MÓDULO BÁSICO

Para desarrollar un Taller de Capacitación del Módulo BÁSICO del Proyecto ReproSalud del Movimiento Manuela Ramos, Alternativa y USAID, se necesitan los siguientes materiales educativos:

- Consejos para desarrollar un Taller de Capacitación.
- Hoja de control de asistencia.
- Pruebas de Entrada y Salida:
  - Cuaderno con instrucciones (N° 1)
  - Cuaderno con dibujos (N° 2)
  - Hoja de calificación
- Guía ilustrada para la promotora comunitaria.
- Folletos:
  - Las mujeres conocemos nuestro cuerpo.
  - Conociendo el cuerpo del hombre.
- Anexo:
  Si las mujeres dicen...

REUNIÓN 1

TAREAS Y DERECHOS DE MUJERES Y HOMBRES

Bienvenida

Qué queremos lograr en esta reunión

En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr:

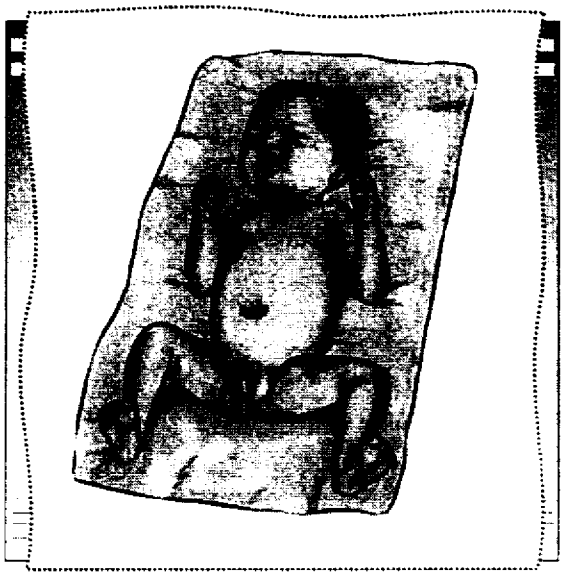
- ✓ Reconocer en qué se diferencian las mujeres y los hombres.
- ✓ Reconocer qué cosas somos capaces de aprender a hacer las mujeres y los hombres.
- ✓ Reconocer los derechos sexuales y reproductivos.

PASO 1

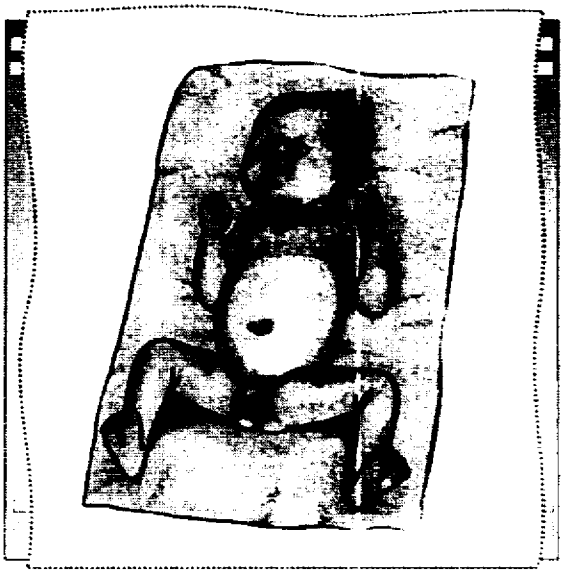
Vamos a reconocer en qué se diferencian las mujeres y los hombres.

Decimos

- Les voy a pedir que miren con atención esta wawa.
  (Mostramos este dibujo)



- Ahora van a mirar esta otra wawa.
  (Mostramos este dibujo)



✦ ¿Qué tienen de diferente?

Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Lo único que diferencia a los hombres y a las mujeres es el sexo.

Cuando nace un bebe, de acuerdo al sexo con que nace, se dice que es varón o que es mujercita.

Y, a medida que ese niño o niña va creciendo, en su familia, en la escuela, y también las personas mayores de la comunidad, le tratan diferente y le van enseñando cómo debe comportarse según el sexo que tenga.

Luego, decimos

Cada vez que trabajemos en grupos, lo podemos hacer de estas maneras:

- Haremos una dinámica o juego que agrade a las participantes, para que ellas organicen sus grupos en forma voluntaria.

- Utilizaremos algunas prendas de ropa, cosas, flores, frutas, o piedras para identificar cada grupo.

- Daremos un nombre a cada grupo, o las mismas mujeres elegirán el nombre de su grupo. Pero, en algunos casos, para ayudar a recordar lo que se va a aprender, deberemos proponer los nombres de grupos que aparecen en esta guía.

También podemos utilizar alguna otra forma que nos resulte conveniente.

Formamos 3 grupos

Pregunta para el Grupo FAMILIA:

- En la familia ¿qué diferencias hay en el trato y en la forma en que le enseñan a comportarse a una niña y a un niño?

Pregunta para el Grupo ESCUELA:

- En la escuela ¿qué diferencias hay en el trato y en la manera que los maestros les enseñan a las niñas y a los niños?

Pregunta para el Grupo COMUNIDAD:

- En nuestra comunidad ¿cómo se trata a las mujeres y a los hombres y qué se espera que sean?

Las mujeres conversan en los grupos.

Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que piensa.

Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Por lo general, se permite y anima a que los varoncitos crezcan con más libertad, mientras que a las niñas se les da menos libertad.

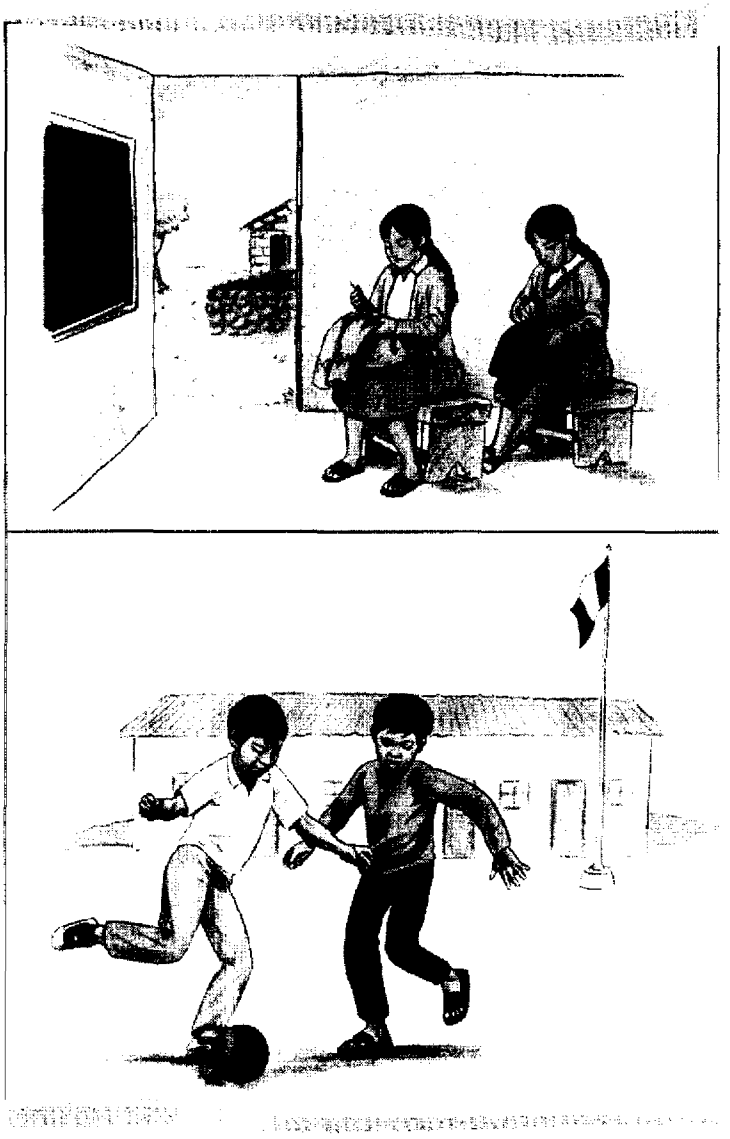
Esto hace que los varones se sientan seguros de lo que pueden hacer, mientras que las niñas buscan el apoyo de los demás.

(Mostramos la Hoja Informativa N° 1)

- Aquí señalamos vemos a dos bebés recién nacidos, igualitos, sólo su sexo los diferencia.

- Aquí señalamos vemos lo que ocurre en la familia: la chiquita juega con ollitas y tal vez se piensa como la mamá, haciendo las cosas de la casa; mientras que el varoncito tiene un camión y tal vez se piensa yendo lejos, manejando un camión de verdad.

- Aquí señalamos vemos como la escuela sigue enseñando a las niñas a hacer las cosas para el hogar, como son coser o bordar. Los varoncitos, en cambio, tienen más libertad para moverse.



- Aquí señalamos vemos lo que sucede en la comunidad: las mujeres

PASO 2

Vamos a reconocer qué cosas somos capaces de aprender a hacer las mujeres y los hombres.

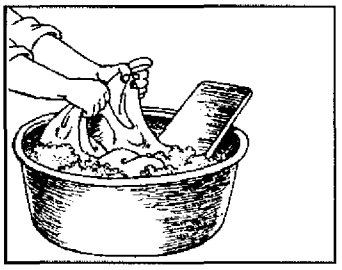
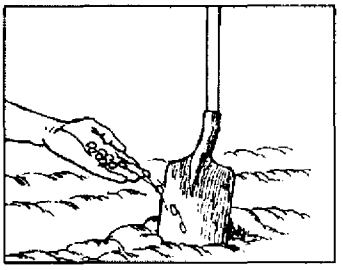
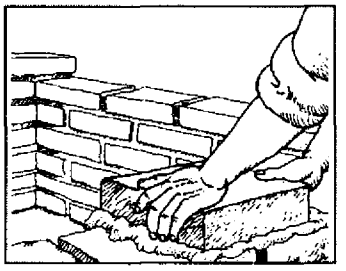
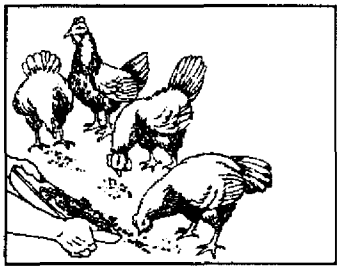
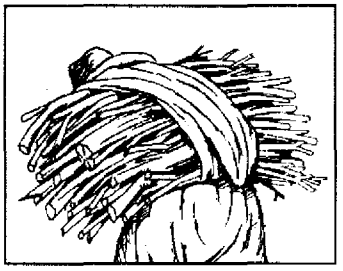
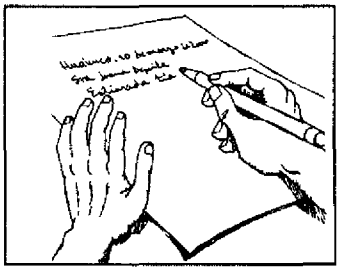
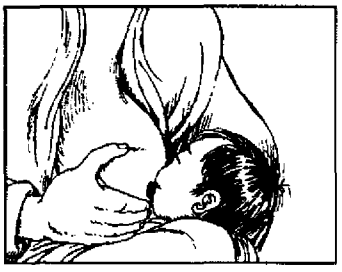
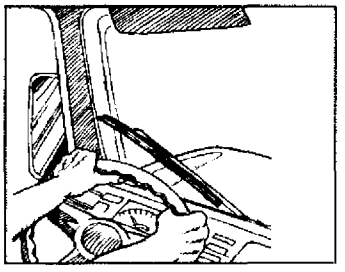
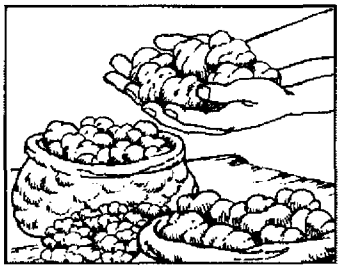
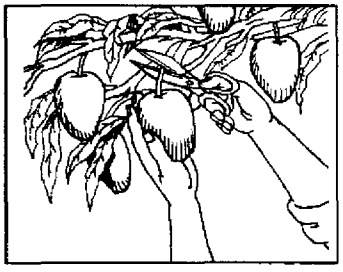
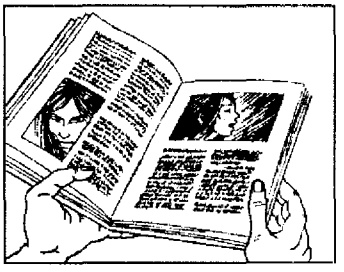
Antes de empezar nuestra reunión:

