

# BABES NETWORK TALKING

empowered by the ywca

\*English Newsletter On Opposite Side!

## Una Hermandad de Mujeres Enfrentando Juntas al VIH

**BABES Talking** es una publicación mensual de BABES Network-YWCA.

Las metas de nuestra publicación son compartir información, dar publicidad a eventos y crear un foro donde las voces de las mujeres que viven con VIH/SIDA puedan ser escuchadas.

Te sugerimos que participe en la creación de esta publicación por escribiendo un cuento, entregando un pedacito de arte o haciendo una entrevista con el personal.

### En este ejemplar:

- ◆ Valores Fundamentales
- ◆ El Día mundial del sida
- ◆ Marquemos la diferencia escribiendo a nuestros representantes
- ◆ Diferentes formas en que BABES puede ayudarte
- ◆ Calendario de enero
- ◆ ¿Qué esta pasando en las BABES?



## Valores Fundamentales

Volumen 19 Ejemplar 1

enero 2010

### Si desde hace tiempo no hemos oído de ti, ¡llámanos en el Año Nuevo!

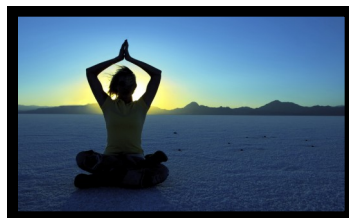
El ejemplar de este mes se enfoca en los valores fundamentales. Recientemente, el personal de las BABES trabajó con Liz Mills del YWCA para definir valores fundamentales para la Red de las BABES. Nuestros valores reflejan las dinámicas únicas del programa en parejas por y para las mujeres viviendo con VIH. Puedes encontrarlos en la página 4 de este boletín. Con tantos servicios estatales siendo cortados, más que nunca es importante que los programas como el nuestro identifiquen lo que nos hace ser *únicos*. La afiliada que se para y revela su estatus durante un foro público para ayudar a educar a la juventud en nuestra comunidad es lo que nos hace un programa *único*. Valoramos esos momentos y **te** valoramos, a todas nuestras afiliadas. Espero que este Año Nuevo te encuentre con el tiempo y los recursos para cuidarte a ti misma. Solo quise poner un micrófono en tu oído: si necesitas algún estímulo extra, danos una llamada –nuestras consejeras de pares están aquí para ti.

Gracias por ser parte de esta hermandad.

Amelia Vader, Director del Programa

\*Todos los artículos son historias/opinioniones personales y no han sido revisadas por un proveedor médico ni avaladas por BABES Network.

## Evento del Mes



**Guarda la fecha para nuestro Retiro Anual de Un Día, el sábado 19 de febrero.**

Las BABES son bienvenidas para unirse a nosotras para tener ¡un día de relajamiento, diversión, educación y amistad!  
¡Habrà masajes, manualidades, Zumba, buena comida y muchas risas!

Confirma tu participación al:

Tel: 206.720.5566

Correo electrónico: [The\\_staff@babesnetwork.org](mailto:The_staff@babesnetwork.org)

**¡Disfruta de una comedia y apoya a la Red BABES-YWCA!**

El jueves 25 de enero de 8 a 9:30 Non-Profit Comedy es un tipo de comedia política en la cual cada presentación beneficia a una organización sin fines de lucro. Ven y disfruta de un espectáculo genial que beneficia a BABES.

The Comedy Underground  
109 S. Washington Street.  
Seattle, WA 98104

206.628.0303

[www.nonprofitcomedy.com](http://www.nonprofitcomedy.com)

Precio: \$12 (\$6 con identificación de estudiante)

## Mis valores fundamentales están teniendo una relación con mis hijos y teniendo un medio feliz con mi VIH.

Con frecuencia he sido lastimada por la gente. Pero he aprendido a olvidarlos y a seguir adelante. Cuando fui joven, me enojaba mucho con la gente cuando me lastimaba, pero mi mamá me dijo una vez que necesitaba poner la otra mejilla. Nunca sabes quien podría ser tu ángel, este aun podría ser tu enemigo.

He tenido gente rompiendo mi confidencialidad y eso me duele mucho. Otra gente me ha condenado por ser VIH positiva. No importa lo que alguien me diga o me haga, necesito encontrar paz conmigo misma y seguir adelante.

