



A Sisterhood of Women Facing HIV Together

BABES Talking is a monthly publication of BABES Network-YWCA.

The goals of our publication are to share information, publicize events and create a forum for the voices of women living with HIV/AIDS to be heard. We encourage you to make BABES Talking your newsletter by writing a story, submitting artwork or setting up an interview with a staff member.

In This Issue

- ◆ Thank you MAC Cosmetics!
- ◆ A Provider's Thoughts on Peer Support
- ◆ Why Peer Support is Important to You
- ◆ Peer Support Gives Me Hope
- ◆ Poem: The Power of Destiny
- ◆ Join Advocates for HOPE!
- ◆ Job Opening at BABES!
- ◆ May Calendar
- ◆ Coming Soon

The Importance of Peer Support

Volume 18 Issue 3

May 2010

What's Happening

In this issue, BABES are talking about the *Importance of Peer Support*. Having someone who understands what you are going through is key to remaining healthy and finding the support you need. A provider shares her thoughts on the *Importance of Peer Support* and one BABE wrote a poem about HIV.

Remember to sign up for the retreat coming up this July. Applications are due June 14th. Happy Mothers Day to all of our BABES who are moms!

We have a new program to train and education HIV positive people in advocacy, called Advocates for HOPE and would love for you to apply! There also is a job opening at BABES for a Peer Counselor.

(Check out more information for both of these opportunities on Page 5)

**All articles are personal stories/opinions and have not been reviewed by a medical provider or endorsed by BABES*

Event of the Month

Educational Dinner!



When to Start Treatment
Ruben Gamundi, MD
Medical Scientist
Gilead Sciences

Tuesday, May 25, 2010
6:00 PM
Galerias Restaurant
611 Broadway East
Seattle, WA 98102

RSVP to Nicole:
nicole@babesnetwork.org or
206.720.5566 x 5

Thank you
MAC
Cosmetics!



Thank you **MAC** Cosmetics!

MAC Cosmetics gave our BABES free makeovers through their Good Spirits Program. We had a wonderful time getting pampered by the wonderful makeup artists at the MAC store in U-Village!

Check out www.macaidsfund.org.

A Provider's Thoughts on Peer Support

By Pat Hogan, ARNP, MN
Group Health Cooperative
HIV Team

Peer support is one of the most important parts of HIV care, especially for people newly diagnosed, those who feel isolated or marginalized by their diagnosis, or those who feel hopeless about ever leading a normal life. We providers can talk with our patients, but it's not the same as talking to someone who has walked the road of HIV already.

Peers often have been through the same fears, emotions, disappointments, anger that a newly diagnosed patient is feeling. They are able to say "I've been there and I've survived it. Here's what worked for me..."

Peers are able to talk straight about how family/friends might react, how to tell people and who to tell, what to do with rejection, how to start up dating again. Peers provide practical person to person sharing of experiences, successes and disappointments for a newly diagnosed HIV+ person or someone with HIV who feels alone.

Groups of peers, like in BABES or POZ, can be fun. Activities with other positives can help folks feel "normal" again. They can be with people who not only understand them but have walked where they are walking.

Not everyone has a supportive partner, friends or family. Some people don't even know anyone else who is infected except maybe the person who infected them. Peers can be there to listen. Laugh and cry with them, and understand. Sometimes just seeing a peer can be proof that people live with HIV, go to work, and raise families.

Whenever I have a woman with a new diagnosis, I tell her about BABES. I tell her about the wonderful women there and how dynamic and fun they are. Even if that woman never calls, she knows there are other women living with HIV and they are doing well with it. She knows if she needs support that there is someone there for her.



“Sometimes just seeing a peer can be proof that people that live with HIV, go to work, and raise families.”

Peer Support Gives Me Hope

When I was diagnosed with cancer 9 years ago, I was shocked, but the world came crumbling down when a few months later I requested for an HIV test, and it was positive. My social worker at Madison Clinic made sure that I got assisted housing and other services. In that area I was catered for. I had just come to Washington state, so had no friends and no family. This is where isolation and dark moments in my life started. Many times I despaired and was constantly in tears. My social worker referred me to BABES where I found a group of women who, through their stories of living with HIV gave me hope. It kept me going, and I could smile again.