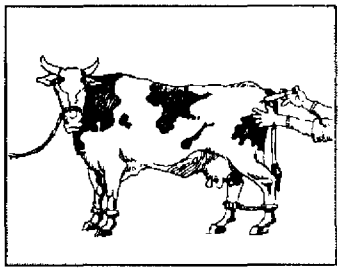
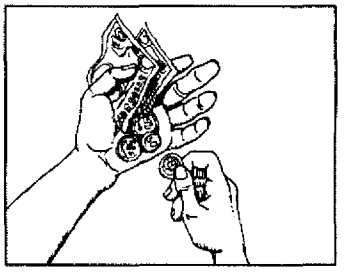
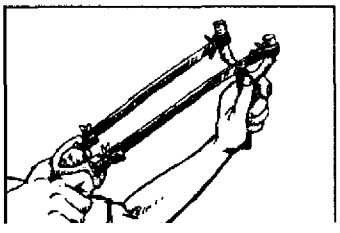
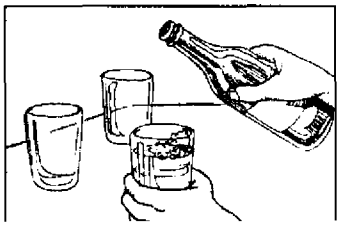
- Recortaremos los 30 dibujos que aparecen en cinco hojas adicionales que acompañan nuestra guía. Es importante que no arranquemos las cinco hojas con los dibujos que se encuentran al final de nuestra guía, para que en el caso que necesitemos nuevamente los dibujos, tengamos a la mano un modelo que se puede calcar o fotocopiar.

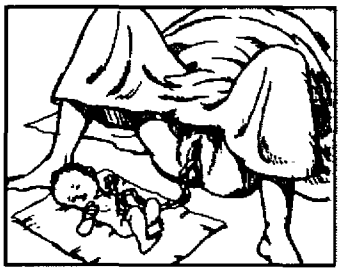
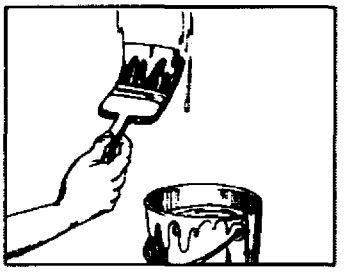
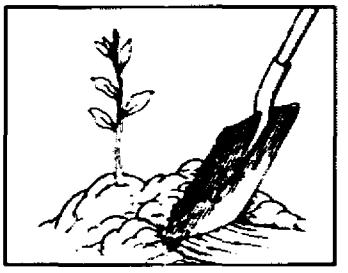
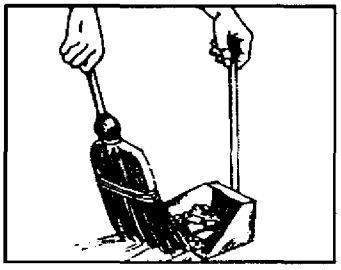
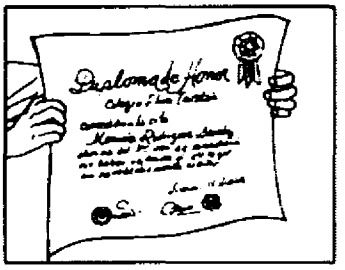
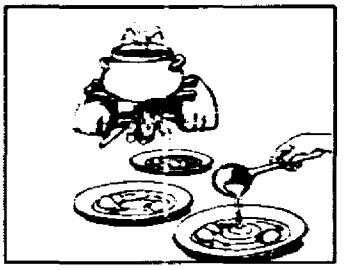
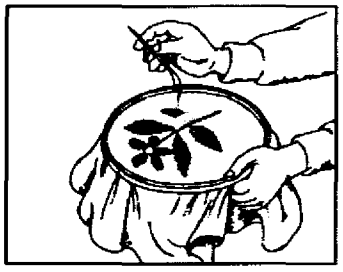
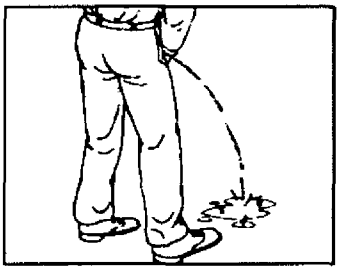
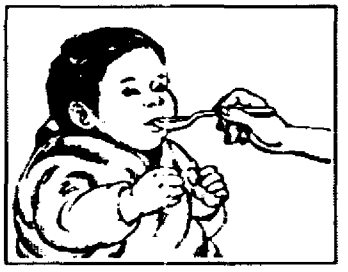
- Pegaremos tres papelógrafos en la pared, utilizando cinta engomada.

- Y, con un plumón grueso, en el papelógrafo del centro habremos hecho un dibujo sencillo de una mujer y un hombre: en el de la izquierda, el dibujo de una mujer; en el de la derecha, el dibujo de un hombre.

Decimos

- Cada una conversará con la señora que está a su lado sobre el dibujo o los dibujos que le han tocado.

- Si deciden que esa tarea la pueden hacer hombres y mujeres pegarán el dibujo en el papel del centro señalamos el papelógrafo del centro.

- Si deciden que esa tarea la pueden sólo mujeres pegarán el dibujo en este papel señalamos el papelógrafo de la izquierda.

Cada mujer conversa con la señora que se encuentra sentada a su lado. Luego, cada mujer se acerca a los papelógrafos y pega sus dibujos.

Después, en el papelógrafo que tiene pegados los dibujos escogidos como las tareas que hace una mujer, vamos señalando cada dibujo y preguntando:

✦ ¿Si les enseñan a los hombres, lo pueden hacer también?

Animamos a las señoras para que participen y comprendan que los hombres pueden aprender a hacer cada una de esas tareas. A medida que esto sucede trasladamos los dibujos de ese papelógrafo al del centro, en el que están las tareas que ambos pueden hacer.

Sólo quedarán en este papelógrafo las funciones que son propias del sexo femenino: dar a luz y dar de lactar.

Hacemos lo mismo en el papelógrafo que tiene pegados los dibujos escogidos como las tareas que hace un hombre; vamos señalando cada dibujo y preguntando.

✦ ¿Si les enseñan a las mujeres

Animamos a las señoras para que participen y comprendan que las mujeres pueden aprender a hacer esas tareas. A medida que esto sucede trasladamos los dibujos de ese papelógrafo al del centro, en el que están las tareas que ambos pueden hacer.

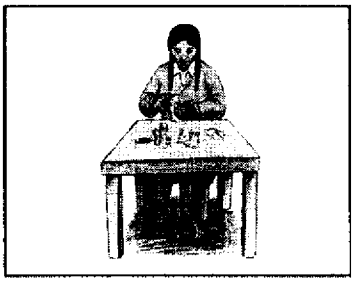
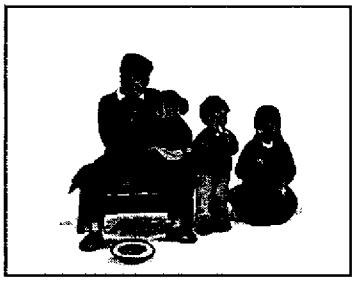
Sólo quedará en este papelógrafo la función que es propia del sexo masculino: orinar de pie en esa posición.

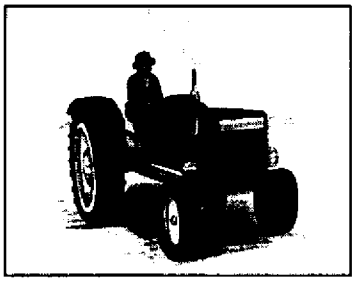
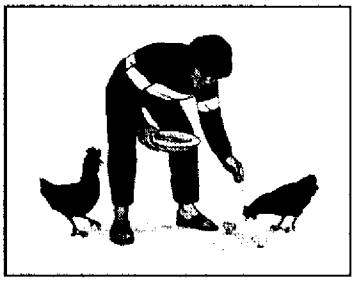
Felicitamos a las mujeres por todas aquellas tareas que, desde un comienzo, ellas agruparon como que podían hacerlas ambos: un hombre o una mujer.

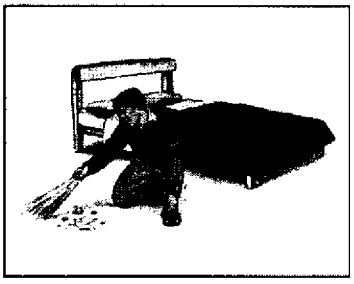
Luego decimos

Aquí vemos a unas mujeres y a unos hombres que han aprendido a hacer algunas cosas que antes no sabían, porque no se las habían enseñado.

✦ ¿Qué es lo que ahora saben hacer estas mujeres y estos hombres?



Las mujeres dicen lo que están viendo
en los dibujos de las Hojas Informativas.

✦ ¿Qué les gustaría aprender a hacer,

Las mujeres dicen lo que piensan.

Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Las mujeres y los hombres podemos aprender a hacer muchas cosas, si nos empeñamos y si tenemos la oportunidad. Así los dos podremos participar en el hogar y en la comunidad y apoyarnos más.

Actualmente ya se dan cambios. Por ejemplo:

- Hay más mujeres con diversos cargos en sus comunidades.

- Hay más mujeres que manejan su propio dinero.

- Hay más mujeres que pueden aprender cómo tomar mejores decisiones sobre su salud, como nosotras.

De la misma manera:

- Hay algunos hombres que se van dando cuenta de lo importante y agradable que es participar en la crianza de los hijos, jugar y conversar con ellos.

- Hay algunos hombres que están compartiendo la responsabilidad de las tareas de la casa.

PASO 3

Vamos a reconocer los derechos sexuales y reproductivos.

Tendremos a la mano las seis hojas adicionales. Cada hoja tiene un dibujo que muestra lo que le ocurre a una mujer. Es importante que no arranquemos las seis hojas que se encuentran al final de nuestra guía, para que en el caso que necesitemos nuevamente los dibujos, tengamos un modelo que se puede calcar o fotocopiar.

Decimos
Vamos a trabajar en seis grupos.
Cada grupo va a conversar sobre
lo que le ocurre a una mujer.

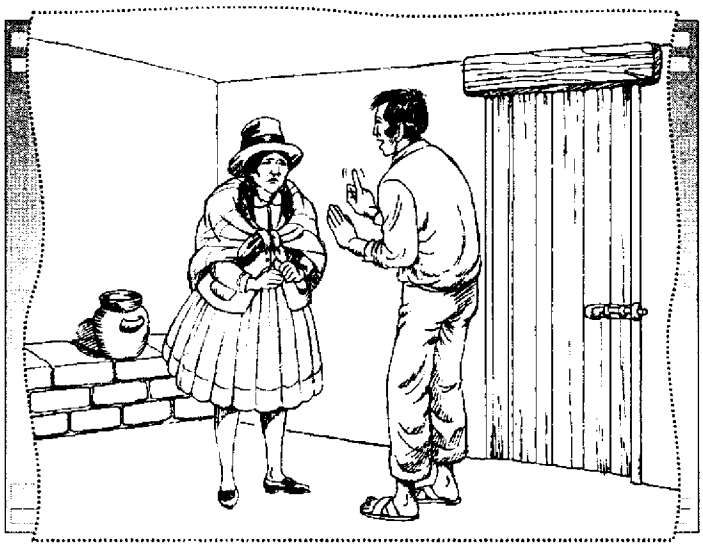
Formamos 6 grupos

Luego, decimos

Escuchen con atención estas historias.

Para el Grupo DELIA,
ésta es la historia:

(Mostramos este dibujo)



Delia es una señora mayor que tiene la oportunidad de asistir a unas reuniones en las que se hablará de cómo es el cuerpo de la mujer y se aprenderá a cuidarlo mejor. El esposo de Delia no quiere que ella vaya y le dice que ya no vale que aprenda, que ya está vieja. Pero Delia piensa buscar la forma de ir, de todas maneras.

