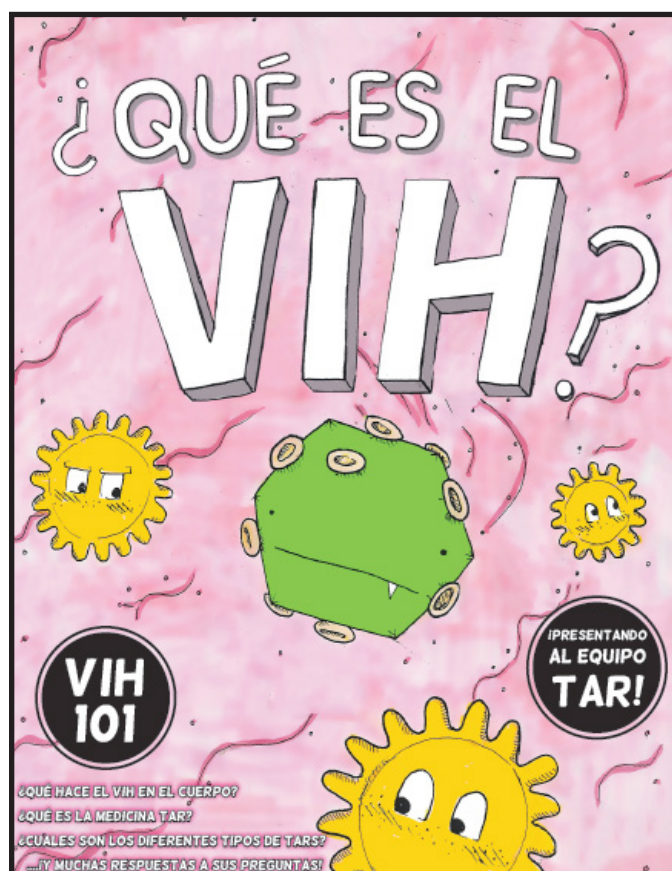


GUIA PARA LAS PERSONAS ENCARGADAS DE LOS MENORES.

¿QUÉ ES EL VIH?



VIVIENDO CON EL VIH

VIVIENDO CON EL VIH



ESTIMADOS PADRES Y PERSONAS ENCARGADAS DE LOS MENORES,

Decidir si y cuando o como revelar su estatus de VIH a su hijo puede ser algo muy difícil. La revelación es un proceso, lo que significa que toma tiempo y requiere múltiples conversaciones con diferentes tipos de información que serán discutidos o comprendidos por su hijo. Es una decisión personal, y reconocemos que la revelación puede no ser la decisión correcta para su familia en algún momento en particular. Esta breve guía es suya, viene de otros padres y personas encargadas de los menores que han enfrentado la decisión de cómo revelar su propio estado de VIH o el estado de VIH de los padres biológicos de sus hijos. Esperamos que le quite el miedo de tomar esta decisión. Algunos padres eligieron el revelar su situación, otros solo dieron información parcial, y otros decidieron no revelar. Si decide revelar - ya sea eventualmente o ahora mismo - la Historietas de la Revelación del VIH puede ayudarle a iniciar una conversación sobre el VIH con su hijo. Las dos historietas también se pueden usar para educar a su hijo sobre el VIH **sin tener** que revelar su propio estatus.

La **primera** sección de este guía ofrece consejos y sabiduría de la decisión de y como prepararse para la revelación en general. La **segunda** sección es el guía para la historieta "¿Que es el VIH?," y la tercera sección es el guía para la historieta "Viviendo con VIH."

Esperamos que estas historietas sean útiles para usted y su niño. Nuestra esperanza es que emprendan una conversación saludable entre usted y su familia, y que esta continúe más allá de la lectura juntos.

SECCIÓN 1: REVELACIÓN

Decidir si va a revelar.

La revelación puede tener varias formas.

La revelación ocurre cuando alguien descubre el estado de VIH de otra persona, independientemente de quien se lo contó. Puede ocurrir con o sin el consentimiento de la persona que vive con el VIH. Muchas personas que viven con el VIH solo les cuentan a ciertas personas sobre su estado, esto se llama revelación selectiva y pueden elegir solamente la parte de su historia que quieren compartir con estas personas. Los padres con quien hablamos dijeron que fue muy importante compartir solo lo que ellos sintieron necesario de compartir, y nada más.

