Un paso posible

5

Busca el apoyo que tú elijas

Puedes pedir ayuda a una persona de confianza, una entidad comunitaria o un profesional sociosanitario.

[1, 2]

6

Anota lo ocurrido si te ayuda

Guarda fechas, mensajes o documentos de forma segura. Pide orientación antes de decidir qué hacer. No estás obligado a denunciar.

[1]

Información con fuentes

[1] Ministerio de Sanidad · Pacto Social (2018)

[2] Ministerio de Sanidad · Experiencia de estigma (2024)

[3] SEISIDA · Palabras VIHsibles (2023)

[4] ONUSIDA / UNAIDS · Terminology (2024)

Adaptación divulgativa de estigma.info. Las frases de apoyo son propuestas prácticas; no son citas ni asesoramiento jurídico. Citar estas fuentes no implica su aval.

Bibliografía completa y versión HTML

estigma.info

Información general: info@estigma.info

No envíes diagnósticos ni documentación personal a este correo.

Responsable: Pablo Ryan · SEISIDA · IFMSA-Spain · UCM

Revisión profesional, comunitaria y lingüística pendiente.

Edición: 27/09/2026

MOBHOPE
WP3

Mereces un trato digno.

Reconocer el estigma. Encontrar un siguiente paso.

¿Te han hecho sentir menos por quién eres o por tu situación?

El estigma aparece cuando una etiqueta sirve para desvalorizar a una persona. Puede relacionarse con la salud, el origen, el género, la sexualidad, el trabajo o la falta de vivienda.

Español · estigma.info

1

Una etiqueta no te define

Tener VIH o hepatitis, ser migrante, trans, ejercer trabajo sexual o no tener hogar no reduce tu dignidad.

[1, 3, 4]

2

Los prejuicios son ideas previas

Suponer cómo eres sin conocerte puede generar rechazo. Una creencia sobre un grupo no describe tu historia.

[1, 4]

Reconocer · comprender · actuar

3

La discriminación se ve en el trato

Insultos, exclusión o barreras injustificadas pueden ser señales. Cada situación necesita su propio contexto.

[1, 2]

4

Puedes poner un límite

Si te resulta seguro, di: «Quiero que me hables con respeto» o «Prefiero hablar en privado».

[1, 3]

No tienes que afrontarlo en soledad.

Si el rechazo te ha hecho sentir vergüenza, no significa que valgas menos. Tu bienestar y tus decisiones importan.

Para conversar: ¿qué necesitarías para sentirte escuchado y seguro?

Conexión con MOBHOPE · WP3: estigma y dignidad humana

MOBHOPE
WP3