Para el Grupo ELSA,
ésta es la historia:

(Mostramos este dibujo)

Elsa tiene dos hijos: una niña de dos años y un niño de tres meses. Jacinto, su esposo, es un hombre "picaflor", pues también se acuesta con otras mujeres. Jacinto no deja que Elsa se cuide para evitar un embarazo y él se niega a usar condón. Jacinto tiene relaciones sexuales con Elsa; él le dice que ella tiene la obligación de cumplirle cuando él quiera y

Para el grupo ROSA,
ésta es la historia:

(Mostramos este dibujo)

Rosa, además de trabajar en la chacra y en la casa, es presidenta de su club de madres y hace poco ha iniciado con las otras socias un negocio de crianza y venta de cuyes.
Rosa es también madre de dos niñas, una de 6 y otra de 4 años.
Juan, su esposo, le ha dicho que ya quiere que tengan otro hijo, para ver si viene el varoncito.
Rosa le dice que es mejor que esperen un poco, hasta que el negocio de cuyes dé plata. Juan se molesta. Le dice que sólo piensa en el club de madres y que nadie se lo va reconocer ni agradecer; en cambio, ya no tiene tiempo para él.
Si su esposo insiste, Rosa se pondrá fuerte. Ella ha decidido que por ahora no tendrá otra wawa.

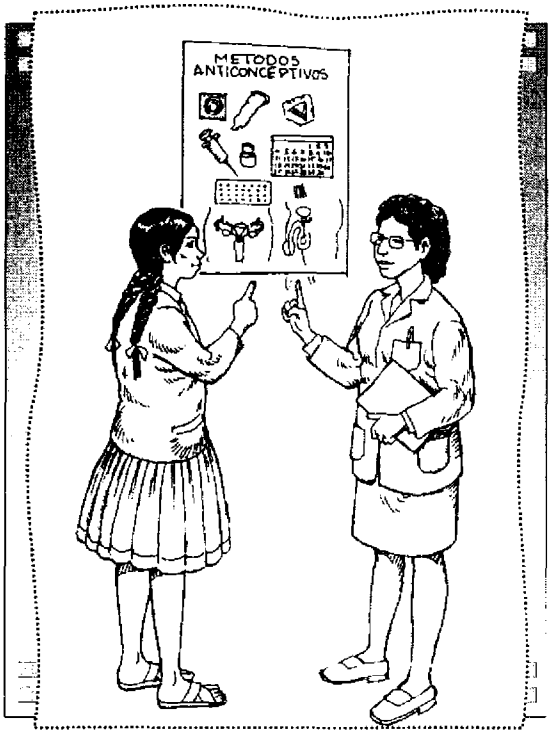
Para el Grupo CARMEN,
ésta es la historia:

(Mostramos este dibujo)

Carmen tiene su tercer embarazo. Está en el octavo mes y nota que sus manos, piernas y pies se hinchan. En uno de sus controles de embarazo le dijeron que de todas maneras ella debería dar a luz en un servicio de salud; le dieron también una receta y le indicaron que debía descansar. César, su esposo, rompe la receta y le dice que no comprará la medicina, y que no se preocupe porque el parto es algo natural y que él

Para el Grupo HILDA,
ésta es la historia:

(Mostramos este dibujo)



Hilda es una joven de 17 años que va a comenzar su vida de pareja con Alberto, un muchacho de su comunidad. Cuando ella le dice que primero quiere que le informen cómo puede cuidarse porque es muy pronto para tener wawas, él se molesta mucho aunque al final acepta que vaya al centro de salud. Allí le explican poquito y cuando pide el método que ha escogido le dicen que no lo tienen.
Ella ahora decide que irá a consultar en otro centro de salud, aunque queda más lejos.

Para el Grupo OLGA,
ésta es la historia:

(Mostramos este dibujo)

Miguel, el esposo de Olga, llega tomado a la casa y la busca para hacerle el cariño (relaciones sexuales). Ella le dice que no quiere, que le da miedo quedar embarazada porque ya son cuatro hijitos muy seguidos, y más todavía porque apenas pueden alimentar a los que ya tienen.
Miguel, colérico, forcejea y la golpea y obliga a estar con él

Preguntamos

✦ ¿Qué pasa con Delia, Elsa, Rosa, Carmen, Hilda y Olga?

Las mujeres conversan en los grupos.

Decimos

Delia, Elsa, Rosa, Carmen, Hilda y Olga se encuentran en una situación en que otra persona las quiere obligar a hacer algo o les trata de impedir hacer algo.

Cada una reacciona de diferente manera.

Lo primero que tenemos que saber es:

- Si las están tratando de impedir un derecho

Preguntamos

- ¿Qué es un deber?
- ¿Qué es un derecho?

Las mujeres dicen lo que piensan.

Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Un **deber** es una obligación o responsabilidad que una persona tiene que cumplir. Hay diferentes deberes: como hija, madre, esposa, estudiante, trabajadora. Y, también, por pertenecer a una comunidad, a un país, tenemos algunos deberes que cumplir, como ciudadanas.

Un **derecho** es algo que una persona, hombre o mujer, tiene desde que nace. Es un beneficio que nos pertenece y que podemos usar cuando queremos. A los derechos de

Éstos son ejemplos de algunos deberes:

- Si pedimos que nos apoyen en nuestra chacra (ayni), tenemos el deber de hacer lo mismo para la otra persona.

- Si se decide pedir dinero prestado, se tiene el deber de devolver lo que nos dieron.

- Si salimos elegidas para un cargo y lo aceptamos, tenemos el deber de cumplir con las responsabilidades de ese cargo.

- Si pertenecemos a una comunidad, tenemos el deber de cumplir con las obligaciones de una comunera.

Éstos son ejemplos de algunos derechos:

- Todos tenemos derecho a la vida.
- Todos tenemos derecho a tener un nombre.

- Todos tenemos derecho a decir nuestras opiniones.
- Todos tenemos derecho a que nos respeten. Esto es, nunca nos deben tratar mal ni despreciarnos por nuestro sexo, por el lugar donde nacimos, por el color de nuestra piel, por la forma en que hablamos, por nuestras costumbres.

Pero no basta con saber que tenemos derechos.
Esos derechos hay que hacerlos valer, aunque muchas veces

Hay un tipo de derechos, que tenemos las mujeres y los hombres, que se llaman derechos sexuales y reproductivos:

Algunos de estos derechos son sólo de las mujeres, porque nosotras somos las que tenemos los embarazos y partos.

Luego, decimos

Como muchas veces no se respetan los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, en nuestras seis historias hemos presentado casos de mujeres.

Decimos

- **Las mujeres, y los hombres también, tenemos derecho a conocer, querer y cuidar nuestro cuerpo.**

El Grupo DELIA
nos explicará cómo el esposo intenta faltar a este derecho, y lo que hace ella.

Luego que hablen las mujeres de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente.

El esposo intenta faltar a ese derecho de Delia porque no quiere dejar que

- **Las mujeres, y también los hombres, tenemos derecho a disfrutar de las relaciones sexuales sin miedo a que nos contagien alguna enfermedad o, en el caso de las mujeres, sin temor a quedar embarazadas.**

El Grupo ELSA
nos explicará cómo el esposo no respeta este derecho, y lo que hace ella.

Luego que hablen las mujeres de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente.

- **Las mujeres tenemos derecho a decidir cuántos y cuándo tener los hijos. Éste sí es un derecho sólo de las mujeres porque el embarazo y el parto ocurren en nuestro cuerpo.**

El Grupo ROSA
nos explicará cómo el esposo intenta faltar a este derecho, y lo que hace ella.

Luego que hablen las mujeres de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente.

◎ **Las mujeres tenemos derecho a tener un embarazo y parto saludables, esto es, a que se den en las mejores condiciones.**

El Grupo CARMEN
nos explicará cómo el esposo intenta
faltar a este derecho, y lo que hace ella.

Luego que hablen las mujeres de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente.

◎ **Las mujeres, y los hombres también, tenemos derecho a estar informados y a disponer de métodos anticonceptivos.**

El Grupo HILDA
nos explicará cómo el esposo intenta faltar a este derecho, y lo que hace ella.

Luego que hablen las mujeres de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente.

Aunque al principio él estuvo molesto, al final reconoció el derecho de Hilda a ir al centro de salud para que le informasen y le dieran el método que ella escogiese. El servicio de salud no respetó el derecho de Hilda,

- **Las mujeres, y los hombres también, tenemos derecho a tener relaciones sexuales sólo cuando queremos.**

El Grupo OLGA
nos explicará cómo el esposo intenta faltar a este derecho, y lo que hace ella.

Luego que hablen las mujeres de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente.

En el caso de Olga, su esposo está faltando a este derecho; y además está faltando a otro derecho del que hemos hablado antes, esto es, el

Decimos

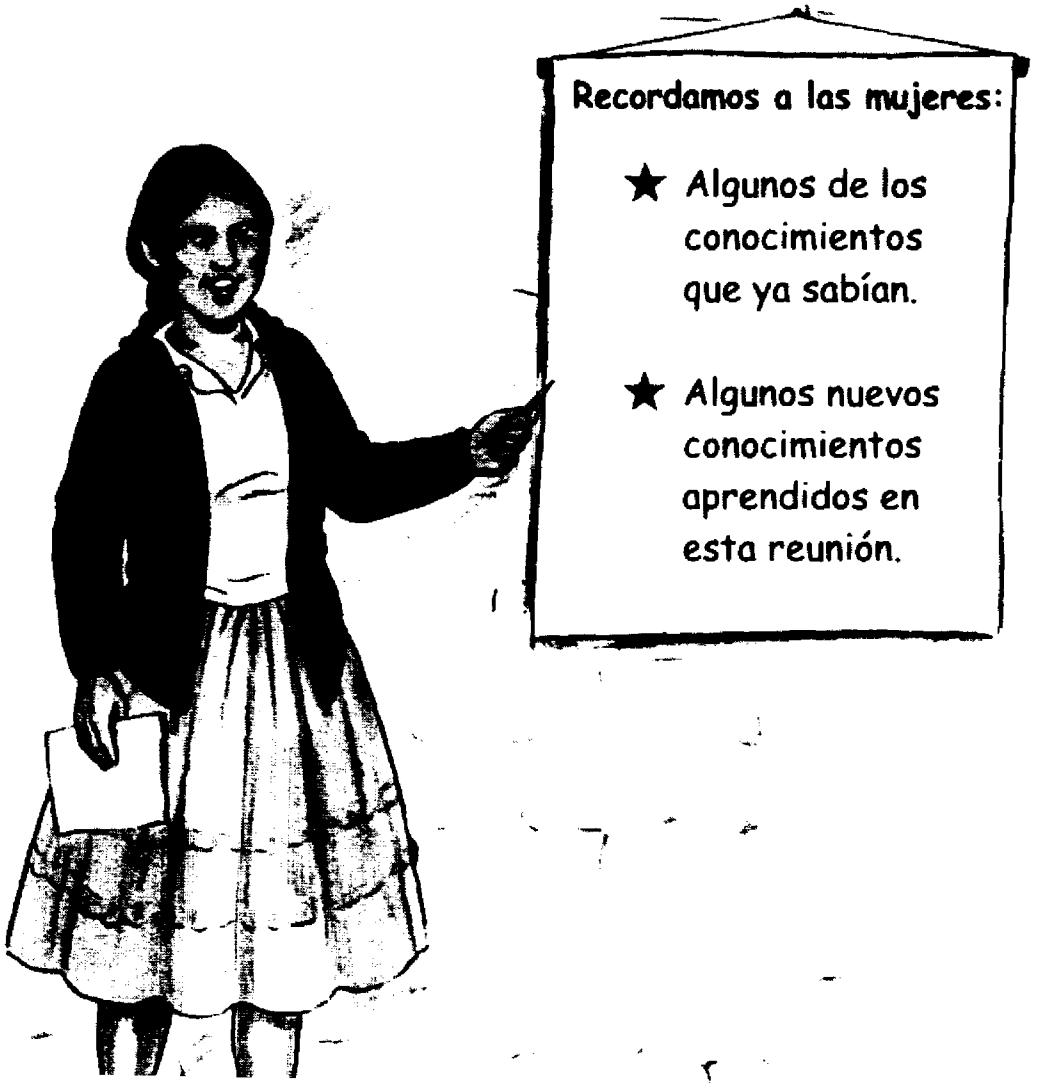
(Mostrando el Afiche de Derechos Sexuales y Reproductivos)

Mirando estos dibujos podemos recordar nuestros derechos sexuales y reproductivos.