Todos los sentimientos acerca de la revelación son normales.

Los encargados de los menores nos hablaron acerca de las distintas emociones que sintieron en el momento de hablar sobre la revelación con sus hijos. Algunos contaron que sintieron ansiedad, miedo, fastidio, tristeza, vergüenza, sinceridad, felicidad, descargo, o alivio. Algunos sintieron todas estas emociones a la misma vez, mientras que otros sintieron solo alguna de estas emociones. Usted podría tener varios sentimientos acerca de la revelación si comienza el proceso, y estos también pueden cambiar con el tiempo. Cada persona a cargo del menor tiene experiencias diferentes, y es lógico que las reacciones y pensamientos varíen mucho.

Decidir si va a revelar es una elección personal.

Algunos encargados de los menores nos dijeron que revelar su estado los acercó más a sus hijos, y los aliviaron de carga mental. Para otros, la revelación también ayudó a que sus hijos se sientan emocionalmente más sanos (i.e. menos ansiedad) a largo plazo. Otros nos dijeron que, por varias razones, sintieron que simplemente no era el momento adecuado para revelar. Algunos sentían que sus hijos no estaban emocionalmente preparados o que primero querían fortalecer la relación con sus hijos. Otros contaron que ellos mismos no se sentían preparados. Solo usted puede saber cuál es la opción correcta para usted mismo y su familia.

No necesita revelar todo a la vez.

Para los niños más pequeños, algunos padres optaron por la revelación parcial sobre su propio estado de VIH. Les dijeron algo como, "Mami tiene un virus y tiene que tomar medicinas para poder sentirse bien," sin tener que mencionar el VIH. Esto puede ayudar con la ansiedad o la incomodidad que un niño puede sentir al ver a su padre tomando medicinas sin saber por qué razón. También puede ayudar a los encargados de menores a sentirse menos ansiosos en el momento de tantear el tema y revelar de poco en poco. Otros padres decidieron la revelación completa. A sus hijos les dijeron algo como, "Mamá tiene un virus llamado VIH." Les contaron porque necesitan tomar medicinas TAR o también conversaron más a fondo sobre el VIH. Las dos formas de revelar son adecuadas para cada persona.

Recurra a alguien de confianza.

La revelación de su propio estado es una decisión muy importante. Para algunos encargados de menores fue muy importante tener a alguien de confianza para ayudarles a sentirse preparados y apoyarlos con la revelación. Considere la posibilidad de recurrir a algún familiar, amigo, líder religioso, o profesional de la salud que pueda ayudarle a tomar la decisión correcta. Estas personas también le pueden ayudar a sentirse mejor preparado para hablar del VIH y su salud.

Prepárese para revelar.

La revelación es un proceso.

Recuerde que la revelación y educación del VIH son procesos a largo plazo. Compartir estas historietas con su hijo puede ser parte del proceso, pero no tienen que utilizar todas a la vez. Estas historietas pueden ser la forma de iniciar una conversación acerca de su propio estado de VIH. Pero también las puede utilizar para educar a su hijo sobre el VIH sin necesidad de revelar su propio estado.

La etapa de desarrollo del niño es importante.

Los niños en diferentes etapas de desarrollo serán capaces de entender el VIH y la salud de diferentes maneras. Recuerde que la etapa de desarrollo puede no ser siempre igual a la edad cronológica. Esto significa que el niño puede caer en un nivel diferente en esta guía a el que coincide con su edad. Algunos encargados de menores han dicho que juzgaron la "madurez emocional" de sus hijos en lugar de su edad para decidir lo que ellos podrían entender acerca de su estatus de VIH. El tipo de apoyo que necesita un niño depende de la etapa de desarrollo en la que se encuentra (i.e. primera o segunda etapa de la niñez, adolescentes o jóvenes menores o mayores), y donde está mental, emocional y socialmente. Usted es la persona que mejor puede juzgar esto. Revise la guía de cada historietas para más información acerca de lo que los niños en diferentes etapas de desarrollo podrían entender y preguntar, en específico con lo que tiene que ver con el VIH.