Peer support is crucial in getting people out of isolation due to fear and stigma associated with HIV.

The more isolation, the more one despairs, and increased stress, which is a killer. Peers form close friendships that extend beyond just the physical settings of an office etc. For instance, one meets others family, friends, co-workers of their peers, which somehow creates normalcy of life.

These relationships involve people from all walks of life, a rich diversity beneficial as resource providers. The information and skills learned from peers can be shared with these extended relationships. This may lead to understanding about the basic facts about HIV/AIDS and the acceptance of people living with this disease. So it has a trickle down effect.

The peer relationships are horizontal whereby, peers don't see their peers as authority figures, which could be restrictive to sharing or opening up about one's concerns. Due to shared experience, peers trust, draw strength and information from each other, which then can lead to behavior change.

So peer support plays an important role in the lives of those living with HIV, giving them hope and helping them cope with life's challenges.

~Mary

The Power of Destiny

The words dripped down my body
through my porcelain white skin
down to my tainted blood
you are HIV +

I did not feel sad
no fear, or anger
I felt power

A surge of destiny
like this was my new calling

Life comes to easy
we take it for granted
fall into the cracks
of normal people
work, family, home to watch tv - repeat

Being okay
with no sense of purpose

But wow, a writer
through most of my life
given the opportunity
to let the people know
what it's like to feel a disease

Not a mythical character someone made up

I'm real
I'm white
I'm straight
never used IV drugs
newly married
pregnant
And now I have AIDS

I have a voice
determination
I don't lie down quietly
I don't go away when people look at me
I get stronger and louder

I began research
writing a book
signed up to volunteer

Let other straight women know
they are also at risk
we need to stick together
we need to educate
this disease didn't end with Pedro Zamora

By Brooke
Brooke's poem is featured on 'The Body' website!
Check it out:
www.thebody.com/content/art56150.html

“I found a group of women who, through their stories of living with HIV gave me hope.”

“A surge of destiny like this was my new calling”

Why is peer support important to you?

The positive reinforcement from peers helps with taking my meds and staying on top of my healthcare. Also, peers know where you are coming from and they offer a different perspective than other support I receive.

~Callie

Peer Support

Why is peer support important to you?

To me having someone who has been through some things that can give insight to what will happen to me is major. This disease is not something anyone would want to go through alone; sometimes a phone call or note can make a major difference in a person's life.

How is peer support different from other support you receive?

Peer Support for HIV is very different from other diseases. I think women need support even more so because of the labels it puts on us for having this disease.

Share a story about how peer support has helped you continue to take you HIV meds, go to doctor appointments, stay healthy?

I have seen people who have gone from healthy lifestyles to being on the streets from this disease because of the lack of support and knowledge. I am very lucky my family and partner help me stay healthy. Phone calls and alarms can be annoying, but can also save your life. I do what it takes to be here for me, my friends and family. This isn't a loner disease; we have to share our strengths and hopes to stay and be strong. I have a disease, it doesn't have me.

Share a story about how peer support has helped in areas of stigma and fear?

I live in a redneck town and, boy, they don't want "those people" in their city. When we first got the AIDS Walk together here we had people yelling at us and throwing things at the kids walking, but every year we have seen more changes for the better. We have a lot more support in the community with local shops and stores placing signs and more people talking about it. I went to the town council meeting, was on the local cable channel, and the radio. People were blown away that a mid 40's woman, active in the community, could have this disease. I told them to look at the person next to them and say 'hi'. How do you know they don't have AIDS? Have you been tested? They always look a little uncomfortable after that.

But it is getting better. I get hugs from strangers who have seen or heard me speak and it is a nice feeling to know that I can get at least 1 person to share and they go to another and so on. We need to make this a more open disease. It's not going away. They can sweep us under the rug, but we are here and all need to be educated

Ok I babbled enough. Hope you can get something from my babbles.....HUGS to all Babes
~Beth

Why is peer support important to you?