Señalamos cada uno de los dibujos y decimos el derecho que le corresponde.

Terminamos diciendo

Sumando conocimientos



Medir lo aprendido

Preguntamos

- ¿En qué se diferencian las mujeres y los hombres?
- ¿Cuáles son las funciones que sólo pueden hacer las mujeres y las que sólo pueden hacer los hombres?
- ¿Cuáles son los derechos sexuales y reproductivos?

Compromisos

Si queremos que en nuestra comunidad las cosas vayan cambiando de modo que las mujeres y los hombres aprendamos a hacer nuevas tareas y que todas las personas reconozcamos y defendamos nuestros derechos sexuales y reproductivos, tenemos que empezar a hacer esto:

- ¿Quiénes nos comprometemos a hablar con otra persona de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio las manos levantadas

- ¿Quiénes nos comprometemos a practicar alguna de las cosas que hemos aprendido juntas en esta reunión?

Contamos en silencio las manos levantadas

Si las señoras dicen en voz alta sus compromisos,

Despedida

Ahora todas nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado el día de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, **para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.**

Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

2 dibujos:

- Una wawa mujercita.
- Una wawa hombrecito.

30 dibujos que muestran a una persona haciendo alguna de estas tareas:

- Lavando ropa; sembrando las semillas; colocando adobes; dando de comer a las gallinas; cargando leña; escribiendo una carta.
- Dando de mamar; manejando un carro; ofreciendo papas para venta; cosechando manzanas; leyendo; abrazando una hijita.
- Esperando wawa; aplicando inyección a una vaca; contando dinero; usando una honda; sirviéndose licor; peinando a hijito.
- Dando a luz; pintando una pared; aporcando la tierra; barriendo; recibiendo un diploma; sirviendo la comida.
- Bordando; orinando de pie; dando de comer en la boca a una wawa; cocinando; aseando las manos de una niñita; cuidando a hijita enferma.

6 dibujos:

- Delia hablando a su esposo, y él prohibiéndole salir.
- Elsa teniendo relaciones sexuales con su esposo; se ve que ella no está gozando.
- Rosa conversando con su esposo; ella le dice que no quiere tener otra wawa y él está molesto.
- Carmen, embarazada de 8 meses, habla a su esposo; éste rompe la receta que le dieron en el centro de salud.
- Hilda en consulta en el centro de salud, la obstetriz le dice que no tiene el método anticonceptivo elegido por ella.

Juego de tres hojas informativas (uno por cada participante):

- Hoja Informativa N° 1: Cuando nacemos las niñas y niños sólo somos diferentes por el sexo...
- Hoja Informativa N° 2: Si queremos y nos enseñan, las mujeres también podemos...
- Hoja Informativa N° 3: Si queremos y nos enseñan, los hombres también podemos...

Afiche de Derechos Sexuales y Reproductivos (un juego para cada participante).

4 papelógrafos; un plumón grueso y cinta engomada (masking tape).

TODAS LAS MUJERES,
Y TAMBIÉN
TODOS LOS HOMBRES,
TENEMOS
DERECHOS SEXUALES
Y REPRODUCTIVOS.

REUNIÓN 2

APRENDIENDO SOBRE EL CUERPO DE LA MUJER

Bienvenida

Avance en los compromisos

- ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos compartido lo que aprendimos sobre cómo, si nos enseñan, mujeres y hombres podemos aprender a hacer las tareas que el otro hace; y también lo que aprendimos sobre cuáles son los derechos sexuales y reproductivos?
- ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ¿Qué apoyos hemos recibido?
- ¿Cómo vamos avanzando en nuestro compromiso de aplicar en nuestra vida diaria algunas de las cosas aprendidas en la reunión anterior?
- ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

Qué queremos lograr en esta reunión

En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

- ✓ Conocer cuáles son, dónde se encuentran y para qué sirven los órganos sexuales de la mujer.
- ✓ Saber cómo podemos cuidar mejor nuestra salud sexual y reproductiva.

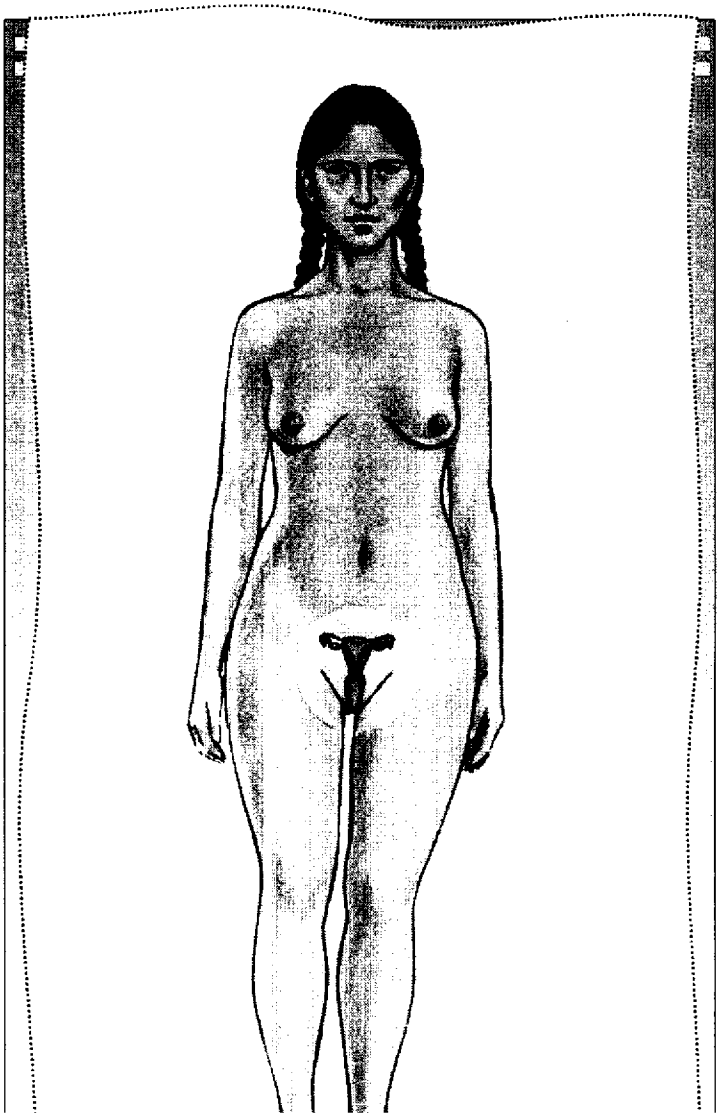
PASO 1

Vamos a conocer cuáles son, dónde se encuentran, y para qué sirven los órganos sexuales de la mujer.

Decimos

En la reunión anterior vimos que lo que nos diferencia a las mujeres y a los hombres, son nuestros órganos sexuales.

(Mostramos este dibujo)



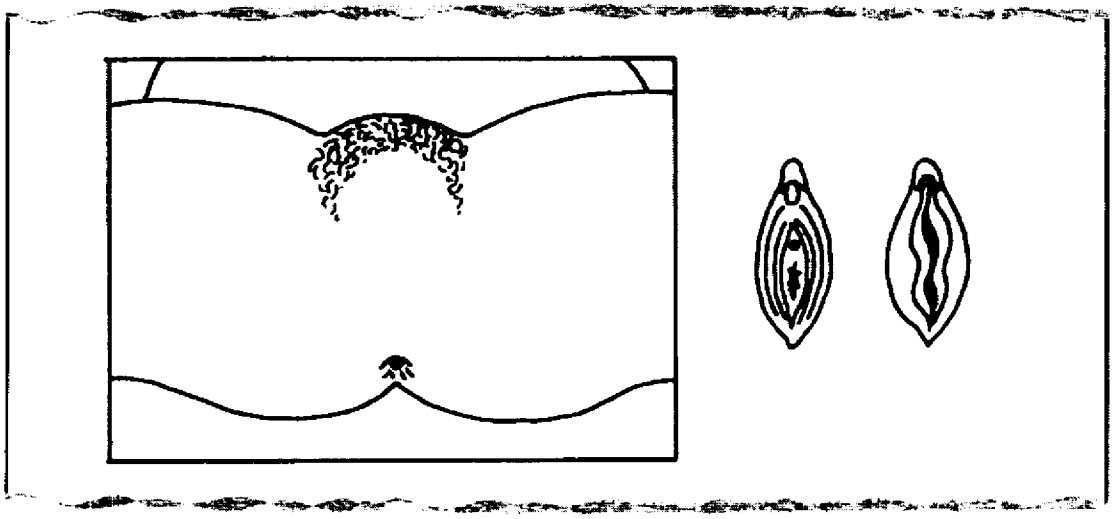
En esta parte de nuestro cuerpo quedan nuestros órganos sexuales, que nos sirven para tener relaciones sexuales y para tener hijos.

Es muy importante que sepamos cuáles son nuestros órganos sexuales, dónde se encuentran, y para qué nos sirve cada uno de ellos. Esto lo aprenderemos trabajando en grupos.

Formamos 4 grupos

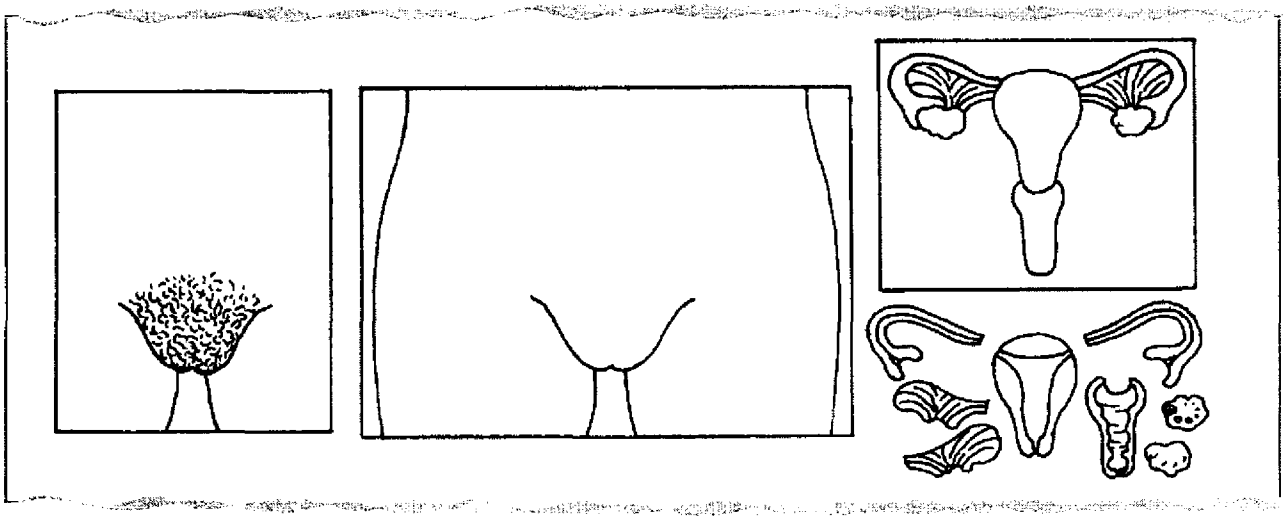
Decimos

- Dos grupos recibirán este tablerito lo mostramos con dos tapitas las mostramos.



- Deben armar cómo se ven por fuera los órganos sexuales de la mujer.
- Conversarán sobre cómo se llama cada órgano y para qué sirve.

Los otros dos grupos van a recibir este otro tablerito lo mostramos con una tapa y varias piezas pequeñas las mostramos.