Con quien debe de usar las historietas

Estas historietas fueron creadas específicamente para niños de 9 a 12 años de edad, pero también se pueden usar con niños de otras edades. Tenga en mente que la reacción hacia la revelación de los niños mayores (especialmente los adolescentes) a veces es diferente que la de los niños más pequeños. Muchos adultos a cargo de menores recomendaron hablar con un profesional de la salud que sea de confianza para que lo apoye cuando decida revelar su propio estado de salud – bien sea a un niño pequeño o a un adolescente.

Piense cual parte de su historia quiere compartir con su hijo.

Los encargados de menores contaron lo importante que fue para ellos sentirse en paz con su propia historia antes de compartirla. Si su hijo le pregunta acerca de su historia, en ese momento le puede ser difícil pensar con claridad cual información compartir con comodidad. Algunas personas encargadas de los menores habrían escrito en un papel o pensaron de antemano cual información querían compartir con sus hijos y de esa manera no compartieron más de lo que ellos se sentían a gusto. Recuerde que puede compartir solo información con la que se siente cómodo, sea mucha o muy poca.

Cuando y donde revelar

Algunas personas encargadas de los menores nos contaron que eligieron el lugar y el tiempo correcto antes de conversar acerca de su propio estatus de VIH, y para otros la revelación fue espontánea porque sentían que era el momento correcto. Otros contaron que la revelación ocurrió en la clínica junto a un proveedor de salud de confianza. No hay manera correcta o incorrecta para hablar sobre su salud, igualmente varios encargados de los menores recomendaron elegir un lugar privado y sin distracciones.

Prepárese para las preguntas de su hijo(a)

Puede ser que su hijo le haga preguntas al momento que usted revele información de su propia salud o también puede ser que no – y las dos situaciones son perfectamente normales. Ellos también podrían pensar en las preguntas que le van a hacer a usted en un futuro – sea en una semana, mes, o dentro de un año. Eso también está bien.

Consejos para responder a las preguntas de su hijo:

- » **Esté preparado:** ¿Es posible que su hijo le haga preguntas sobre como usted contrajo el VIH, o se pueda preocupar sobre su salud? ¿Querrá también saber si él tiene VIH? ¿Le preguntaría para qué sirven las medicinas que usted toma? Crear una lista de preguntas que su hijo posiblemente le pueda hacer y pensar en cómo responderlas le ayudaría mucho a prepararse.
- » **Déjese guiar por su hijo:** Cuando responda la pregunta de su hijo, no de más información de la que él ha preguntado. Considere la cantidad de información que su hijo puede comprender, y deje que él guie la discusión si él así lo desea. Tome su tiempo al responder – esto también le dará tiempo a su hijo para escuchar y responder sin prisa.
- » **Está bien si no sabe que responder:** Si su hijo le hace una pregunta técnica a la cual usted no tiene respuesta, está bien decirle, "Yo no sé, pero le puedo preguntar al doctor acerca de eso". Usted no tiene que tener todas las respuestas al momento.

» **Está bien si prefiere mantener cierta información privada:** Su hijo le podría hacer algunas preguntas a las cuales sentirá incomodidad para responder. Si esto ocurre, una opción es decirle, "Eso es una buena pregunta, y me gustaría pensarlo antes de darte una respuesta." Esto le podría dar más tiempo para procesar como quiere responderle.

» **Busque recursos para su hijo:** Prepárese para ofrecer a su hijo páginas de internet, folletos, u otros libros que puedan explicarle más sobre las preguntas que ellos puedan tener. Otro recurso podría ser el de conectar a su hijo con otro adulto de confianza; muchas veces, una persona totalmente ajena de la situación (como un consejero) podría ser de mucha ayuda. Trate de mantener la conversación abierta; mientras su hijo va creciendo, él le irá haciendo más preguntas y a usted le será más fácil de compartir respuestas con más detalles o contestar las preguntas más complejas. Recuerde que la revelación no es tema de una sola ocasión – se trata de abrir la puerta al tema de su salud y esta perdurará por mucho tiempo.

Durante la revelación.

Recuerde que el lenguaje corporal también es otra forma de comunicación.