Otro de mis valores fundamentales es la amabilidad. Cuando he estado deprimida o enojada, un extraño vendría y daría una sonrisa o un cumplido. Algo simple como eso hará mi día. Hay una persona sobre la que he pensado siempre. El fue un capellán en Tri Cities y me abrió su puerta después de convertirme en VIH positiva. Fuí lastimada por mi esposo que me dio VIH y fue a través de la amabilidad de este capellán que encontré sanación.

Perdón, amabilidad, familia y estar en paz con mi enfermedad son mis valores fundamentales.

~Tina G.

### Valores Fundamentales

Mis valores fundamentales han cambiado dramáticamente desde que me diagnosticaron la infección con el VIH en mayo de 2007.

Mi vida no estaba yendo a ningún lado y tampoco me esforzaba por cambiar esta situación. Nada me importaba más que mis propios deseos egoístas y, de todos modos, yo no le daba ningún valor a la vida. No tenía ningún compromiso o disciplina y tomaba decisiones totalmente irracionales, irresponsables y poco saludables.

Después de darme cuenta de que este estilo de vida, con el tiempo, tendría consecuencias graves —ya sea que me internaran en una institución, me llevaran presa o me muriera (dirás que es un poco drástico pero era mi realidad)— yo sabía que no tenía más remedio que cambiarlo todo .

Ahora soy una mujer poderosa con muchos valores fundamentales que uso y a los cuales me remito a diario (en mi trabajo, en casa y en mi vida privada). Tengo **confianza**, **respeto** hacia mí misma y hacia todos los demás, **coraje** (para hacer cambios y pedir ayuda cuando la necesito), **disciplina**, **dedicación**, **persistencia** (voy a hacer lo que sea necesario para lograr ser una mujer confiable, productiva y honrada), **estabilidad** (en el hogar, el trabajo y la vida), **fortaleza** (en todos los aspectos), **gratitud** (por todo lo que me ha dado la vida), **prestigio**, **orgullo** y **raciocinio** (en todas las decisiones, pensamientos y acciones). También soy responsable —lo cual es extremadamente importante para mí ya que no soy la única implicada en mi vida—. Sé y acepto que todas las elecciones que hago afectarán o tendrán un efecto sobre todos los que me rodean.

Tengo a la honestidad y a la integridad como principios rectores en todos los aspectos de mi vida y me enorgullezco de todo lo que hago.

~ Brenda H.  
Consejera par de BABES

“No importa lo que alguien me diga o me haga, necesito encontrar paz conmigo misma y seguir adelante.”

“Ahora soy una mujer poderosa con muchos valores fundamentales”

# World AIDS Day



El 1º de diciembre de 2010 la red BABES-YWCA y sus proveedores del área que rodea Seattle celebraron el Día mundial del sida. Más de 115 personas vinieron a escuchar a un panel de proveedores y de personas VIH positivas.

Después de esto, tuvimos una vigilia a la luz de las velas para que la luz siga brillando sobre los temas de VIH/SIDA en todo el mundo.

¡Gracias a todos los que formaron parte de este importante día!



Thanks to our sponsors:

- Mom's Pharmacy
- ViiV
- Center for AIDS Research (CFAR)
- Seattle Weekly
- Seattle Gay News

**WORLD AIDS DAY**  
**12.01.10**

**LIGHT FOR RIGHTS**



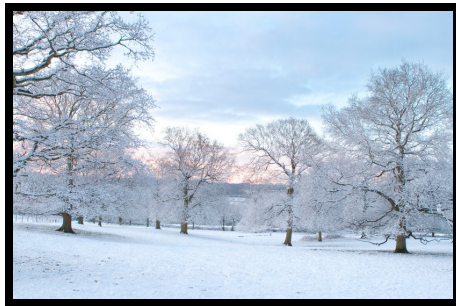
KEEP THE LIGHT ON **HIV** AND HUMAN RIGHTS

eliminating racism  
empowering women  
**ywca**

Seattle | King | Snohomish

Thanks to all of our community partners:

- AIDS Clinical Trials Unit
- African American Reach and Teach Health Ministry
- Country Doctor Community Clinic
- Dunshie House
- Gay City
- Health Information Network
- HIV Vaccine Trials Unit
- Lifelong AIDS Alliance
- Multifaith Works
- Neighborcare Health: Pike Market Medical Clinic
- Neighborhood House: Project HANDLE
- POCAAN
- Rosehedge
- Shanti
- YWCA Health Access



## **BABES Network-YWCA Valores Fundamentales**

### **Modelo de apoyo entre iguales**

Las mujeres VIH positivas están excepcionalmente calificadas para apoyar y entender la una a la otra. La empatía por causa de la experiencia vivida.