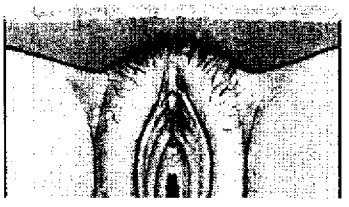


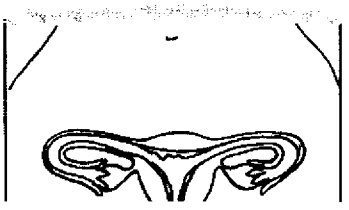
- Deben armar cómo se ven por dentro los órganos sexuales de la mujer.
- Conversarán sobre cómo se llama cada órgano y para qué sirve.
- Elegirán una delegada para que explique a todas lo que ha hecho su grupo.

Las mujeres arman el rompecabezas en los grupos.
Luego, reunidas todas juntas, una delegada explica lo que hizo su grupo.

Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Mientras explicamos debemos ir mostrando el rompecabezas armado y señalando cada parte. También podemos utilizar los dos dibujos que





Tenemos algunos órganos sexuales que están fuera de nuestro cuerpo y otros que están adentro de nuestro cuerpo.

Es muy importante que si la comunidad llama de otra manera a los diferentes órganos sexuales, que usemos siempre los dos nombres.

Los órganos sexuales que se pueden ver se llaman **órganos sexuales externos** (parte, cuerpos, arroz, niña, azúcar, paloma, cocona, picho).

- El **monte** (champachan, sapran, empeine, pelitos).
  Es lo primero que se ve; es suavecito porque tiene mucha grasa y está cubierto de pelitos. Lo mostramos en el rompezabezas.

- Los **labios mayores** y los **labios menores**
  Son pliegues de carne que protegen dos huequitos que hay allí.

  Los mostramos en el rompezabezas.

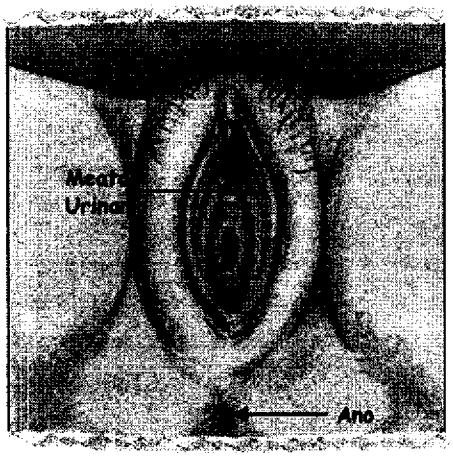
- El **clítoris** (lengüita, ccallo, cacalan, el gustito, la banderita, crista).
  Es un bultito del tamaño de un maní. Cuando se toca con cariño sentimos algo muy agradable.

  Lo mostramos en el rompezabezas.

- Aquí vemos **la entrada de la vagina** que es el huequito por donde entra el pene del hombre, sale la menstruación y nace la wawa.

Las mujeres tenemos otros dos huequitos que están cerca de la vagina, aunque no son órganos sexuales:

- El huequito más chiquito sirve para que salga la orina o pichi.



Lo mostramos en el rompecabezas. Sólo si las mujeres lo preguntan, les diremos que se llama meato urinario.

- El hueco por donde sale la caca, que se llama ano.

Lo mostramos en el rompecabezas.

Preguntamos

✦ ¿Y qué podemos decir de esta parte de nuestro cuerpo?

Señalamos nuestros propios pechos

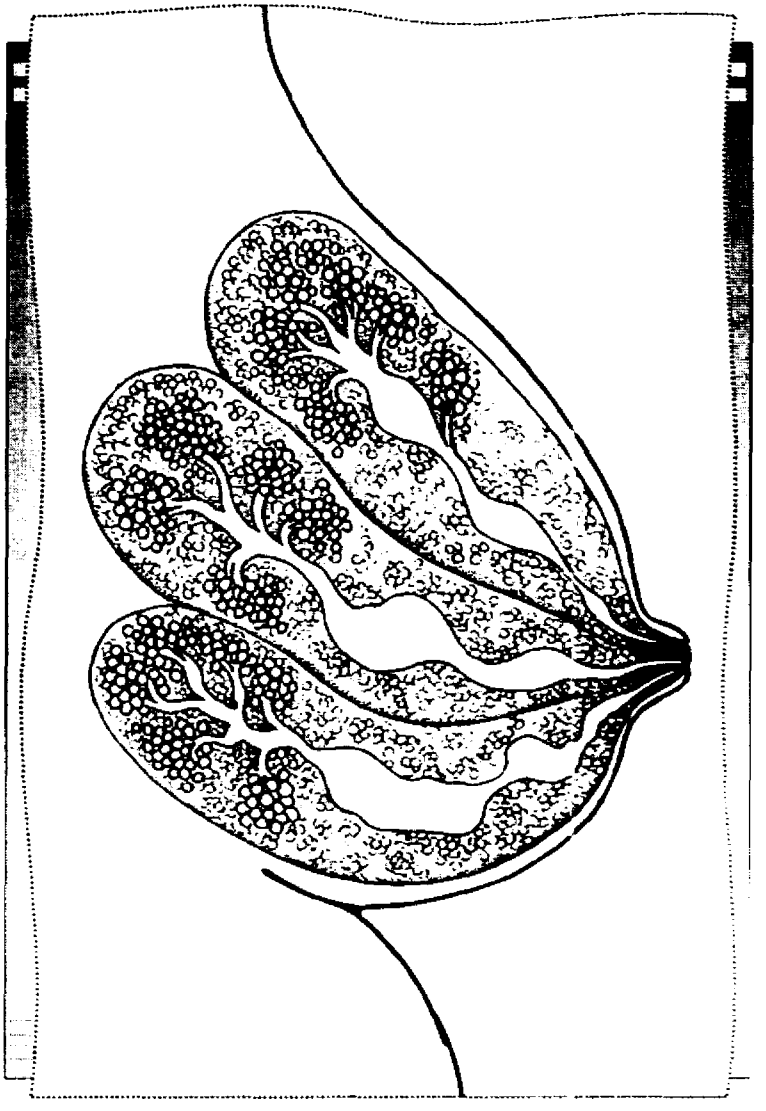
Las mujeres dicen lo que piensan.

Éstas son las **mamas** (tetas, pechos, senos). También quedan afuera del cuerpo y son muy importantes: tienen una función especial cuando se tiene una wawa; y también, cuando se hacen cariñito, pueden hacer sentir bien al hombre y a la mujer.

Tienen unas puntitas carnosas se llama pezones y son muy sensibles. Algunas mujeres sienten algo muy agradable cuando se tocan los pezones con cariño.

Las mamas contienen unas glándulas que son como un racimo de uvas. Después del parto, éstas se llenan de leche para alimentar a la wawa.

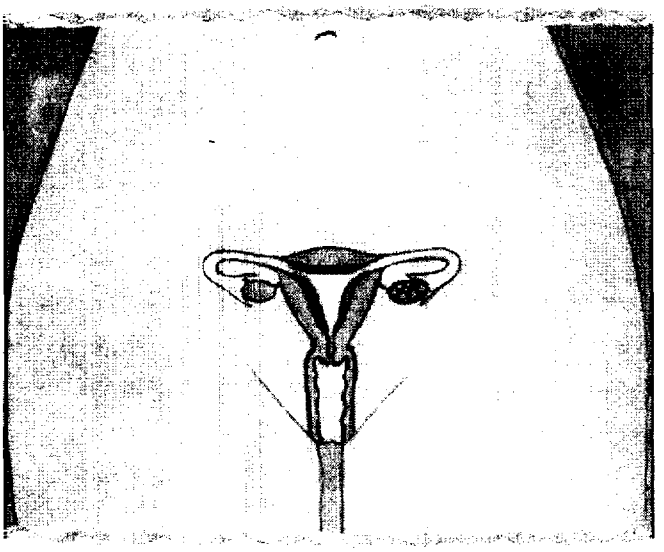
(Mostramos este dibujo)



Los hombres también tienen mamas pero éstas no crecen y no cumplen ninguna función en la reproducción.

Luego decimos

Mostramos, en el rompecabezas de los órganos sexuales internos, la pieza que los muestra ya armados. Vamos señalando cada uno a medida que hablamos. También podemos utilizar el dibujo que se encuentra en las últimas páginas de nuestra guía.

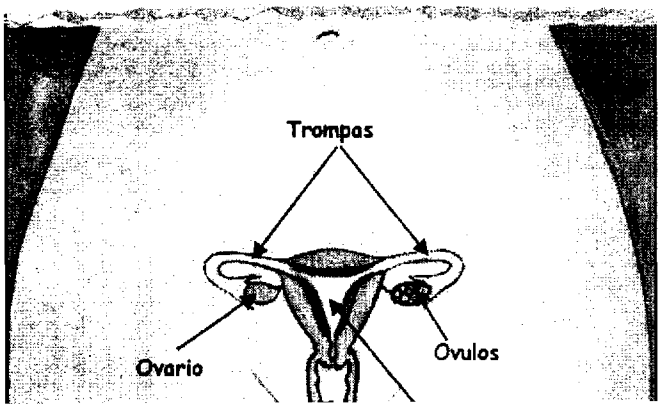


Los órganos sexuales que no se pueden ver se llaman **órganos sexuales internos**, porque están dentro del cuerpo.

- Los **ovarios** (semillero, lugar donde se encuentra la semilla)
  Son del tamaño y forma de una haba seca; cada mes en uno de los ovarios madure una semilla de la mujer, a la que se llama <u>óvulo</u>.

  Los mostramos en el rompecabezas.

  En nuestra siguiente reunión veremos cómo es que ocurre esto.



- Las **trompas** (caminitos, hilo o vena de la madre, bracitos, cuernos del toro, caminito de la semilla)
  Son unos tubitos que unen los ovarios con el útero. Es en este lugar donde se encuentran la semilla de la mujer y la semilla del hombre

- El **útero** (madre, mama, pucsha, casa de la wawita)
  Tiene la forma del puño de una niña; aquí se forma la sangre del mes y se desarrolla el bebe hasta que nace.
  Se comunica con la vagina por el cuello del útero.

  Lo mostramos en el rompecabezas.

- La **vagina** (cuerpo, tubo, túnel, parto, partes).
  Es un tubo de unos cuatro dedos de largo o algo más.
  Se abre o se hace más ancho cuando entra el pene del hombre y también cuando sale la wawa, durante el parto.

  La mostramos en el rompecabezas.

Nuestros órganos sexuales internos están sostenidos por los ligamentos, que son como unos elásticos, pasadores o soguillas.

Lo mostramos en el rompecabezas.

Luego decimos

Ahora vamos a seguir practicando.

En pequeños grupos las vamos ayudando a armar los rompecabezas y a recordar los nombres de los órganos sexuales.

Si contamos con un maniquí del tronco de una

PASO 2

Vamos a saber cómo podemos cuidar mejor nuestra salud sexual y reproductiva.

Decimos

En la reunión pasada aprendimos que las mujeres tenemos el derecho a conocer, querer y cuidar nuestro cuerpo.

- ¿Cómo debemos cuidar nuestros órganos sexuales?

Las mujeres dicen lo que piensan.