Como hemos mencionado anteriormente, los encargados de los menores nos han dicho que antes de revelar, primero fue más importante estar en paz con sus propias historias. Esto es porque los niños notan el lenguaje corporal o si usted se siente a gusto cuando habla de algún tema. Trate de estar cómodo con su propia historia cuando hable con su hijo, ya que sus señales emocionales serán obvias. ¡Está bien si aún no se siente cómodo! Si puede, trate de conectarse con alguien de confianza que le ayude a procesar sus sentimientos. Algunos encargados de los menores nos dijeron que practicar con otra persona o frente a un espejo les ayudó mucho.

Los niños reaccionan de distintas maneras.

» **Todas las reacciones son normales:** Los niños pueden tener diferentes reacciones al enterarse que alguien, a quien aman, tiene VIH. Algunos niños se mantendrán callados; algunos no serán visiblemente afectados de inmediato; algunos se sentirán tristes o con miedo y llorarán; algunos se molestarán y saldrán corriendo; y otros necesitarán un momento para estar a solas y procesar la información.

» **Las reacciones pueden cambiar con el tiempo:** Los padres nos dijeron que es importante estar preparados para las reacciones de los niños pues estas pueden cambiar con el paso del tiempo. Por ejemplo, algunos niños que reaccionaron con tristeza, ansiedad, miedo, o enojo aprendieron a aceptar el estado de VIH de sus padres. Al igual, algunos niños que al comienzo no tuvieron una reacción fuerte después necesitaron apoyo para ayudarlos a procesar sus reacciones.

» **Monitoree su propia reacción:** Responder a alguna de las preguntas de su hijo o ver sus reacciones puede ser incomodo, doloroso, o hiriente. Es normal que se sienta de esa manera. Trate de permitirse esos sentimientos sin juzgarse a sí mismo, y aceptar esos sentimientos por lo que son – *sentimientos completamente normales.*

A veces ayuda entender la conversación desde el punto de vista del niño, en particular cuando los niños son más pequeños; ya que a esta edad ellos se preocupan mucho por los cambios que ocurren a su alrededor. Trate de asegurarle a su hijo que puede compartir lo que está pensando o sintiendo sobre el propio estado de VIH suyo. Si usted no está seguro de lo que debe responder, simplemente puede repetir lo que el niño dijo. Por ejemplo, "Te escucho decir que estás preocupado por mí. Entiendo que te sientas de esa manera. ¿Hay algunas preguntas que pueda contestarte ahora?" o "Escucho que esta noticia te hizo sentir triste. ¿Es así como te sientes? ¿Quieres contarme algo más?"

Aunque se sienta agobiado o enojado, trate de controlar sus emociones y no reaccionar mal enfrente de su hijo. Al contrario, procese sus sentimientos usando métodos que le han ayudado a controlar sus emociones – por ejemplo, puede escribir sobre sus sentimientos, medite en ellos tranquilamente, o converse con alguien de confianza.

Mantenga la conversación en marcha.

Busque el apoyo de otro adulto cercano a su hijo.

Si en la vida de su hijo existe otro adulto de confianza y que también tiene conocimiento de su estado, podría ser bueno dejar que su hijo hable con esa persona. Aclare que quiere mantener su estado con privacidad - podría decir que prefiere mantener esta información solo entre algunas personas. Esto puede crear otro espacio seguro en donde su hijo pueda hablar de manera saludable sobre cómo se siente y lo que piensa acerca del VIH. Este otro adulto podría ser un familiar o amistad, pero también podría ser alguien totalmente fuera del círculo familiar - como por ejemplo un consejero o profesional de cuidado de la salud con quien usted se siente a gusto - esto podría ser lo mejor para su hijo. Puede conversar con estos adultos y de antemano decirles si existe alguna información que prefiere que no converse con su hijo.

Continúe chequeando.

La primera conversación sobre su estado podría ser corta o larga. Las dos son totalmente normales, pero recuerde que también es el comienzo de una conversación que perdurará. Algunos encargados de los menores recomendaron chequear periódicamente con su hijo y ver cómo se va sintiendo o si tiene más preguntas. Trate de normalizar la conversación compartiendo continuamente su estado de VIH con su hijo o pregúntele a su hijo si le gustaría ayudar y recordarle los horarios que a usted le toca tomar las medicinas.