Without having someone who "has been there, done that" or who can understand how I feel for this moment, it is often hard for me to gain the needed strength to carry on without feeling "as if" it is all pointless. I also know that many may not know all about me, but by me remaining clean and sober, taking my meds on time, dealing with all of my issues & CHOOSING to LIVE LIFE ~ no matter what...that gives hope also.

I am in an isolated part of the state, Yakima, where MANY do not disclose nor do they want people to "know". I have a few others that meet with me every other week and we discuss taking meds vs. not, how are aches and pains are, how well food is tolerated or how we crave foods we know we should avoid. We also discuss recovery from addictions, mental health, the stigmas imposed by others...

Where I am today is:

I am the "OLD-TIMER" here; I am the one who "has been there, done that" or who can understand how it is to NOT be non-detectable. Yet, I offer a cup of coffee or tea, a listening ear, and unconditional acceptance. I am but one voice; yet together we can make a loud song ~ Praise this day, this moment, know that no matter what it is, there is a solution and there is someone to reach out to, there are many who need to be held, comforted, guided....without peer support that would never happen.

I got a phone call from a volunteer at BABES a couple weeks back. The voice at the other end, wanted to let me know she still wears the bracelet I made her in 2005. She had called to see how I was and to ask if she would see me at this year's retreat. Ya know...I like those kind of calls. Someone taking the time to just say hello, to let me know I was thought about, that is BIG ! For many lifetimes; I was never thought of one way or the other. I was often excluded as a child. I may be only a small piece of a part of the bigger picture; but "I AM" a part of this being HIV+ and it has made my life blossom in so many positive ways; I never am down for long.

I have a dream. Once my mother is gone, I would like to re-locate to Seattle...Volunteer at BABES and contribute even more. Maybe one day extending BABES services back to Yakima County.

What I cannot do alone, we can do together !!!
~Shelley Franklin

“This disease is not something anyone would want to go through alone”

“I offer a cup of coffee or tea, a listening ear, and unconditional acceptance”



BABES Network-YWCA is a **sisterhood of women facing HIV together**. BABES reduces isolation, promotes self-empowerment, enhances quality of life and serves the needs of women facing HIV and their families through peer support, advocacy, education and outreach.

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

Event cell: 206.229.2257

BABES Office hours

M-W-Th: 11 am-5 pm

Tu: 11 am-6 pm

F: 11 am-4 pm

BABES Network-YWCA Services

- **Peer counseling**
*One-on-one support from another HIV+ woman.
- **Support groups**
*Weekly support groups for HIV+ women, complete with meals and childcare, as well as a Co-Ed group for HIV+ women and men.
- **Events and Retreats**
*Fun social gatherings that provide an opportunity for HIV+ women and their families to network with each other.
- **Educational Forums**
*Informative educational groups focusing on HIV treatment adherence and other important health issues.
- **BABES Talking newsletter**
*Bi-Monthly, English/Spanish bilingual newsletter available worldwide.
- **Advocacy**
*HIV+ women teaching each other how to success fully negotiate government and healthcare systems, while also training community agencies to better serve the complex needs of women.
- **HOPE Project**
*Trains and schedules HIV+ women and men to tell their stories to local community groups to reduce stigma and raise awareness of HIV/AIDS
- **Mental Health Therapy**
*Available weekly to HIV + women in King County who meet income eligibility

Opportunities For BABES Members!

Would you like to be trained and educated to be an Advocate for HIV/AIDS? Apply for our new Advocates for HOPE group and make a difference!

This group will be providing training and education to HIV positive women, communities of color and their allies to use their personal strengths and experiences in order to:

- Influence policy and funding at all levels
- Educate and inform communities to make informed decisions
- Empower the next generation of young people to make a difference in the fight against HIV/AIDS
- Combat Stigma

Great reasons why you should join:

- Learn how to advocate for yourself and others
- Gain job skills
- Gain public speaking skills
- Network with other HIV positive people
- For each training completed you will receive a certificate you can add to your portfolio
- If you are a HOPE Project grad, this continued education may help you become proficient to begin speaking in local schools
- For every **3 trainings** you attend you will receive a \$20 gift card to one of the following stores: Walgreens, Safeway, Bartels.