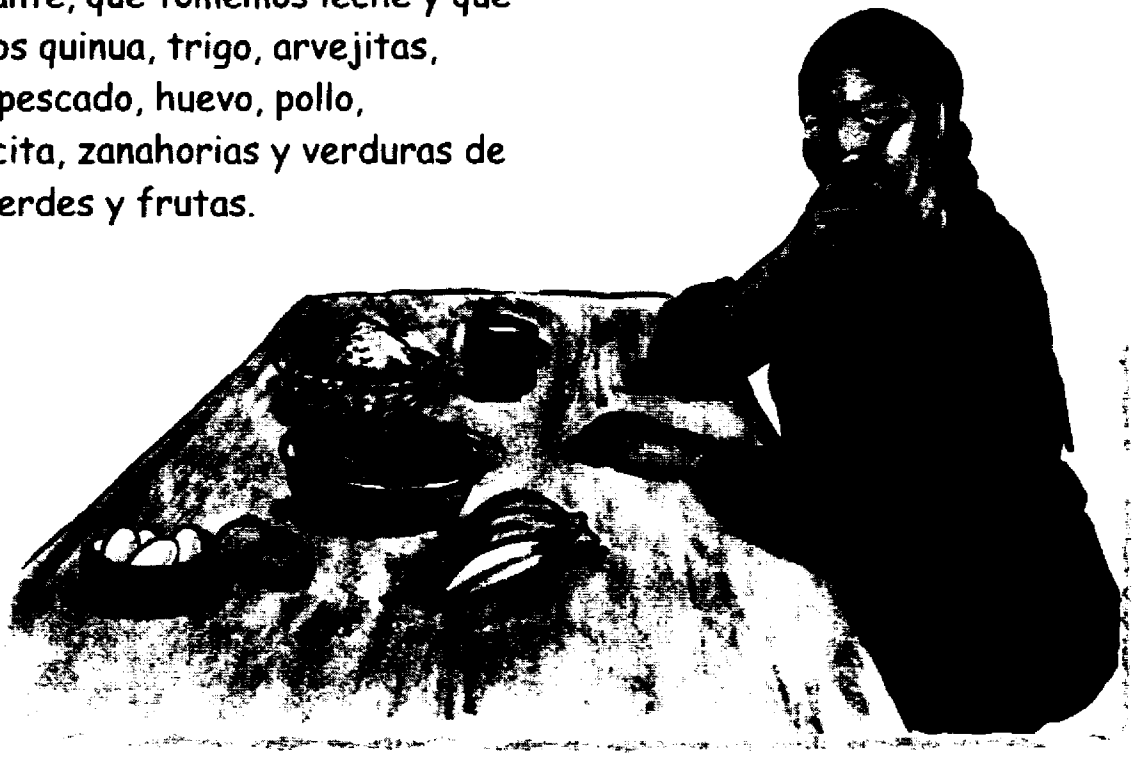
Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Para facilitar la comprensión de nuestra explicación podemos ir mostrando los dibujos sobre el cuidado de la salud de la mujer que aparecen en el folleto "LAS MUJERES CONOCEMOS NUESTRO CUERPO"

Alimentación:

Las mujeres hacemos un trabajo que nos desgasta y merecemos sentirnos bien. Es importante saber que, especialmente durante el embarazo y la lactancia, las mujeres debemos contar con alimentos buenos y suficientes para proteger nuestra salud y la de la wawa.

Para estar fuertes y sanas es importante, que tomemos leche y que comamos quinua, trigo, arvejitas, habas, pescado, huevo, pollo, sangrecita, zanahorias y verduras de hojas verdes y frutas.



Debemos recordar también:

- El trabajo de los hombres y el de las mujeres, fuera de la casa y dentro de la casa, es igual de fuerte.
- Nuestro cuerpo necesita una comida tan buena como la que necesita el cuerpo del hombre.
- No debemos quitarnos la comida para darla a nuestros hijos; si nosotras enfermamos no podremos cuidar bien de ellos.

Descanso:

Debemos descansar algún ratito durante el día, y dormir lo suficiente en la noche (8 ó 9 horas), para que nuestro cuerpo se recupere de los esfuerzos que hacemos en el día.

Limpieza:

Debemos lavar con agua y jabón los pelitos de nuestro monte usando jabón. En cambio, nuestras partes las lavamos por fuera y sólo con agua, rociándola con un jarrito.

No debemos hacer el aseo sentadas en un lavatorio porque podemos contaminar nuestras partes, con restos de caca del ano.

Tampoco debemos hacernos lavados internos; nuestra vagina se limpia solita, tal como como lo hacen los ojos.

Después de hacer caca debemos de limpiarnos de esta manera: colocando la mano atrás y llevando el papel hacia arriba, hacia la espalda.

Examen de mamas:

Todos los meses debemos mirar y revisar con la punta de los dedos nuestros pechos y axilas.

Hacemos una demostración: levantando los brazos, palpando los pechos y pezones, y tocando las axilas.

Si hacemos este examen todos los meses será más fácil darnos cuenta si hay algún cambio.

Debemos fijarnos si encontramos alguno de estos problemas: si la piel del pecho se parece a la cáscara de la naranja o si tiene partes que se hunden, o si un pezón está muy distinto al otro o si le sale un líquido oscuro o rojizo, o si hay algún bultito extraño.

Examen de Papanicolaou:

Es un examen que sirve para conocer si el cuello del útero está comenzando a tener algunos cambios que pueden llegar a convertirse en un cáncer, o si ya se sufre de esta enfermedad.

Debemos hacernos el Examen de Papanicolaou una vez al año durante dos años. Cuando el resultado de esos dos años es NEGATIVO, quiere decir que el cuello de nuestro útero está sano, y entonces podemos esperar tres años para el siguiente Papanicolaou.

Sumando conocimientos

Juntando lo que ya sabíamos con lo que hemos aprendido hoy, estamos más preparadas para cuidar nuestra salud.

Recordamos a las mujeres:

- ★ Algunos de los conocimientos que ya sabían.
- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.

Medir lo aprendido

Preguntamos

- ¿Cuáles son los órganos sexuales externos de la mujer y para qué sirve cada uno de ellos?
- ¿Cuáles son los órganos sexuales internos de la mujer y para qué sirve cada uno de ellos?
- ¿Cómo debe cuidar la mujer sus órganos sexuales?

Compromisos

Decimos

Ahora, cada una de nosotras dirá el nombre de alguno de estos órganos sobre los que hemos hablado el día de hoy: el monte; los labios mayores y menores; el clítoris; la vagina; el útero; la trompas; los ovarios; las mamas. Pero cuando el nombre de un órgano se haya dicho cuatro veces ya no podrá ser repetido otra vez

Esto es así para que todos los órganos sean nombrados, pues estamos calculando que a nuestro taller asisten aproximadamente 25 mujeres.

En la próxima reunión nos presentaremos al grupo contando una historia, o diciendo un chiste, o haciendo una adivinanza, o de cualquier otra forma que queramos. Pero hablaremos como si fuéramos ese órgano que escogimos, explicando donde está, cómo es y para qué sirve, pero sin decir el nombre porque éste deberá ser adivinado por las demás.

- ¿Todas nos comprometemos a hacer esta tarea?

Despedida

Ahora todas nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado el día de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, **para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.**

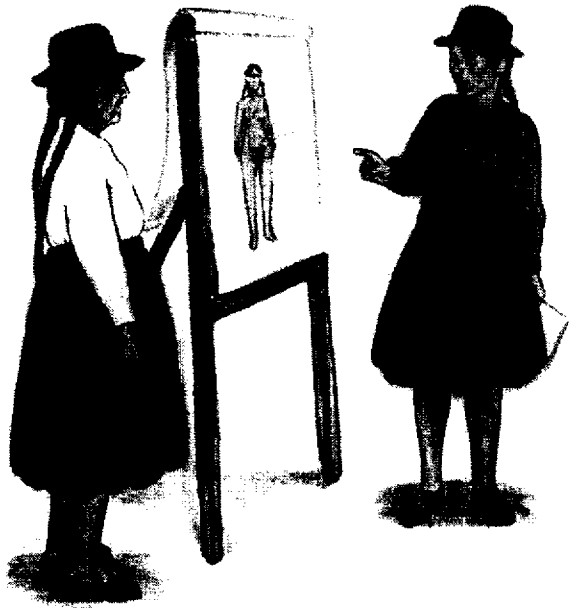
Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

- Un dibujo de una mujer de pie en el que se muestran los órganos sexuales.
- Un dibujo de los órganos sexuales externos de la mujer (lo usaremos si lo deseamos).
- Un dibujo de los órganos sexuales internos de la mujer (lo usaremos si lo deseamos).

- Dos rompecabezas de los órganos sexuales externos de la mujer.
- Dos rompecabezas de los órganos sexuales internos de la mujer.

- Maniquí de un tronco de mujer en el que es posible tocar los órganos sexuales internos (si es posible).

- El folleto "LAS MUJERES CONOCEMOS NUESTRO CUERPO" (sólo para uso de la promotora).



LAS MUJERES TENEMOS

REUNION 3

APRENDIENDO SOBRE EL CUERPO DEL HOMBRE

Bienvenida

Avance en los compromisos

Ahora, las que queramos
nos vamos a levantar,
una por una,
y presentaremos el
órgano sexual de la mujer
que escogimos en la reunión
anterior.

En forma voluntaria,
las participantes que
lo desean hacen su
presentación y las
demás adivinan el
nombre del órgano
sexual; si es necesario
las apoyaremos
completando lo que
falte a su explicación.

Luego, decimos

Qué queremos lograr en esta reunión

En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr:

- ✓ Conocer cuáles son, dónde se encuentran, y para qué sirven los órganos sexuales del hombre.
- ✓ Saber cómo pueden cuidar mejor los hombres su salud

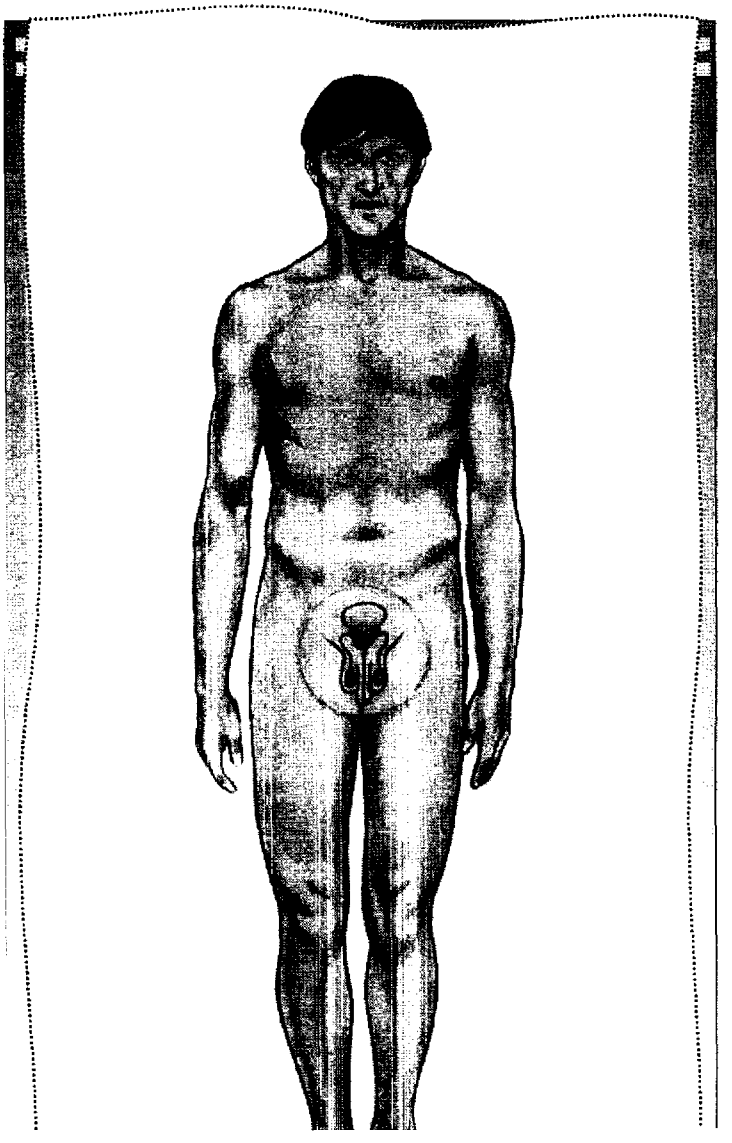
PASO 1

Vamos a conocer cuáles son, dónde se encuentran, y para qué sirven los órganos sexuales del hombre

En la reunión pasada hemos hablado sobre los órganos sexuales de la mujer.

Si sólo aprendemos sobre nuestro cuerpo tendremos la mitad del conocimiento, porque los seres humanos somos mujeres y hombres. Por eso hoy vamos a conversar sobre los órganos sexuales del varón.

Y es bueno tener en cuenta que, al igual que las mujeres, los hombres también tienen derecho a conocer, querer y cuidar su cuerpo.



(Mostramos este dibujo)

En esta parte del cuerpo del hombre quedan sus órganos sexuales, que le sirven para tener relaciones sexuales y para engendrar hijos.

