DETRÁS DEL ESTIGMA: PERSONAS

No son ‘etiquetas’, ni ‘grupos de riesgo’.

Detrás del estigma hay historias, emociones, miedos, deseos.

Personas que merecen ser vistas más allá del VIH o el Slam.

Merecen respeto, apoyo y dignidad.

¿Y TÚ? ¿QUÉ PUEDES HACER?

Pequeñas acciones, grandes cambios:

- **Infórmate**: conoce, aprende, comprende
- **Habla sin prejuicios**: el lenguaje puede herir o sanar
- **Rompe el estigma**: Cada vez que corriges un mito o escuchas sin juzgar, estás cambiando el mundo.

CLAVES PARA EL CAMBIO SOCIAL

El cambio empieza en cada une de nosotres:

- **Empatía** + **Educación** = Sociedad sin estigmas
- **Cuestiona tus creencias**: escucha otras realidades

Porque cuando entendemos, dejamos de señalar.

EL ESTIGMA MATA

Sí, el estigma mata:

No por el virus o las sustancias...

Sino por la soledad, la culpa o la falta de apoyo.

El silencio y la discriminación pueden doler más que el diagnóstico.

CONSTRUYAMOS REDES DE CUIDADOS

Porque nadie deberia sentir que está sole en esto.

Cuidar no es controlar

Acompañar no es juzgar

Tejer redes de apoyo y cuidados es el acto más poderoso contra el estigma.

SI NECESITAS AYUDA, NO ESTÁS SOLE

Hay personas, recursos y espacios seguros:
estamos dispuestes a escucharte.

Pide ayuda, habla.

No estás solo/a/e.

Doble Estigma: VIH y Slam
parte 2

IMAGINA_

LA IMPORTANCIA DE ALZAR LA VOZ

Hablar salva vidas:

El estigma se alimenta del silencio, de la invisibilidad.

Cuando callamos por miedo, la desinformación y el prejuicio crecen.

Romper el tabú es el primer paso para encontrar apoyo y derribar barreras.

APOYO REAL: SIN JUICIOS

Escuchar sin juzgar es un acto de cuidados

No necesitas tener todas las respuestas.

Basta con que estés ahí, escuchando, acompañando.

Porque nadie necesita críticas cuando busca ayuda, sólo comprensión.