Trate de ver que la "salud familiar" sea una prioridad.

Algunos padres dijeron que ellos conversaron sobre su salud en el contexto de la "salud familiar." Esto ayuda a normalizar ciertos temas como la buena nutrición, hacer ejercicios, tomar reposo, y asistir a todas las citas médicas. Cuando existe un asunto específico de la salud (como VIH, diabetes, asma, etc.), las familias se pueden ayudar unas a otras de diferentes maneras. Los miembros de la familia pueden ayudarse los unos a otros a tomar sus medicamentos a la hora correcta, monitorear los síntomas, recordarse que tienen cita médica, y a reducir el estrés. A algunos niños les gusta participar (dependiendo la edad) en esto porque se sienten que son útiles y que son parte de algo importante como la "salud familiar."

SECCIÓN II: USANDO LA HISTORIETA

¿QUÉ ES EL VIH?

Es difícil decidir lo que le va a enseñar a su hijo sobre el VIH. Puede ser difícil para cualquier adulto entender cada detalle sobre los diferentes tipos de tratamientos antirretrovirales (TAR) y células CD4, y mucho más difícil para un niño o adolescente. Las historietas de la revelación del VIH, "¿Qué es el VIH?" puede ser el comienzo de la conversación con su hijo a cerca del VIH y cómo este actúa en el cuerpo y también como los medicamentos TAR le ayudan a mantener buena salud.

Etapas de desarrollo de los niños

La capacidad que su niño tiene para entender sobre el VIH y su salud depende de la etapa de desarrollo en la que él se encuentre. Algunos encargados de los menores dijeron que el saber la etapa de desarrollo en la que pertenece su hijo los preparó para usar la historieta "¿Qué



es el VIH?" Recuerde que su hijo podría encajar en un grupo diferente y no necesariamente sería el de su edad cronológica – este guía en general es para distintas edades.

Para niños de 5 a 7 años de edad:

- » A esta edad los niños tienen gran preocupación de cómo ciertos cambios afectarían sus vidas. También parecen no ser muy afectados por acontecimientos – seguirán jugando normalmente o aparentarán como si no escucharon lo que les acaban de decir.
- » El "VIH" y "TAR" podrán tener muy poco significado para los niños a esta edad, esto quiere decir que la conversación debe ser guiada por palabras que el niño puede entender. A esta edad, los niños tienen mejor conocimiento de las palabras "gérmenes" o "microbios."
- » A esta edad los niños se preocupan por la seguridad de sus padres/encargados de los menores. Anime a su hijo a compartir sus miedos y asegúreles que los medicamentos TAR si funcionan.
- » Si se siente cómodo y quiere hablarle a su hijo acerca de su medicamento, le puede indicar a su hijo a que miembro del "equipo TAR" pertenece la medicina que usted toma. De esta forma ellos podrán visualizar el tipo de medicamento que usted toma y esto los podrá calmar, pues a esta edad los niños tienen problemas para entender conceptos abstractos.
- » Si usted prefiere que su niño no hable de su estado de VIH con otras personas, recuerde que a esta edad los niños ya entienden lo que significa mantener privacidad. Será más probable que ellos entiendan si usted le explica que prefiere mantener esta información solo en familia. Usted puede indicarle con quien exactamente su hijo puede hablar acerca de su estado de VIH, su salud, y de lo que esto significa para ellos. Por ejemplo, usted puede decir, "Abuela (o tía, o quien sea que usted elija) ya sabe sobre esto y también puede hablar de este tema con nosotros.

Para niños de 8 a 10 años de edad:

- » Los niños de esta edad tendrán más conocimiento con la palabra "microbio," y también otros sabrán lo que significa la palabra virus.
- » El 95% de niños de esta edad han escuchado sobre el VIH/SIDA, muchos lo han escuchado por televisión, leído en el internet, o en la escuela. Usted podría empezar una pregunta cómo, "Qué sabes sobre el VIH o SIDA?" para que así pueda tener conocimiento de lo que el niño ya ha escuchado. Quizás el niño ya habrá formado una impresión negativa y piense que el vivir con VIH es una "sentencia de muerte." Conversar sobre la revelación le daría la oportunidad de corregir esta idea y también informarle a su hijo que ahora las personas con VIH pueden vivir una vida larga y sana.