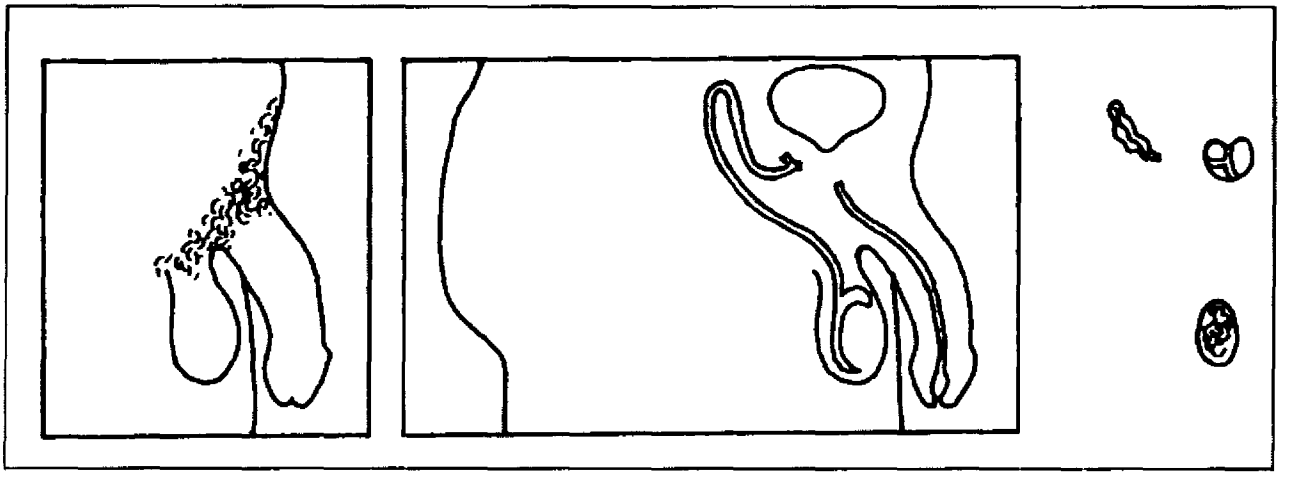
Señalamos en el dibujo los órganos sexuales internos del hombre.

Vamos a aprender cuáles son, dónde se encuentran y para qué sirven cada uno de los órganos sexuales del

Formamos 2 grupos

Decimos

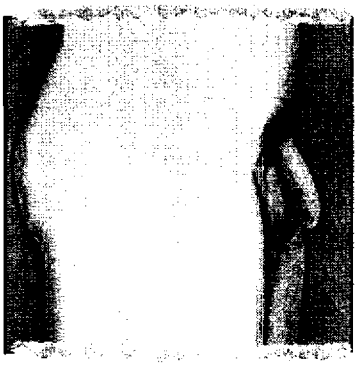
- Cada grupo recibirá este tablerito : lo mostramos : con una tapa y varias piezas pequeñas : las mostramos.

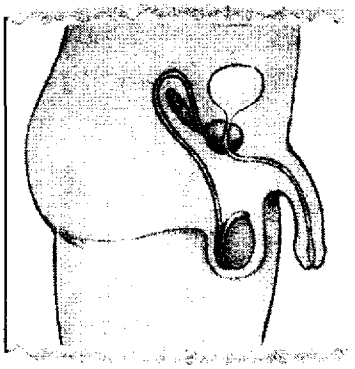


- Deben armar como se ven los órganos sexuales del hombre, por dentro y por fuera.
- Conversarán sobre cómo se llama cada órgano y para qué sirve.
- Elegirán una delegada para que explique a todas lo que ha hecho su grupo.

Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Mientras explicamos debemos ir mostrando el rompecabezas armado y señalando cada parte. También podemos utilizar el dibujo que se encuentra en las últimas páginas de nuestra guía



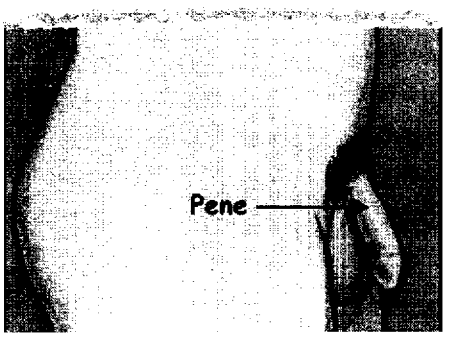


Los hombres tienen algunos órganos que están fuera de su cuerpo y otros que están adentro de su cuerpo.

Los órganos sexuales que se pueden ver se llaman **órganos sexuales externos.**

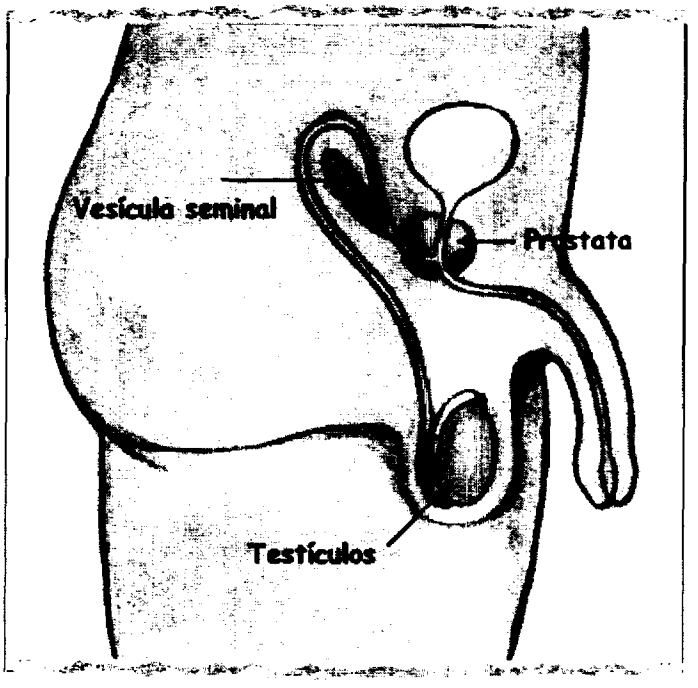
(Es muy importante que si la comunidad llama de otra manera a los diferentes órganos sexuales, que usemos siempre los dos nombres).

- El **pene** (pajarito, pesk'o)
  Es un tubo de carne y al extremo tiene como una cabecita, el glande, cubierto por una piel recogida (prepucio). Cuando el hombre tiene deseos de tener relaciones sexuales su pene se pone duro y crece de tamaño. Además, si se toca con cariño al glande, el hombre siente



- El **escroto**
  Es una bolsa de piel que sirve para proteger a los testículos o huevos.

  Lo mostramos en el rompecabezas.



Los órganos sexuales que no se pueden ver se llaman **órganos sexuales internos**, porque están adentro.

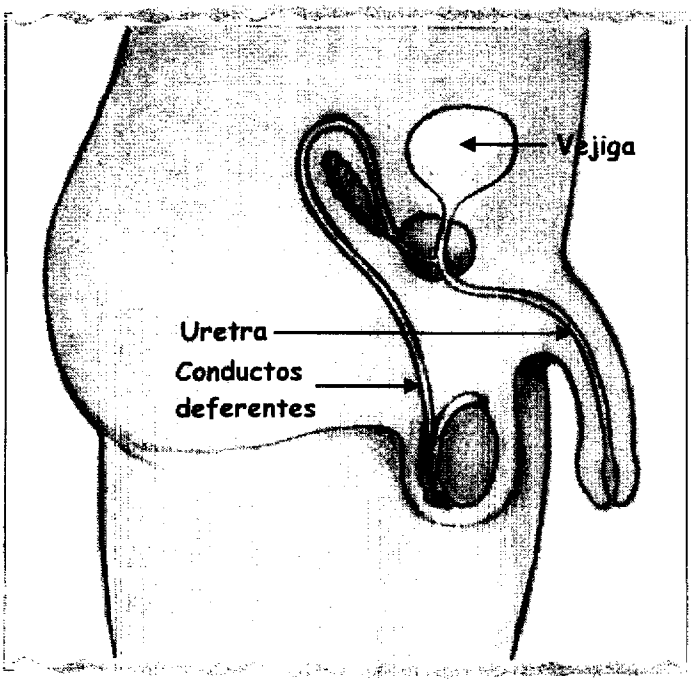
- Los **testículos** (huevos) son del tamaño de un huevo de paloma y se encuentran dentro de la bolsa del escroto

  Los mostramos en el rompecabezas.

Es muy importante saber que de un lugar especial de la cabeza del hombre sale la orden para que los testículos produzcan una sustancia (testosterona) y ésta hace que las semillas del hombre (espermatozoides) maduren. El hombre produce millones de estas semillitas, desde que es púber (maltoncito) y lo hace en forma permanente, sin parar, aunque después de los 50 años disminuyen en cantidad.

- La **próstata** y las **vesículas seminales**
  Son los órganos donde se produce el <u>semen</u> (líquido blanco leche del

El semen ayuda a que los espermatozoides vivan fuera del cuerpo del hombre. A la salida del semen en las relaciones sexuales se le llama <u>eyaculación</u> (vaciarse).



- La vejiga.

No es un órgano sexual, pero es importante conocerla porque allí se produce la orina (pichi).

La mostramos en el rompecabezas.

- Los **conductos deferentes**

Son dos tubitos que salen de los testículos, llevando a los espermatozoides a las vesículas seminales. Estos tubitos se juntan en la próstata, formando uno sólo que se llama <u>uretra</u> y que llega hasta el huequito del pene. Cuando el hombre bota el semen, se cierra el tubo que sale de la vejiga. Es por esto que el hombre no puede eyacular y orinar al mismo tiempo.

Mostramos en el rompecabezas.

<u>Luego decimos</u>

Ahora vamos a seguir practicando.

PASO 2

Vamos a saber cómo pueden cuidar mejor los hombres su salud sexual y reproductiva.

Preguntamos

- ¿Cómo deben cuidar los hombres sus órganos sexuales?

Las mujeres dicen lo que piensan.

Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos.

Para facilitar la comprensión de nuestra explicación podemos ir mostrando los dibujos sobre el cuidado de la salud del hombre que aparecen en el folleto "CONOCIENDO EL CUERPO DEL HOMBRE".

Alimentación y descanso:

El hombre, como la mujer, debe estar bien alimentado, y descansar y dormir lo suficiente.

Pero es importante que recordemos que esto es aún más necesario para la mujer, cuando se encuentra embarazada y dando de lactar.

Limpieza:

Los hombres deben lavar su pene con agua y jabón.

Y, como debajo de la piel (prepucio) se acumula una sustancia blanca que puede causa inflamaciones en el hombre e infecciones en la mujer, deben remangar esa pielcita y lavar el glande con agua.

Examen de próstata:

Los hombres deben hacerse un examen de próstata cada año, después que cumplan los 40 años.

Para hacer este examen el doctor se pone un guante de jebe y luego introduce su dedo índice en el ano para tocar la parte posterior de la próstata y darse cuenta de cómo está. Esto es necesario porque ayuda a descubrir si hay cáncer de próstata o algún otro problema, y recomendar un tratamiento.