Contact Ronda Kimm at 206.720.5566 x 2 or at ronda@babesnetwork.org to receive an application and get more details. Applications are due Friday, May 21st and our first training will start the week of May 24th.

Peer Counselor Job Opening

We are currently recruiting for a Peer Counselor for HIV+ women. This is a part time position.

Operating on the concept that HIV positive women are uniquely qualified to understand and support one another, BABES Network's HIV positive Peer Counselors support our mission by providing one-on-one peer support to other HIV positive women and their affected family members, facilitating support groups, events and retreats. Peer Counselors also perform community outreach and prevention education at local schools, treatment centers, shelters, jails, churches, businesses and other groups.

Visit www.babesnetwork.org/Jobs.html for the full job description.

To apply:

If you are interested in applying, please feel free to call Amelia at 206.461.4485. Applicants will be asked to submit a resume and cover letter.



empowered by the ywca

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

Email: The_staff@babesnetwork.org

May 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4 Everett Support Group/Dinner 6:30-8pm @ YWCA Everett	5 Co-ed Heterosexual Support Group/Dinner 6:30-8pm @ Multifairth	6 Strategies to Manage Diarrhea BABES Support Group/ Lunch 12-2pm @ BABES	7	8
9	10	11	12	13 Salt and Sodium: 10 tips to cut back BABES Support Group/ Lunch 12-2pm @ BABES	14	15
16	17	18	19 Co-ed Heterosexual Support Group/Dinner 6:30-8pm @ Multifairth	20 Educational Luncheon BABES Support Group/ 12-2pm @ BABES	21	22
23	24 Week of 1st Advocates for HOPE meeting. Date and time to be announced!	25 Educational Dinner 'When to Start Treatment' @ Galerias 6pm RSVP	26	27 HIV & Nutrition BABES Support Group/Lunch 12-2pm @ BABES	28	29 Grupo de apoyo Para Latinas 11am-1pm @ BABES
30	31 BABES Office Closed for Memorial Day	1 June Everett Support Group/Dinner 6:30-8pm @ YWCA Everett	2 Co-ed Heterosexual Support Group/Dinner 6:30-8pm @ Multifairth	3 Educational BABES Support Group/ Lunch 12-2pm @ BABES	4	5

Coming Soon.....

Please RSVP by calling us at 206.720.5566

Thursday Groups Generously Supported By:



BABES Staff/
Personal

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

Volunteers/Voluntarios

Caroline Brown
Norma Candia
Steph Hartford
Kelly Lynch
Dora Mahan
Pat Migliore

Jackie Leone Pleasant
Dan Putman
Victor Wang
Jessica Weiss
Ana Maria Xet-Mull

Everett Support Group
For HIV positive women
Tuesday, May 4th and June 1st
6:30-8pm
@ YWCA Everett
(3301 Broadway, Everett)

Co-Ed Heterosexual Support Group/Dinner for HIV+ Women and Men
Negative partners welcome
Wednesday, May 5th, 19th and June 2nd
6:30-8 pm
@ Multifaith Works
(115 16th Avenue, Seattle)

BABES Educational Support Group/Lunch
For HIV positive women
Every Thursday
12-2 pm
@ BABES

Educational Dinner
'When to Start Treatment'
Tuesday, 25th
6pm
@ Galerias Restaurant
611 Broadway East
Seattle, WA 98102
RSVP Required

Latina Support Group
Saturday, May 29th
11am-1pm
@ BABES

BABES Talking
made possible by
support from:



WOMEN'S FUNDING ALLIANCE

eliminating racism
empowering women
Seattle | King | Snohomish

ywca

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

Grupo de Apoyo en Everett
Para mujeres VIH positivo
Martes 4 de mayo y martes 2 de junio.
6:30-8pm
en YWCA de Everett
(3301 Broadway, Everett)

Grupo de apoyo para mujeres y hombres heterosexuales VIH+ Y sus socios negativos
Los miércoles, 5 y 19 de mayo y 2 de junio
6:30-8 pm
@ Multifaith Works
(115 16th Ave, Seattle)

Los grupos de apoyo educacional de BABES
para mujeres VIH +
los jueves
12-2pm
@ BABES

¡Cena educativa!
¿Cuándo iniciar el tratamiento?
Martes 25 de mayo del 2010
6:00 PM

Restaurant Galerias
611 Broadway East
Seattle, WA 98102
RSVP a Nicole

Grupo de apoyo
Para Latinas
Sábado 29 de mayo
11am-1pm
@ BABES

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



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

Event cell: 206.229.2257

BABES Network-YWCA es una hermandad de mujeres que se entren-tan 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.