La educación igual a igual es una forma efectiva de motivar e inspirar a las mujeres para compartir información y hacer cambios positivos en sus vidas y en su comunidad.

Igualmente, garantizar la coherencia y el apoyo digno de confianza.

El modelo de igualdad reduce los obstáculos de la utilización de los servicios médicos.

### **Hermandad Diversa**

Creamos un espacio seguro donde todos los miembros y personal tienen el respeto mutuo y valores diversos.

Promovemos las conexiones y reducir el aislamiento.

Valoramos nuestro poder colectivo para lograr un cambio en la comunidad y que las necesidades complejas de las mujeres sean más conocidas.

Trabajamos para alcanzar una competente fluidez cultural comprometidos a un aprendizaje de por vida.

### **Abogacía**

Las voces de las mujeres positivas tienen valor, hemos de fomentar las oportunidades de liderazgo para los miembros al utilizar su voz.

Fomentamos conciencia en sí mismo, autoestima y confianza en uno mismo.

Tenemos una responsabilidad compartida para promover la prevención del VIH para las mujeres y aumentar conocimiento en nuestras comunidades.

Cuando las mujeres VIH positivas utilizan sus experiencias de vida, la prevención del VIH y la reducción del estigma son más eficaces en las mujeres y las niñas.

## **Fe y Valores Fundamentales**

### **¿Cuáles son tus valores fundamentales?**

Entre mis valores fundamentales está mi fe en Jesús. El me ha acompañado a través de la mayoría de los tiempos difíciles que he enfrentado con el SIDA.

### **¿El VIH ha cambiado/formado tus valores fundamentales?**

Me ha enseñado a ser sensible hacia el dolor de otras personas y a querer estar ahí para ayudarlos cuando me necesitan. También, me ha enseñado a compartir mi testimonio sobre como Cristo ha estado ahí cuando me sentí en lo más bajo y más sola; cuando sentí que no tenía a nadie que me apoyara y me consolara.

### **¿Cómo implementas tus valores fundamentales en tu vida diaria?**

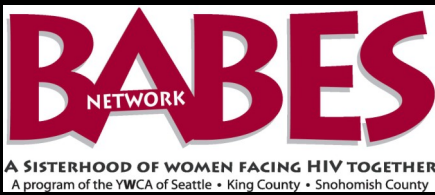
Por medio de saber que he caminado el camino y recordar como fui salvada de la muerte. Dando esperanza a la gente y animando a la gente a seguir adelante. Esto me ha afectado tanto que quiero ir en un viaje misionero a un país del tercer mundo (el cual todavía no sé) para ver de primera mano el sufrimiento y dar esperanza y compasión. Y recordar que vivimos en un país muy rico y tener acceso a doctores y medicamentos que muchos no tienen.

### **¿Qué valores fundamentales admira en una persona o programa?**

Admiro la fortaleza para nunca darse por vencido, a una persona con pensamiento positivo que sigue adelante sin importar lo que diga el último reporte médico. En un programa admiro a aquel que da la bienvenida a todos sin condiciones. Uno que pueda empoderar a la gente para que alcance lo mejor que merezca. Un programa que apoye y camine con la gente en los momentos más oscuros. Un programa que se enfoque en lo positivo y no en lo negativo, porque ya hay suficiente negatividad allá afuera.

~DiAnna

**Dando  
esperanza a  
la gente y  
animando a  
la gente a  
seguir  
adelante.**



BABES Network-YWCA es una hermandad de mujeres que se enfrentan juntas al VIH. BABES reduce el aislamiento, promueve un sentido de poder, mejora la calidad de vida y sirve las necesidades de las mujeres que viven con el VIH y sus familias por proveer servicios de apoyo entre iguales, abogacía y educación.

