

Hoja de trabajo: cómo escribir tu historia

Hay algunas preguntas claves para hacerte al considerar las decisiones que has tomado en tu vida y el camino que seguiste, y que te llevaron a convertirte en una persona que defiende la salud reproductiva. Una vez que identifiques la elección *relevante*, responde las siguientes preguntas para profundizar.

Reto:

¿Por qué sentiste que tu decisión era un reto? ¿Qué era tan retante? ¿Por qué era tu reto?

Decisión:

¿Por qué tomaste esa decisión? ¿De dónde sacaste el valor (o no)? ¿De dónde sacaste la esperanza (o no)? ¿Crees que las historias de vida de tus padres te enseñaron de alguna manera cómo actuar en ese momento? ¿Cómo te sentiste?

Resultado:

¿Cómo te sentiste acerca del resultado? ¿Por qué te sentiste de esa manera? ¿Qué te enseñó? ¿Qué quieres enseñarnos? ¿Cómo quieres que nos sintamos?

Pregunta:

¿Qué les pedirás hacer a las demás personas? ¿Cómo pueden unirse al movimiento? ¿Cómo pueden involucrarse más en tu historia?

Una palabra acerca del reto:

Las personas pueden ver la palabra “reto” y pensar que significa la peor desgracia de nuestras vidas. Y algunos retos pueden ser momentos difíciles que dieron forma a quienes somos hoy. Pero ten en cuenta que una lucha también puede ser tu propia decisión: tanto una montaña alta que decides escalar como un valle del que has logrado salir. Muchas cosas que fueron un reto para ti, se convirtieron en la fuente de una buena historia que puedes usar para inspirar a otras personas.

Historia de ejemplo:

Introducción:

Mi nombre es _____. Soy de _____, y hoy estoy aquí para hablar sobre por qué pienso que el acceso al aborto es importante, esencial y necesario.

Contexto y relación con tu audiencia. ¿Cómo se pueden relacionar las personas con tu situación?

El año pasado estaba enamorada, pero este amor no era bueno para mí. Fuimos amigos años antes de empezar a salir, siempre hablábamos por teléfono tarde por la noche, y compartíamos

nuestros secretos más profundos, reíamos y hacíamos bromas juntos. Yo vivía al otro lado del país, pero con la pandemia regresé a casa, donde él se encontraba. Y a lo largo de los años siempre habíamos sentido curiosidad con respecto a cómo sería estar juntos, y finalmente tuvimos la oportunidad de intentarlo.

Reto. Aquí, el reto es enfrentar una relación tóxica y tener miedo a un embarazo.

Pero él no se había olvidado de su ex, y no me trataba como debe tratarse a una pareja. Una noche me dejó sola, afuera en mi auto a las 2 a.m., entró a la casa y cerró la puerta y con eso, en efecto terminó con nuestra relación. Estaba destrozada. Creo que la mayoría hemos estado en ese lugar alguna vez. La ruptura tuvo un gran efecto en mi salud mental y en mi cuerpo. No podía comer, y si lo hacía, no podía retener los alimentos. De todas maneras, no era normal para mí responder así en estas situaciones de estrés, así que pensé que de pronto era otra cosa.

Decisión estratégica. En este caso, la decisión es hacerse una prueba de embarazo.

Busqué una prueba de embarazo y me la hice a solas en el baño de mi amiga. No le conté a nadie al respecto. Los minutos mientras esperaba el resultado fueron insoportables, pero sabía que no quería convertirme en madre. Y tener un hijo no haría que esta persona me amara. Decidí que si estaba embarazada, abortaría. Miré la prueba, llena de ansiedad, y vi el resultado. Negativo. Suspiré aliviada. No tendría que atravesar el proceso de enfrentar los obstáculos tan absurdos que hay contra el aborto.

Resultado. Aquí se trata de defender a otras personas embarazadas.

Soy afortunada. Pude regresar al lugar que amaba, volver a pasar tiempo con mis amistades y concentrarme en mi trabajo. Finalmente estaba completamente libre de esa relación. Pero sé que muchas personas mirarán la prueba y verán un resultado positivo. Y todas ellas tendrán que enfrentar períodos de espera, viajar cientos de millas hasta un centro de salud y pagar muchísimo dinero para poder hacerse un aborto, más el viaje. Por eso, apoyo y defiendo a las personas que pueden quedar embarazadas en cualquier lugar.