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

? Te gustaría que te entrenaran y capacitaran para ser un promotor en el área del VIH/SIDA? Solicita ser uno de nuestros promotores para el Proyecto HOPE y ¡Marca la diferencial!

Este grupo entrenará y capacitará a mujeres VIH positivas, comunidades de color y sus aliados en el uso de sus fortalezas y experiencias personales para:

Influenciar la política y el financiamiento a todos los niveles
Educar e informar a las comunidades para que hagan decisiones con conocimiento de causa
Fortalecer a la siguiente generación de jóvenes para que marquen la diferencia en la lucha contra el VIH/SIDA

Combatir el estigma

Razones importantes por las cuales deberías unirte:

Aprender cómo promocionar y promocionar a otros
Adquirir habilidades de trabajo
Establecer relaciones con otras personas VIH positivas
Adquirir habilidades como orador
Para cada entrenamiento que completes recibirás un certificado que puedes añadir a tu archivo de documentos
Si eres un graduado del Proyecto HOPE, esta extensión de tu educación puede ayudarte a ser más competente para empezar a hablar en escuelas locales
Por tu participación en cada **3 entrenamientos** recibirás una tarjeta de regalo de \$20 para usarla en una de las siguientes tiendas: Walgreens, Safeway, Bartels.

Contacta a Ronda Kimm al 206.720.5566 int. 2 o al correo electrónico ronda@babesnetwork.org para obtener un formulario de solicitud y más detalles. Las solicitudes se recibirán hasta el viernes 21 de mayo y el primer entrenamiento empezará la semana del 24 de mayo.

206.720.5566 or 1.888.292.1912 (toll free)

BABES Network-YWCA

www.babesnetwork.org

Oferta de trabajo para consejero par
En este momento estamos buscando a un *consejero par* para mujeres VIH positivas. Este es un cargo de medio tiempo.
Basado en el concepto de que una mujer VIH positiva está calificada de una manera única para entender y apoyar a otra, las consejeras par VIH positivas de BABES Network apoyan nuestra misión suministrando apoyo individual a otra familia afectadas, dirigiendo grupos de apoyo, eventos y retiros. Las consejeras pares también hacen extensión comunitaria y educación preventiva en escuelas locales, centros de tratamiento, refugios, cárceles, iglesias, negocios y otros grupos.

Visite www.babesnetwork.org/jobs.htm para una descripción completa del puesto. Para solicitar:

Si estás interesada en solicitar por favor comunícame con Amelía al 206 461 4485. A los solicitantes se les pedirá que envíen un curriculum vitae y una carta de presentación.

Recursos para BABESI

? Por qué es importante para ti contar con el apoyo de un igual?
 Para mí es importantísimo tener a alguien que ha pasado por ciertas cosas porque puede darme elementos para comprender lo que me pasará. Esta enfermedad no es algo por lo que uno desearía pasar solo. A veces una llamada telefónica o una nota pueden hacer una gran diferencia en la vida de una persona.

? De qué manera el apoyo de un igual es diferente a otro tipo de apoyo que recibes?
 El apoyo de un igual para VIH es muy diferente del apoyo para otras enfermedades. Pienso que las mujeres necesitan aún más apoyo debido las etiquetas que nos imponen el tener esta enfermedad.

Comparte una anécdota de cómo el apoyo de un igual te ayudó a continuar tomando tus medicinas para el HIV, ir a citas médicas y mantenerte saludable.