Phone: 206.720.5566

Toll Free: 1.888.292.1912

Fax: 206.720.5901

1118 Fifth Avenue, Seattle WA 98101

Email: [the\\_staff@babesnetwork.org](mailto:the_staff@babesnetwork.org)

Event cell: 206.229.2257

#### Horario de la Oficina de las BABES

Lunes-Miércoles-Jueves: 11 am-5 pm

Martes: 11 am-6 pm

Viernes: 11 am-4 pm

## Servicios de BABES Network-YWCA

- **Consejería de iguales**  
\*Apoyo de mujer VIH+ a mujer VIH+.
- **Grupos de Apoyo**  
\*Grupos de apoyo para mujeres VIH + cada semana, con comida y guardería, así como para grupos de mujeres y hombres VIH +.
- **Eventos y Retiros**  
\*Reuniones sociales divertidas que proveen una oportunidad para mujeres VIH+ y sus familias, con el propósito de formar redes de comunicación entre ellas.
- **Foros Educativos**  
\*Grupos educativos informativos sobre el tema de la adherencia al tratamiento de VIH y otros asuntos importantes sobre la salud.
- **Boletín BABES Talking**  
\*Boletín Mensual Inglés/Español disponible mundialmente.
- **Abogacía**  
\* Mujeres VIH+ enseñan a otras sobre cómo negociar exitosamente sistemas gubernamentales y del cuidado de la salud, mientras que también entrenan a agencias comunitarias para servir mejor a las necesidades complejas de las mujeres.
- **HOPE Project**  
\*Entrenar y coordinar a mujeres y hombres VIH positivos a decir sus historias a los grupos de la comunidad local para reducir estigma y aumentar conocimiento de VIH/SIDA.
- **Terapia de Salud Mental**  
\*Disponible semanalmente en el Condado de King para mujeres VIH + quienes sean elegibles de acuerdo al nivel de ingresos

### Marquemos la diferencia escribiendo a nuestros representantes

¿Sentiste alguna vez entusiasmo por algún tema y deseaste compartir tus ideas con la gente que tiene el poder de hacer los cambios? Las BABES escribimos regularmente a nuestros representantes sobre el VIH/SIDA y otros temas relacionados. Avísanos si quieres más información sobre nuestras campañas de cartas y correos electrónicos; podemos ayudarte a escribir una carta e incluso a veces tenemos cartas preparadas sobre temas con los cuales podrías estar de acuerdo y que, simplemente, necesitan que las firmes y que agregues tu dirección.

Y si quieres involucrarte más en otras formas de promoción, llámanos o envíanos un correo electrónico para obtener más información sobre nuestro programa HOPE. Para el 2011 tenemos previsto aumentar nuestra información sobre promoción, fondos para el VIH e inclusive un viaje a Olympia para hablar con nuestros representantes frente a frente.

Para más detalles contactar a Ronda Kimm.  
206.720.5566 o [ronda@babesnetwork.org](mailto:ronda@babesnetwork.org)

### Diferentes formas en que BABES puede ayudarte

¿Necesitas ropa? ¡Échale un vistazo al Working Wardrobe! Recientemente las BABES cerraron nuestro ropero mágico razón por la cual ya no hay ropa disponible en nuestras oficinas. Sin embargo, no temas, podemos darte vales para que te ayuden con la ropa en *Working Wardrobe* (que está en nuestro mismo edificio). Si necesitas ropa, llámanos o visítanos para que podamos ayudarte.

*Working Wardrobe* es un programa fenomenal que ofrece ropa apropiada de trabajo a las personas sin hogar o a las mujeres de bajos ingresos que la necesitan para entrevistas o nuevos empleos.

Contacta a nuestra oficina principal al 206.720.5566



empowered by the ywca

# JANUARY 2010

**BABES Network-YWCA** is located at:  
 1118 Fifth Avenue, 1st Floor Seattle, WA 98101  
 Phone: 206.720.5566 Toll-free: 888.292.1912  
 Event Cell: 206.229.2257 Fax: 206.720.5901  
[www.babesnetwork.org](http://www.babesnetwork.org)  
 Email: [the\\_staff@babesnetwork.org](mailto:the_staff@babesnetwork.org)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					<b>BABES Closed for New Years</b>	1
2	3	4 Everett Support Group/Dinner 6:30-8pm @YWCA Everett	5	6 Changing Unhealthy Habits thru Art Therapy BABES Support Group/Lunch 12-2pm @ BABES	7	8
9	10	11 Don't forget about our Everett Support Group/Dinner on Tuesday, February 1st, 6:30-8pm @ YWCA Everett	12 Advocates for HOPE 12-2pm @ BABES RSVP Co-ed Heterosexual Support Group/Dinner 6:30-8pm @ Multifaith	13 The Healing Power of Music BABES Support Group/Lunch 12-2pm @ BABES	14	15
16	17 <b>BABES Closed</b>	18	19	20 Presentation by Viiv BABES Support Group/Lunch 12-2pm @ BABES	21	22 Grupo de apoyo para Latinas 11am-1pm @ BABES
23	24 Co-ed Heterosexual Support Group/Dinner 6:30-8pm @ Multifaith	25 Comedy Underground Show & fundraiser for BABES 8-9:30pm 109 S. Washington St. Seattle, WA	26	27 Stress Relief by Being Creative BABES Support Group/Lunch 12-2pm @ BABES	28	29 <b>Advocacy Training Event</b> Details to come!
30 Advocacy Training Event	31					