Llamado a la acción. ¿Qué se debe hacer al respecto? Se trata de pedirle a los/las legisladores estatales que no aprueben las prohibiciones al aborto, y de invitar a los/as participantes a asistir a los eventos programados para el día de la decisión de la Corte Suprema.

Ahora nos enfrentamos a las prohibiciones extremas del aborto en todo el país, como la de aquí en ____. Es inmoral, no tiene posible excusa y está muy mal ponerle obstáculos al cuidado esencial de la salud. Solo puedo pensar en todas las personas que se verán obligadas a seguir adelante con sus embarazos debido a que sus estados no se preocupan por el bienestar y la autonomía de las personas embarazadas. Exijo que nuestros/as legisladores estatales no aprueben una prohibición al aborto tan inmoral. Además, convoco a todas las personas que conozco a que vengan conmigo y me acompañen este verano cuando la Corte Suprema decida sobre un caso importante acerca del derecho al aborto, para que entre todos/as le digamos NO a las prohibiciones al aborto.

Cómo desarrollar tu historia

Antes de decidir qué parte de tu historia quieres contar, piensa en estas preguntas:

- ¿Qué les pediré hacer a las demás personas?
- ¿Qué valores me llevan a tomar acción y tal vez inspiren a los demás a tomar una acción similar?
- ¿Qué historias puedo contar de mi propia vida sobre personas o eventos específicos que podrían mostrar (en lugar de contar) cómo aprendí o actué con respecto a esos valores?

¿Cuáles son las experiencias en tu vida que le han dado forma a los valores que te llevan a participar en esta campaña?

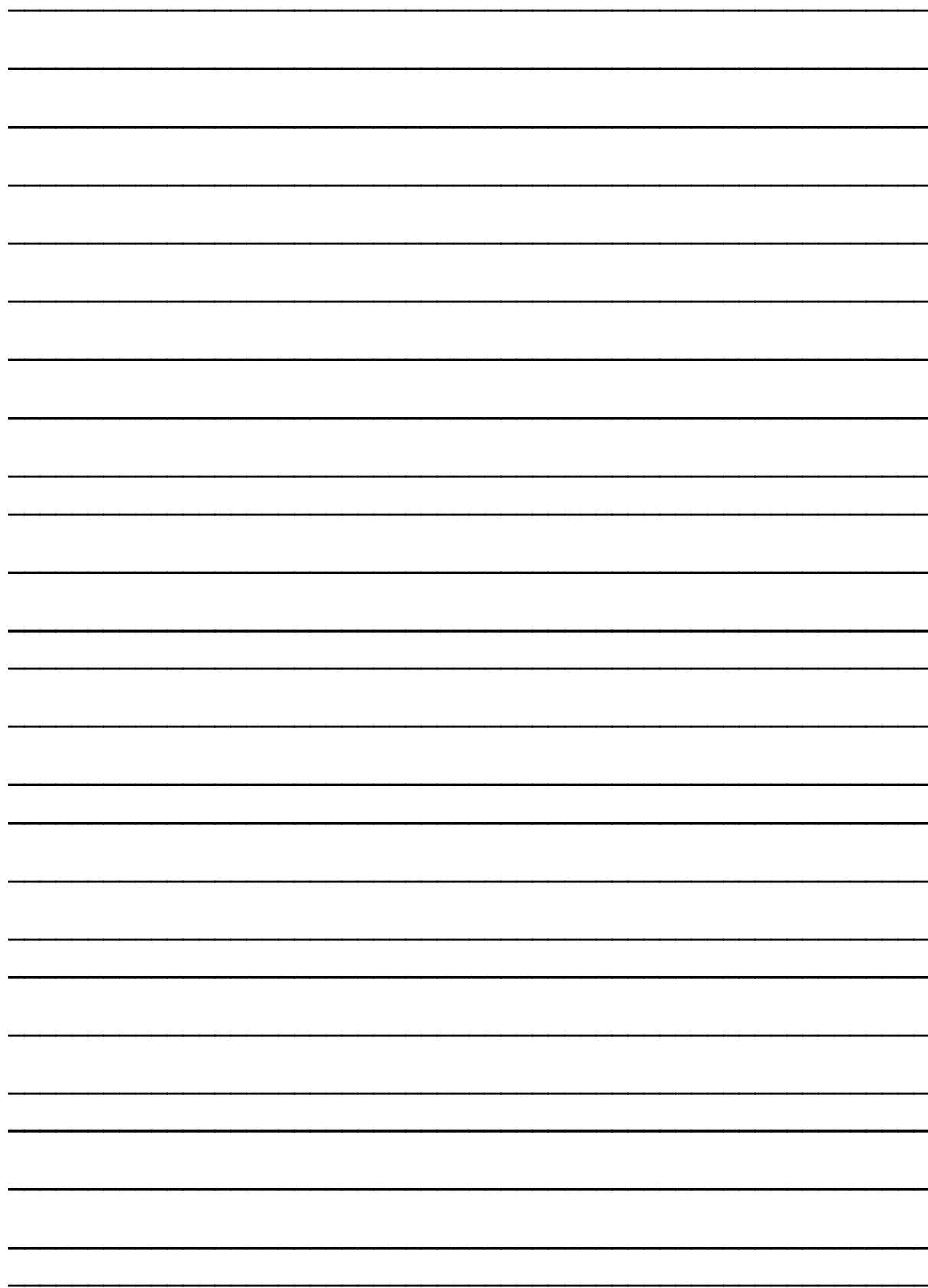
FAMILIA e INFANCIA	DECISIONES DE VIDA	EXPERIENCIAS DE ORGANIZACIÓN
Padres/Familia Crianza Tu comunidad Modelos de conducta Escuela Tu cultura/patrimonio	Escuela Carrera Pareja/Familia Aficiones/Intereses/Talentos Fe Decisiones sobre cuidado de salud (anticonceptivos, aborto, pruebas/tratamiento de las ITS, pruebas de cáncer, atención para personas transgénero y no binarias)	Primera experiencia de organización Conexión con libros o personas clave Modelos de conducta