He visto personas que han pasado de tener un estilo de vida saludable a estar en las calles debido a esta enfermedad por la falta de apoyo y conocimiento. Soy muy afortunada porque mi familia y mi pareja me ayudan a mantenerme saludable. Las llamadas telefónicas y las alarmas pueden ser muy molestas pero también te pueden salvar la vida. Hago todo lo que sea necesario por estar aquí para mí, mis amigos y familia. Esta no es una enfermedad solitaria, tenemos que compartir nuestras fortalezas y esperanzas para mantenernos y ser fuertes. Tengo una Enfermedad, ella No me tiene a Mí.

Comparte una anécdota sobre cómo el apoyo de un igual te ha ayudado en las áreas de: estigma y miedo.
 Vivo en una ciudad de gente muy conservadora, de ideas muy cerradas y de veras, ellos no quieren "Esa clase de personas" en su ciudad. Cuando tuvimos la primera "Caminata por el SIDA" ("AIDS Walk"), hubieron personas gritándonos y tirándonos cosas a los chicos que caminaban. Pero, cada año vemos mejoras. Tenemos mucho más apoyo en la comunidad ya que las tiendas y almacenes locales colocan anuncios de la caminata y más gente habla de eso. Fui a la reunión del consejo de la ciudad que se transmitió a través del canal de cable local y la gente se sorprendió al saber que, una mujer de cuarenta y pocos años, activa en la comunidad, tuviera esta enfermedad. Les dije que miraran a la persona que estaba a su lado y le dijeran "Hola". ¿Cómo sabes que ellos no tienen SIDA? ¿Te has hecho la prueba? Siempre se ven un poco incómodos después de eso.

Pero está mejorando. Recibo abrazos de extraños que me han visto o escuchado hablar y es una satisfacción saber que puedo conseguir por lo menos que una persona comparta y que ella vaya a otra y así sucesivamente. Tenemos que hacer de ésta una enfermedad más abierta. No se está yendo. Pueden escondernos bajo la alfombra pero estamos aquí y todos necesitan ser educados.
 Muy bien, ya he dicho suficiente. Espero que puedas obtener algo de mi parloteo...ABRAZOS a todas las BABES ~Beth

? Por qué el apoyo de iguales es importante para ti?

Sin tener a alguien que "haya estado ahí, haya hecho eso" o que pueda entender como me siento en este momento es, a menudo, difícil para mí obtener la fuerza necesaria para seguir sin sentirme "como si" todo fuera inútil. También sé que muchos podrían no saber todo sobre mí, pero el hecho de permanecer limpia y sobria, tomar mis medicinas a tiempo, lidiar con todos mis problemas y ELEGIR VIVIR LA VIDA como sea... eso también da esperanzas.

Estoy en una parte aislada del estado, Yakima, donde MUCHOS no cuentan ni quieren que la gente "se entere". Algunos se reúnen conmigo semana de por medio y discutimos sobre si tomar medicinas o no, sobre como están nuestros achaques, qué tan bien se toleran los alimentos o como nos apetecen comidas que sabemos deberíamos evitar. También discutimos sobre la recuperación de las adicciones, salud mental, estigmas impuestos por otros. Donde estoy ahora:

Yo soy la "VETERANA" aquí; soy la que "ha estado ahí y lo ha hecho" o quien puede entender cómo es el NO ser indetectable. A pesar de todo ofrezco una taza de café o té, un oído atento y una aceptación incondicional. Hace un par de semanas recibí una llamada telefónica de una "voluntaria" de BABES. La voz al otro lado de la línea quería contarme que todavía está usando la pulsera que le hice en el 2005. Ella llamaba para ver cómo estaba y preguntarme Si me vería en el retiro de este año.

? Sabes qué? Me gustan ese tipo de llamadas. Alguien que se toma el tiempo solo para decir "HOLA", para decirme que ha pensado en mí, eso es MUY IMPORTANTE. En muchas vidas nunca pensaron en mí de una manera o de otra. Cuando pequeña a menudo era excluida. Puede que sea sólo una pequeña pieza del rompecabezas pero, SOY una parte del mismo VIH+ y eso ha hecho que mi vida floreciera de tantas maneras positivas. Yo nunca me deprimí por largo tiempo.