Para niños de 11 a 14 años de edad:

- » A esta edad los niños habrán escuchado mucho sobre el VIH y podrían estar enterados sobre las distintas formas de que se puede contraer el VIH. Quizás le pregunte directamente como usted lo contrajo (i.e. ¿Eres homosexual? ¿Usaste las agujas? ¿Con quién tuviste relaciones sexuales?). Practicando de antemano le ayudará a sentirse mejor preparado para contestar este tipo de preguntas.
- » Los niños de esta edad también pueden demostrar molestia al enterarse sobre el estado de VIH de sus padres.
- » A esta edad el niño podría estar curioso sobre qué tipo de medicina usted está tomando y cómo esta medicina funciona.

Información general:

- » Averigüe si su hijo tiene alguna pregunta, pero también entienda que quizás no va a tener ninguna pregunta en ese mismo momento.

» Si la pregunta de su hijo es muy técnica y le es difícil contestar, usted le puede responder, “Yo no sé, pero le puedo preguntar al doctor sobre eso.” No es necesario que usted sepa todas las respuestas en ese mismo instante. También puede reconocer que la pregunta es importante y hacer un plan con su hijo de cómo buscar la información juntos.

» Los niños pueden tener distintas reacciones al enterarse que una persona querida tiene VIH. Todo eso es normal; la reacción “perfecta” no existe. Motive a su hijo a hablar de sus sentimientos y usted también trate de entender las emociones (positivas o negativas) de su hijo.

VIVIENDO CON EL VIH



SECCIÓN III: CÓMO USAR LA HISTORIETA VIVIENDO CON EL VIH

Decidir que va a compartir con su hijo acerca del VIH y lo que le contará luego puede ser difícil para usted. Usted no quiere preocupar a su hijo, pero a la misma vez querrá que el niño reciba información honesta y correcta. Los niños de distintas etapas de desarrollo entenderán sobre el VIH y su salud de distintas maneras. Algunos encargados de los menores dijeron que el saber la etapa de desarrollo en la que pertenece su hijo los preparo para usar la historieta “¿Viviendo con el VIH?”

Para los niños de 5 a 7 años de edad:

» Los niños de esta edad podrían sentir temor de que algo le pase y usted fallezca. Ellos también querían saber quién cuidara de ellos si algo le llega a pasar a usted y usted ya no está aquí para protegerlos. Es mejor que usted motive a su hijo a que comparta estos miedos para que así pueda calmar sus miedos.

» Si usted prefiere que su niño no hable de su estado de VIH con otras personas, recuerde que a esta edad los niños ya entienden lo que significa mantener privacidad. Será más probable que ellos entiendan si usted le explica que prefiere mantener esta información solo en familia.

Para los niños de 8 a 10 años de edad:

» 95% de niños de esta edad ya habrán escuchado a otros hablar sobre el VIH/SIDA, muchas veces por televisión, el internet, y en la escuela. Una de las primeras preguntas que le puede hacer a su hijo es, “¿Que sabes sobre el VIH o SIDA?” De esta manera usted puede tener mejor idea de la clase de información que el niño ya tiene. Quizás sea necesario que usted clarifique alguna información incorrecta sobre la transmisión, quien puede contraer el VIH, etc.

Para los niños de 11 a 14 años de edad:

» Los niños mayores, adolescentes, y los jóvenes son muy curiosos y querrán saber cosas más específicas sobre la transmisión. Quizás querrán saber cómo usted contrajo el VIH, o a quien hay que culpar.

» También pueden hacerle preguntas acerca de las relaciones sexuales. Aquí puede encontrar buenos recursos de como enseñarle a su hijo sobre la salud sexual: www.safeteens.org/stds o www.kidshealth.org/teen. Usted puede revisar estas páginas de internet con su hijo o puede darle el nombre de la página para que lo revise por su cuenta.

