25, 2015, from <http://jec.sagepub.com/content/46/3/255.abstract>