Tengo un sueño. Una vez que mi madre haya partido, me gustaría mudarme a Seattle. ser voluntaria de BABES y contribuir aún más: tal vez algún día extendiendo los servicios de BABES al condado de Yakima.

Lo que no pueda hacer sola, podemos hacerlo juntas!!!
 ~Shelley Franklin

"A pesar de todo ofrezco una taza de café o té, un oído atento y una aceptación incondicional"

"Esta enfermedad no es algo por lo que uno desearía pasar solo."

Porque el reforzamiento positivo que recibo de mis iguales me ayuda a tomar mis medicinas y a mantenerme al día en el cuidado de mi salud. Además, tus iguales saben por lo que estas pasando y te ofrecen una perspectiva diferente a la que recibes con otro tipo de apoyo.

~Calle

¿Por qué el apoyo de iguales es importante para ti?

Las palabras se filtraron bajo mi cuerpo a través de mi piel de blanca porcelana hasta mi sangre contaminada tu eres VIH+

No me sentí triste ni con miedo ni con rabia Yo sentí poder

Una oleada de destino como si fuera mi nuevo llamado

La vida viene fácil lo damos por hecho dentro de la rutina de gente normal trabajo, familia, casa para ver TV - repetir

Estando bien sin tener un sentido o propósito

Pero caramba! Una escritora la mayoría de mi vida se me ha dado la oportunidad de hacerle saber a la gente lo que es sentir una enfermedad

No soy un personaje mítico que alguien inventó

Soy real Soy blanca Soy heterosexual nunca usé drogas intravenosas Soy recién casada embarazada Y ahora tengo SIDA

Tengo una voz determinación No me echo a dormir tranquilamente No me alejo cuando la gente me mira Me fortalezcó y hablo más alto

Empecé a investigar escribiendo un libro me inscribí como voluntaria

Hago saber a otras mujeres heterosexuales que ellas también están en riesgo que necesitamos unirnos que necesitamos educarnos que esta enfermedad no termina con Pedro Zamora

Por Brooke

El Poder del Destino

El apoyo de un igual es crucial para sacar a las personas del aislamiento debido al miedo y al estigma asociado con el VIH. Cuanto mayor es el aislamiento, mayor es la desesperación y aumenta el estrés lo cual puede llegar a matar. Los iguales forman una red de amigos que se extiende más allá de una oficina. Por ejemplo, uno conoce a la familia, amigos y colegas de sus iguales lo cual brinda normalidad a la vida. Estas relaciones involucran a gente de todas las clases sociales, una rica diversidad beneficiosa como fuente de recursos. La información y habilidades aprendidas de los iguales pueden ser compartidas con estas relaciones extendidas. Esto puede llevar al entendimiento de hechos básicos relacionados al VIH/SIDA y la aceptación de la gente que vive con esta enfermedad. Así que tiene un efecto aditivo.

Las relaciones entre los iguales es horizontal y así los iguales no ven a los pares como figuras de autoridad, lo cual podría restringir el compartir o expresar las preocupaciones propias. Gracias a la experiencia compartida, los iguales confían, ganan fuerza e información uno de otro, lo cual puede llevar a un cambio de comportamiento. Por ello el apoyo entre iguales juega un papel importante en las vidas de aquellos que viven con VIH dándoles esperanza y ayudándolos a lidiar con los desafíos de la vida.

~Mary

“Donde encontré un grupo de mujeres que, a través de sus anécdotas de vida con el VIH, me dieron esperanza.”

“A veces el solo hecho de ver a un par o igual nos da la prueba de que la gente, con VIH vive, va a trabajar y cria familias.”



Muchas Gracias
MAC
Cosmetics!

El apoyo en pares es una de las partes más importantes del cuidado de VIH, especialmente para personas recién diagnosticadas, quienes se sienten aisladas o marginadas por su diagnóstico, o quienes se sienten sin esperanza de llevar una vida normal. Los proveedores de salud podemos hablar con nuestros pacientes, pero no es lo mismo que hablar con alguien quien ya ha caminado la senda del VIH.

