

- Si vas a tener sexo con él informate bien sobre las precauciones necesarias para un sexo seguro para ambos. Sé imaginativo...acaríciense, abrácese, masajéense. El sexo no tiene que ser siempre genital para ser agradable.

- Recordá que en tanto hombres gay, nuestros amigos y amantes son también nuestra familia. Demostrele esto comportándose como un miembro de la familia.

- No confundas tu aceptación de la enfermedad con derrota. Esta aceptación puede liberarlo y darle una cabal sensación de su poder.

- No permitas que ni él ni su compañero queden aislados. Informale que existen grupos de apoyo y servicios de ayuda psicológica, que ofrece, sin cargo, nuestra asociación.

- Hablen de un futuro para los dos...mañana, la semana próxima, el año que viene. La esperanza es muy importante para él.

- Lleva siempre puesta una actitud positiva. Es contagiosa.

Fuente:

GRUPO DE PSICOTERAPEUTAS - GAY MEN'S HEALTH
CRISIS - NEW YORK

Si necesitás información o alguna consulta, podés acercarte hasta nuestras oficinas para charlar con algún miembro de la Comisión de Salud. Ellos te orientarán sobre Servicios Legales, de Ayuda Psicológica, o tratamientos médicos.

Informarse para ayudar a un amigo con SIDA es una gran tarea de solidaridad que a todos nos beneficia.

Y recordá . . . LA MEJOR DEFENSA
CONTRA EL SIDA ES LA INFORMACION.



COMUNIDAD
HOMOSEXUAL
ARGENTINA

RODRIGUEZ PEÑA 681 - PISO 2 - DEPTO. 4
ATENDEMOS DE LUNES A VIERNES
DE 18 A 20 HS.

ESTE ES UN TRABAJO DE LA COMISION DE SALUD
DE LA COMUNIDAD HOMOSEXUAL ARGENTINA .



Quando
un amigo



tiene
fida

La aparición del SIDA en nuestras vidas se ha constituido en un desafío no solamente para aquellos que padecen la enfermedad, sino también para quienes estamos cerca de ellos. Resulta difícil aceptar que gente aún joven vea sus perspectivas de vida tan seriamente amenazadas. Sus temores y sufrimientos los compartimos todos los que estamos cerca de ellos.

Cuando alguien cercano a nosotros contrae una enfermedad tan grave como el SIDA, es muy posible que nos sintamos impotentes para brindarle ayuda o alivio.

Si se trata de alguien muy cercano le diremos: "Llamame si me necesitás...", pero luego nuestra inseguridad y temores nos harán desear que esa llamada nunca llegue.

Las que siguen son algunas ideas y sugerencias para ayudarte a ayudar a alguien enfermo.

- No lo evites. Acompañalo, eso le da esperanza. Seguí siendo el amigo que siempre fuiste, especialmente ahora: cuando más te necesita.

- Dale contacto físico. Tomarlo de la mano o abrazarlo es suficiente para hacerle saber que estás a su lado (y no temas, el SIDA no se contagia por simple contacto).

- LLamalo antes de ir a visitarlo. Quizás él no desee recibir visitas ese día. Pero no temas volver a llamar más adelante. El te necesita y puede que se esté sintiendo solo y con mucho temor.

- Llorá con él si él llora. Reíte con él si él ríe. No temas compartir estas experiencias. El las necesita y pueden enriquecerlos a ambos.

- Invítalo a caminar o a algún paseo, pero preguntale antes cuáles son sus límites.

- Ofrecele ayuda para atender su correspondencia u otro trámite que tenga dificultad para hacer.

- Pedile que haga una lista para el supermercado y encárgate de hacer las compras.

- Aléntalo a celebrar festejos familiares, cumpleaños, tanto en casa como en su cuarto de hospital. Llévale flores u otros pequeños regalos. Invítalo a tus propias celebraciones.

- Ayuda al amante, compañero o amigo que lo cuida. El también está sufriendo. Los acompañantes también necesitan descansar en su tarea de cuidar al enfermo. Ofrecete a acompañar al enfermo mientras él se toma un descanso. O invítalo a salir. Puede estar necesitando hablar con alguien.

- Quizás es también padre. Ayúdalo a cuidar de sus hijos. Ofrecete a traerlos a visitarlo.

- Sé creativo. Llévale libros, revistas, grabaciones musicales, un poster, algún dulce para compartir con sus visitas. Todo es muy importante para él ahora. Lleva algún antiguo amigo que aún no lo haya ido a visitar.

- No le permitas que se reproche por su enfermedad. Su homosexualidad no le provocó el SIDA. Recor-

dale que las enfermedades no son causadas por un estilo de vida sino por los virus. Ayúdalo a comprender esto pues es algo especialmente difícil de aceptar.

- No temas preguntarle acerca de su enfermedad. Quizás esté necesitando hablar sobre su estado. Averigüalo preguntándole si tiene ganas de hablar sobre ello.

- No pienses que siempre deben conversar. Puedes acompañarlo mirando televisión, leyendo en silencio, escuchando música o simplemente tomándole la mano. Hay mucho para expresar sin palabras.

- ¿Lo puedes llevar a algún lado? Quizá esté necesitando que lo transporten para recibir tratamiento... a algún negocio, o al banco... al médico... o tal vez a un cine.

- No lo excluyas en la toma de decisiones. Lo han privado de tantas cosas y ha perdido control sobre tantos aspectos de su vida. No le niegues la posibilidad de tomar decisiones, no importa que simple o tonto te parezca el tema.

- Si es posible ayúdalo a sentirse bien acerca de su aspecto. Decile que tiene buen aspecto pero solo si esto es algo realista. Si su aspecto ha cambiado no lo ignores, reconocélo. Pero con la mayor suavidad que puedas. Nunca le mientas.

- Decile lo que te gustaría hacer para él, preguntale si estaría de acuerdo en que lo hagas. Manteneré todas las promesas que le hagas.

- Aceptá que él puede enojarse contigo "sin motivo aparente", a pesar que estuviste con él e hiciste todo cuanto pudiste. Permitile esto y no lo tomes personalmente. Porque al contrario, él se siente contigo lo suficientemente seguro como para arriesgarse a mostrar su frustración e ira.

- No le hagas caso si te dice que está cansado de hablar de sus síntomas, y tratamientos o tal vez médicos. Aléntalo para que siga hablando. Si él expresa algún interés pásale información sobre gimnasios, organizaciones o amigos en común.

- Comenten las noticias e informaciones del momento, tanto de las publicaciones gay como de las otras. Ayúdalo a no sentirse como si el mundo ya no importase para él.

- Ofrecele tu ayuda para llevar su ropa al lavadero para lavar los platos, regar sus plantas o alimentar y pasear su perro. Pero no hagas por él cosas que él pueda hacer por sí mismo. Ya perdió demasiado.

- Envíale una tarjeta que simplemente diga "Te recuerdo".

- Si sos creyente preguntale si puedes orar por él o con él. No temas compartir tu fe. La espiritualidad puede ser algo muy importante en esos momentos.

- No lo reprendas o te enojas con él si te parece que no está cuidando su salud como crees que correspondería. Quizás no está todavía donde desean tus expectativas.