

# Interacción segura con los medios

Una guía para hablar con los medios

## Riesgos de la interacción con los medios

**Existen riesgos al interactuar con periodistas.**

- Una vez que dices algo a los medios, es difícil retractarte o modificarlo.
- Podrías convertirte en un blanco de acoso presencial o en línea.
- Hay periodistas que pueden mostrar falta de respeto o no tener información precisa, lo cual puede ser retraumatizante.
- Tu reputación podría estar en riesgo. Tu anonimato también.

**Puedes reducir estos riesgos tomando las precauciones adecuadas.**

## Consejos para hablar con periodistas



### Antes de la entrevista

- **Crea un plan de seguridad.** Revisa las herramientas [Sanación y seguridad y Protección](#) de Brave para obtener más información.
- **Practica el autocuidado.** Es normal sentir estrés o ansiedad antes de una entrevista. Sé amable contigo y realiza actividades que te ayuden a relajarte y recargar energías.
- **Conoce tus límites.** Tú decides cuándo, cómo y dónde hablar con el periodismo, y cuánto compartir de tu experiencia personal.
- **Prepara y practica tu mensaje.** Identifica 3 o 4 puntos clave que deseas comunicar y ensáyalos. Anticipa posibles preguntas y planifica tus respuestas.
- **Pide apoyo.** Comunícate con Brave Movement para ayudarte a prepararte para una participación en medios.

Si necesitas apoyo adicional durante tu labor de incidencia con Brave, escribe a: [info@bravemovement.org](mailto:info@bravemovement.org).



### Durante la entrevista

- **Escucha con atención.** Pide aclaraciones si no entiendes la pregunta.
- **Ve al grano.** Resume tu mensaje principal en 1 o 2 frases claras y concisas.
- **Mantén la sencillez.** Habla en un lenguaje común y evita la jerga o los tecnicismos.
- **Exprésate con naturalidad.** Usa anécdotas, ejemplos o analogías que den vida a tu mensaje.
- **Cita datos.** Usa cifras o hechos que aclaren tus puntos y refuercen tus argumentos. Puedes llevar apuntes para consultarlos fácilmente.
- **Relájate y respira.** Mantén una conversación natural y segura. Si necesitas una pausa, házselo saber a quien realiza la entrevista.
- **Corrige errores.** Si cometes un error, asúmelo y corrígelo. Si la persona entrevistadora dice algo incorrecto, hazlo saber y brinda la información precisa.
- **Mantente en tu mensaje.** Si sientes que te quieren desviar, regresa a tu punto principal. Recuerda que tú controlas lo que decides decir.
- **Responde con honestidad.** Si no sabes la respuesta a una pregunta, está bien decirlo. Puedes ofrecer averiguar la información y dar seguimiento luego.
- **Evita especular.** Apégate a los hechos. No hagas suposiciones.
- **Presta atención a la comunicación no verbal.** Mantén una buena postura, contacto visual y expresiones faciales adecuadas para transmitir confianza y credibilidad



### Después de la entrevista

- **Ofrece seguimiento.** Hazle saber a la persona entrevistadora que estás disponible para brindar más información o aclaraciones si lo necesita.
- **Reflexiona.** Comenta cómo fue la entrevista con alguien de confianza en tu red de apoyo o con profesionales de la salud mental.

---

*Siguiendo estos consejos, puedes interactuar con los medios de manera segura y efectiva.*

*Tu voz y tu mensaje tienen poder.*

Si necesitas apoyo adicional durante tu labor de incidencia con Brave, escribe a: [info@bravemovement.org](mailto:info@bravemovement.org).