Recomendación general:

Averigüe si su hijo tiene alguna pregunta, pero también recuerde que quizás no va a tener ninguna en ese mismo momento. Si la pregunta de su hijo es muy técnica para darle una respuesta, le puede decir, "No sé, pero le voy a preguntar al doctor sobre eso" No es necesario que usted sepa todas las respuestas en ese mismo instante. Para más consejos sobre cómo prepararse para las preguntas de su hijo, lea la primera sección "Revelación" de este guía.

Los niños pueden tener distintas reacciones al enterarse que una persona querida tiene VIH. Todo eso es normal; la reacción "perfecta" no existe. Motive a su hijo a hablar de sus sentimientos y usted también trate de entender sus emociones así estas sean positivas o negativas.

Hablando sobre el estigma.

Este es un tema difícil de hablar, y más si es con niños pequeños. Mientras vaya leyendo las historietas, puede que decida compartir parte de su experiencia, o mantener el tema más general. No tiene que hablar de todas sus experiencias si no se siente cómodo. También puede aprovechar esta oportunidad de explicarle a su hijo que así como el estigma existe, las personas con VIH también pueden llevar vidas normales. Si desea, puede compartir sus propias experiencias como ejemplo.

Conversar sobre de las citas médica

Si siente que su hijo se va a preocupar por su salud, le puede explicar que yendo al médico muy seguido y tomar medicamentos es lo que le ayuda a mantener su salud. No es necesario ir a más detalles al menos que usted se sienta cómodo con las preguntas que su hijo le podría hacer.

Hablando sobre la transmisión del VIH

La página 3 de la historieta habla sobre métodos de transmisión, pero no cubre mucha información. Dependiendo que tan cómodo se sienta, le podría conversar

- » Cualquier persona es vulnerable a contraer el VIH, a pesar de su orientación sexual o raza/etnicidad, si tiene relaciones sexuales sin protección con alguien que tiene VIH, o por el contacto con líquidos corporales con alguien que tiene VIH (i.e. personas que usan drogas intravenosas y comparten agujas).
- » No contraerá el VIH por medio del contacto a diario con personas de la escuela o del trabajo.
- » El tomar medicamentos y tener un conteo viral bajo en la sangre (llamado "carga viral indetectable") reduce el riesgo de transmisión del VIH.
- » El virus se encuentra en el semen, fluido vaginal, sangre, y leche materna. Por estos vínculos puede entrar al cuerpo por la vagina, pene, recto, boca, o algún corte o heridas abiertas. También se puede transmitir entre las personas que usan drogas intravenosas y comparten agujas.
- » A veces las madres embarazadas transmiten el virus a sus bebés cuando estos aun están en su vientre, al momento de nacer, o al tomar leche materna. Si la madre toma medicina de tratamiento antirretroviral (TAR) durante el embarazo, el riesgo de que él bebe contraiga VIH es reducida (menos del 1% de riesgo). Algunas veces los bebés recién nacidos toman medicinas TARs por poco plazo para ayudar a prevenir la contracción del VIH.
- » El VIH no se transmite por fluidos corporales como saliva, orina, excrementos, lágrimas, etc.

Hablando de la transmisión sexual del VIH con su hijo.

Si aún no ha conversado con su hijo sobre el tema de las relaciones sexuales pero le gustaría hablarle de la transmisión sexual del VIH, podrían primero tener una conversación básica sobre las relaciones sexuales. De esta manera puede sentar la base para después usar las historietas para tocar el tema del VIH. Será más fácil tener una conversación con su hijo si decide de antemano lo que le va a decir o lo que no le va a decir. Algunos encargados de los menores nos dijeron que les ayudó mucho escribir primero lo que ellos querían decir. Otros contaron que practicar lo que le iban a decir a sus hijos, con alguien de confianza (familiar, amigo, o profesional de la salud) o frente a un espejo, también les ayudó.

La transmisión sexual del VIH puede ser un tema difícil de hablar con algunos niños. Antes de hablar sobre el tema de la revelación, valdría la pena establecer reglas para usted mismo, por ejemplo "Diré que se puede transmitir teniendo relaciones sexuales, pero no mencionaré semen o fluidos vaginales," o "No voy a entrar en detalles de cómo yo contraí el virus." Esto le puede ayudar a sentirse mejor preparado.