Los pares con frecuencia han pasado por los mismos miedos, emociones, decepciones y rabia por la que un paciente recién diagnosticado está sintiendo. Ellos son capaces de decir “Yo he estado ahí y he sobrevivido. Esto es lo que ha funcionado para mí...”

Los pares son capaces de hablar directo sobre cómo la familia y amigos podrían reaccionar, cómo y a quien decirle, qué hacer con el rechazo, cómo empezar a tener citas otra vez. Los pares proveen información práctica de persona a persona sobre cómo compartir experiencias, éxitos y decepciones para personas VIH+ recién diagnosticadas o para alguien con VIH que se sienta solo.

Grupos de pares, como las BABES o POZ pueden ser entretenidos. Actividades con otras personas positivas ayudan a la gente a sentirse “normal” otra vez. Ellos pueden estar con gente que no solo les comprende sino que además ya han pasado por lo que ellos están pasando.

No todo el mundo tiene una pareja, amigos o familia solidaria. Algunos ni siquiera conocen a alguien más que está infectado excepto quizás por la persona quien les infectó. Los pares pueden estar ahí para escuchar. Reír y llorar con ellos, y comprenderles. A veces el solo hecho de ver a un par o igual nos da la prueba de que la gente con VIH vive, va a trabajar y cria familias.

Siempre que tengo a una mujer con un diagnóstico positivo, le cuento sobre las BABES. Le hablo sobre las mujeres maravillosas de ahí y lo dinámicas y divertidas que son. Aunque esa mujer nunca llame, ella ya sabrá que hay otras mujeres viviendo con VIH y que están bien. Ella sabrá que si necesita apoyo alguien estará ahí para ella.

Los Pensamientos de un Proveedor de Salud sobre el Apoyo de Pares

By Pat Hogan, ARNP, MN
Group Health Cooperative
HIV Team

M.A.C Cosmetics donó a nuestras BABES maquillaje gratis a través de su programa Good Spirits. La pasamos maravillosamente mientras las increíbles artistas del maquillaje nos mimaban en la tienda de M.A.C en U-Village. Visita www.macaidfund.org

Muchas Gracias M.A.C Cosmetics!



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

participes en la creación de esta publicación por escribiendo un cuento, de arte o haciendo una entrevista con el personal.

En este ejemplar:

- ◆ Muchas Gracias MAC Cosmetics!
- ◆ Los Pensamientos de un Proveedor de Salud sobre el Apoyo de Pares
- ◆ ¿Por qué el apoyo de iguales es importante para ti?
- ◆ El Poder del Destino
- ◆ Apoyo de un Igual
- ◆ Solicita ser uno de nuestros promotores para el Proyecto HOPE
- ◆ Oferta de trabajo para consejero par
- ◆ Calendario de Mayo en las BABES?

Que está pasando

En este número, las BABES están hablando sobre la importancia del apoyo de iguales o pares. Tener a alguien quien comprenda por lo que estás pasando es clave para mantenerte saludable y contar con el apoyo que necesitas. Una proveedora de salud comparte sus ideas sobre la importancia del apoyo de iguales o pares y una de nuestras BABES escribió un poema sobre el VIH.

Recuerda inscribirte para el retiro que se realizará el mes de julio y ¡Feliz Día de las Madres! para todas nuestras BABES que son mamás. Tenemos un nuevo programa para entrenar y educar a personas VIH positivas para abogar por el VIH, el cual es llamado Promotoras para el Proyecto HOPE y ¡nos encantaría que te inscribieras! Tenemos una oportunidad de trabajo en las BABES para una Consejera de Iguales.

(Busca más información para estas dos oportunidades en la página 5)

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



Evento del Mes

!Cena educativa!

¿Cuándo iniciar el tratamiento?

Dr. Ruben Gamundi
Científico médico
Gilead Sciences

Martes 25 de mayo del 2010
6:00 PM

Restaurant Galerías
611 Broadway East
Seattle, WA 98102

RSVP a Nicole:

nicole@babesnetwork.org o al
206.720.5566 int. 5



La importancia del apoyo entre iguales
Volumen 18 Ejemplar 3
Mayo 2010