Piensa acerca del reto, la decisión y el resultado de tu historia.

El resultado puede ser qué aprendiste además de lo que sucedió. Una historia no tiene que ser dramática para ser efectiva.

DESAFÍO	ELECCIÓN	RESULTADO

Escribe tu historia aquí:



Consejos y trucos para ayudar a preparar las historias

Recuerda equilibrar tanto los comentarios positivos como los constructivos y críticos.

El objetivo de los comentarios es escuchar la manera en la que se cuentan las historias y pensar en las maneras en las que puede mejorarse la narración. BUSca alguien con quien practicar tu historia y usa estos consejos para ayudarse entre ustedes.

NO ofrezcas comentarios “positivos” generales como por ejemplo: “me gustó tu historia”.

Prepárense mutuamente sobre los siguientes puntos:

- **EL RETO:**

¿Cuáles son los retos específicos que enfrentó el/la narrador/a? ¿Ilustró una imagen vívida de estos retos?

“Cuando describiste _____, se me aclaró perfectamente cuál es el reto”.

“Entendí que el reto era _____. ¿Cuál era tu objetivo?”

- **LA DECISIÓN:**

¿Se tomó alguna decisión clara en respuesta a cada reto? ¿Cómo te hizo sentir esa decisión? (¿Con esperanzas? ¿Con enojo?)

“Para mí, tu decisión fue _____, y me hizo sentir _____”.

“Habría sido de ayuda si te hubieses enfocado en el momento en el que tomaste la decisión”.

- **EL RESULTADO:**

¿Cuál fue el resultado específico de cada decisión? ¿Qué nos enseña ese resultado?

“Entendí que el resultado era _____, y me enseña _____. Pero ¿cómo se relaciona con tu trabajo ahora?”

- **LOS VALORES:**

¿Podrías identificar cuáles son los valores de esta persona y de dónde provienen? ¿Cómo? ¿Cómo te hizo sentir la historia?

“Tu historia me hizo sentir _____ porque _____”.

“A partir de tu historia, queda claro que valoras _____, pero podría haber sido aún más claro si hubieses contado una historia acerca de dónde proviene ese valor”.

- **DETALLES:**

¿Hubo secciones de la historia que tuvieron detalles o imágenes especialmente buenos (por ejemplo, imágenes, sonidos, olores o emociones del momento)?

“La imagen de _____ realmente me ayudó a identificar lo que estabas sintiendo”.

“Intenta contar más detalles sobre _____ para que podamos imaginar lo que estabas viviendo”.