BABES Staff/  
Personal

Brenda Higgins  
Peer Counselor  
Consejera

Kelly Hill  
HOPE Project Coordinator/Peer  
Counselor  
Coordinadora de el proyecto 'HOPE'/  
Consejera

Ronda Kimm  
Advocacy Coordinator  
Coordinadora de abogacia

Nicole Price  
Lead Peer Counselor/  
Event Coordinator  
Consejera/Coordinadora de eventos

Tonya Rasberry  
Peer Counselor/  
Office Coordinator  
Consejera/Coordinadora de Oficina

Amelia Vader  
Program Manager  
Encargada de programas

Angela Zukowski  
Bilingual Peer Counselor  
Consejera Bilingüe

Advisory Committee/  
Comité Consultivo

Amy Benjamin  
Pat Migliore  
Rosemary Ryan  
Julie Sarkissian

Translators/Traductores

Ana Maria Xet-Mull  
Norma Candia

Volunteers/Voluntarios

Caroline Brown  
Steph Hartford  
Kelly Lynch  
Dora Mahan  
Pat Migliore  
Jackie Leone Pleasant  
Vicki Lomnicky

# Coming Soon . . . .

Please RSVP by calling us at 206.720.5566 1.888.282.1912 (toll free)

Thursday Groups Generously Supported By:



**Everett Support Group**  
*For HIV positive women*  
**Tuesday, January 4th**  
6:30-8pm  
@ YWCA Everett  
(3301 Broadway, Everett)

**Grupo de Apoyo en Everett**  
*Martes 4 de enero*  
*Para mujeres VIH positivo*  
6:30-8pm  
en YWCA de Everett  
(3301 Broadway, Everett)

**Co-Ed Heterosexual Support Group/Dinner for  
HIV+ Women and Men**  
*Negative partners welcome*

**Wednesday, January 12th and Monday, January 24th**  
6:30-8 pm  
@ Multifith Works  
(115 16th Avenue, Seattle)

**Advocates for HOPE**  
RVSP/Application Required  
**Wednesday, January 12th**  
12pm-2pm \*please note time change  
@BABES

**BABES Educational Support Group/Lunch**  
This month's educational topic is:  
**Transformational Art Therapy**  
*For HIV positive women*  
**Every Thursday**  
12-2 pm  
@ BABES

**Latina Support Group**  
Saturday, January 22nd  
11am-1pm  
@ BABES

**Comedy Underground Show &  
fundraiser for BABES**  
Tuesday, January 25th  
8-9:30pm  
@109 S. Washington St., Seattle, WA

**BABES Talking**

made possible by  
support from:

**Advocacy Training Event**  
**January 29th and 30th**

Join us and other advocates for a training on Advocacy  
and preparation for a trip to Olympia.  
Details to come!



WOMEN'S FUNDING ALLIANCE



**eliminating racism  
empowering women**  
Seattle | King | Snohomish

**Ms. Foundation for Women**  
*Building women's collective power to ignite change*

**Grupo de apoyo para mujeres y  
hombres heterosexuales VIH+**  
*Y sus socios negativos*  
**Miércoles 12 de enero y lunes 24 de enero**  
6:30-8 pm  
@ Multifith Works  
(115 16th Ave, Seattle)

**Los grupos de apoyo educacional de BABES**  
Este mes, tema educativo es: Recuperación  
para mujeres VIH +  
**los jueves**  
12-2pm  
@ BABES

**Grupo de apoyo para Latinas**  
Sábado 22 de enero  
11am-1pm  
@ BABES

**¡Disfruta de una comedia y apoya a la Red BABES-YWCA!**  
El jueves 25 de enero de 8 a 9:30  
@ The Comedy Underground  
109 S. Washington St., Seattle, WA

Funding has been made available as a  
result of grant awards from the U.S.  
Department of Health and Human Ser-  
vices, Health Resources and Services  
Administration, and Public Health -  
Seattle & King County.