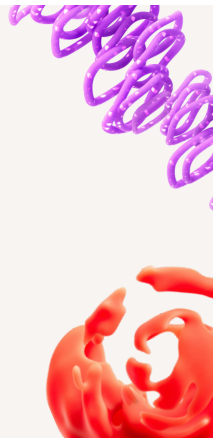




## *Defenderse a sí mismo en el ámbito de la salud.*

Seguridad, consentimiento y dignidad en cada espacio de evaluación.

Un recurso gratuito de fortalecimiento de Jenny Josaphat  
@Diosa Habla Llama



### Antes de partir

#### **Escribe 3 fronteras:**

¿Qué te inquieta? Sé concreto. Ejemplos:

- "No me siento a gusto con un examen pélvico hoy".
- "Le ruego que explique cada paso antes de llevarlo a cabo."
- "Hoy solo deseo abordar el tema X."

---

---

---

---

---

---

#### **Traiga a un acompañante.**

Un amigo, un ser querido o una doula pueden ofrecerle un respaldo emocional y ayudarlo a revivir los momentos significativos.

Ejercicio de conexión a la tierra:

Intenta esto si sientes ansiedad.

- Nombra cinco elementos que puedas observar.
- Nombra cuatro elementos que puedas tocar.
- Nombra tres sonidos que puedas percibir.
- Nombra dos aromas que puedas percibir.
- Nombra algo que puedas degustar.

### En el espacio: guiones que puedes aprovechar

- Tengo algunas inquietudes sobre el tratamiento sugerido. ¿Podríamos conversar sobre opciones alternativas?
- "No me siento a gusto con eso. ¿Podemos omitir esa sección del examen?"
- "Por favor, comparta lo que está a punto de hacer antes de llevarlo a cabo."
- "Me duele. Te lo ruego, detente."
- "Requiero un instante para asimilar esta información."
- "Hoy solo me siento a gusto al hablar de un tema de salud."
- "Esto representa un desafío para mí."

## Tras su visita

### Registra lo que ocurrió:

Registrar los pormenores de su visita puede resultar valioso para futuras consultas.

---

---

---

---

---

---

### Pasos a seguir ante una falta de respeto:

Si han cruzado tus límites o te has sentido inseguro, reflexiona:

- *Elevar una queja ante la junta médica.*
- En busca de terapia o orientación.
- Descubrir un nuevo proveedor de servicios de salud.

No pidas demasiado. Pide amor. Conserva esto, compártelo y llévalo contigo.

✨ **Creado por Jenny @GoddessSpeaksFuego**

*Sigue estos pasos para recibir información diaria sobre traumas, derechos de los pacientes y recursos para sobrevivientes de abuso encubierto.*