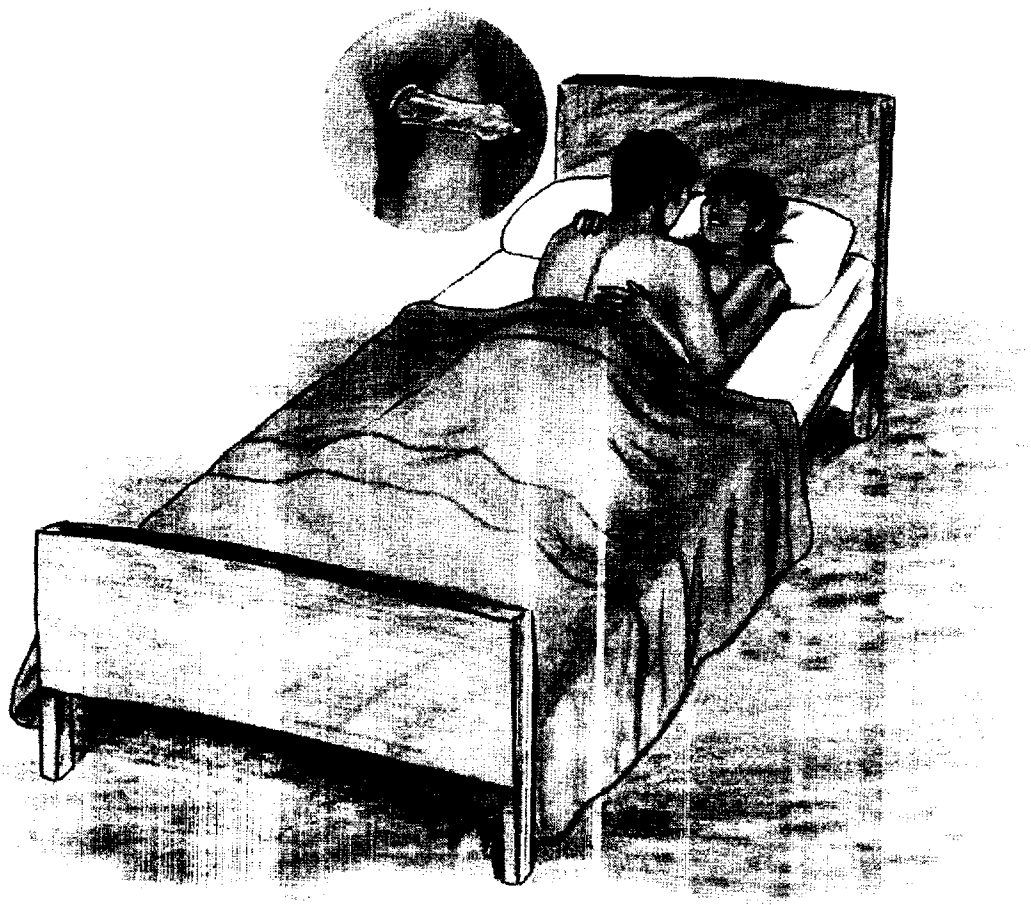
Preguntamos

- Al usar condón ¿el hombre cuida su salud?

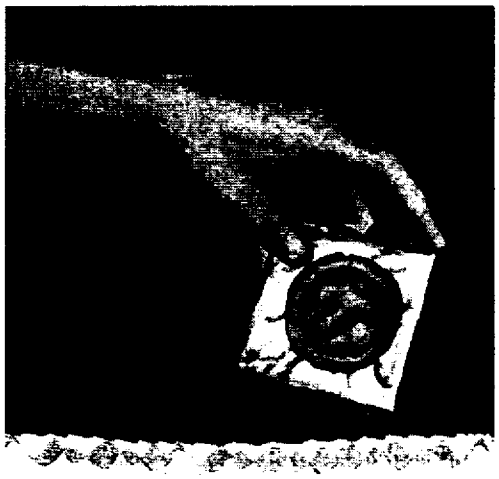
Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Uso del condón:

Es bueno recordar que si el hombre usa condón al tener relaciones sexuales, protege su salud y la de su pareja. Por eso, voy a hacer una demostración del uso correcto del condón utilizando este modelo de pene. Lo mostramos:

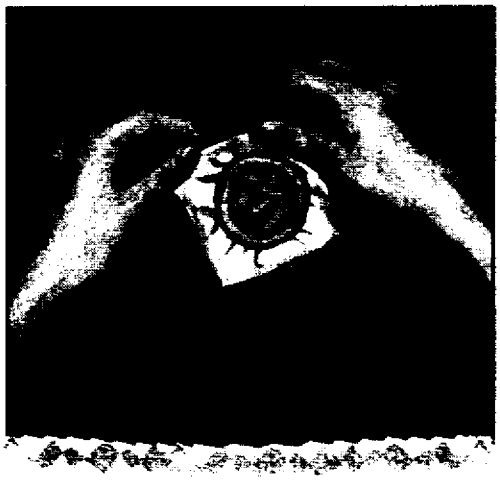


Luego, cada una practicará cómo se coloca el condón.



1

Comprobamos que el sobrecito no esté dañado; al apretarlo con suavidad debemos sentir como si estuviera inflado (colchoncito de aire).

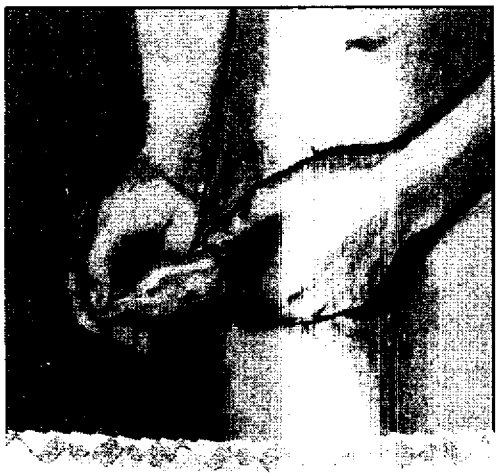


2

Abrimos el sobre por el piquete del borde, con los dedos. Nunca debemos utilizar los dientes ni una tijera o cuchillo.

3

El borde del condón debe estar hacia fuera, para desenrollarlo bien



4

Colocamos el condón sobre el pene, apretando la punta para botar el aire. Esto es muy importante porque esta bolsita chiquita es para que quede el semen (las semillas del hombre) y si este espacio queda con aire, el condón se puede romper.

5

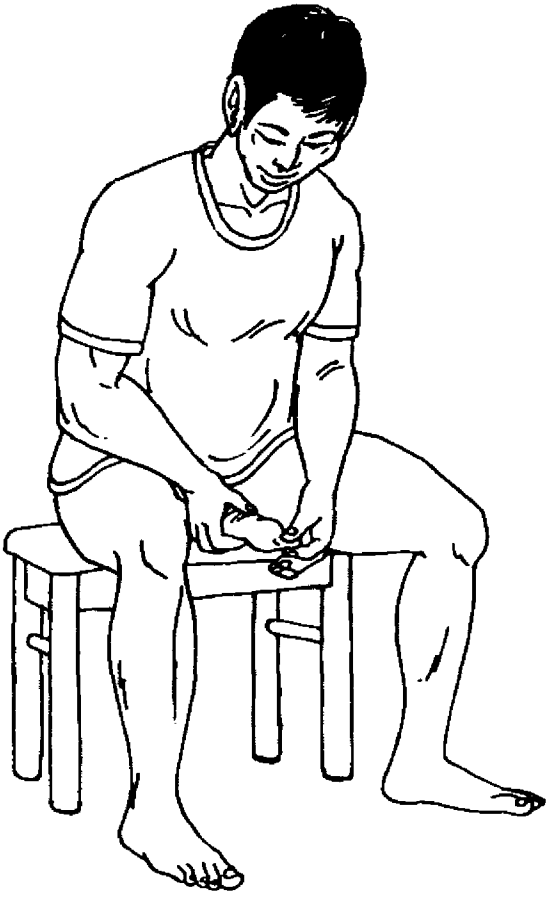
Ahora lo desenrollamos despacio, cubriendo todo el pene. Nunca debemos usar vaselina, ni ninguna otra grasa; el condón ya tiene suficiente humedad que hace que resbale con facilidad; si se le echa grasa, se malogra.

6

El condón se debe colocar antes que el pene toque las partes íntimas de la pareja; terminada la relación sexual, se debe quitar antes de que el pene se ponga

7

Luego se le hace un nudo y se bota a la basura. El condón sólo se usa una vez; no se puede lavar. Hay que usar uno nuevo en cada relación sexual.



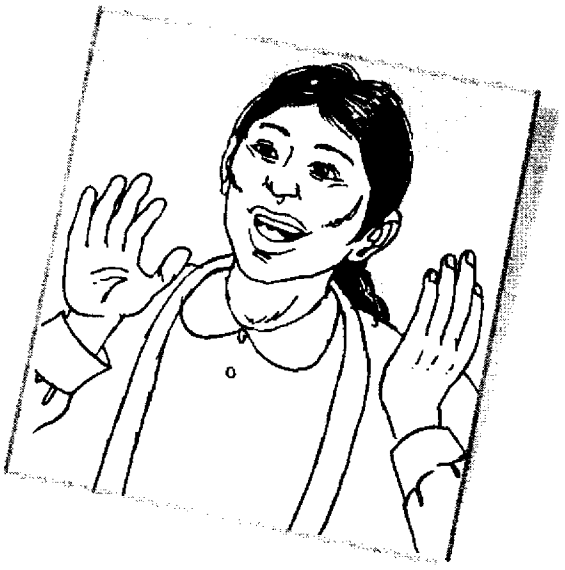
Ahora, todas las que lo deseen podrán practicar en este modelo la colocación del condón.

Mientras van practicando con el modelo, las orientamos para que coloquen bien el condón

Debemos mirar especialmente que recuerden apretar la punta, para botar el aire.

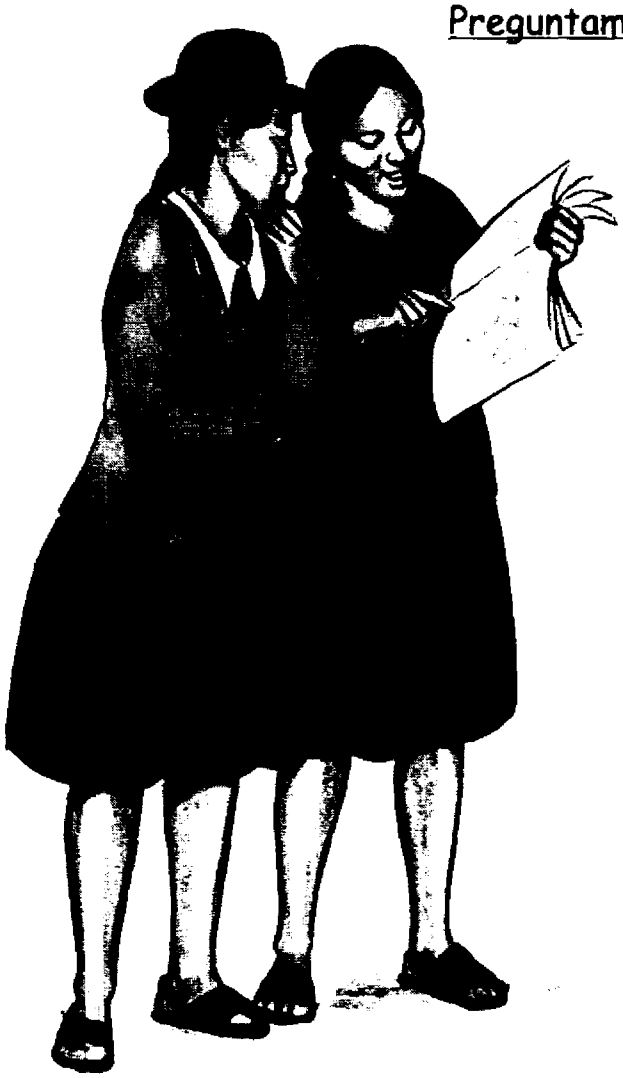
Terminamos diciendo

Sumando conocimientos



Medir lo aprendido

Preguntamos



- ¿Cuáles son los órganos sexuales externos del hombre y para qué sirven?
- ¿Cuáles son los órganos sexuales internos del hombre y para qué sirven?
- ¿Cómo debe cuidar el hombre sus órganos sexuales?

Invitamos a hablar a las mujeres que han participado menos durante la reunión.

Luego, decimos

Cada uno de ustedes recibirá un librito en el que puede repasar lo aprendido el día de hoy

Compromisos

Decimos

Para ayudar a que los hombres de nuestra comunidad conozcan, quieran y cuiden mejor sus órganos sexuales, podemos empezar conversando más con nuestra pareja y mostrarle nuestro librito "CONOCIENDO EL CUERPO DEL HOMBRE".

- ¿Quiénes queremos comprometernos a hacer esto?

Contamos en silencio las manos levantadas.

Despedida

Ahora todas nos
vamos a aplaudir,
por lo bien que
hemos trabajado
el día de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, **para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.**

Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

- Un dibujo de un hombre de pie en el que se noten los órganos sexuales internos.
- Un dibujo de los órganos sexuales externos del varón (lo usaremos si lo deseamos).
- Un dibujo de los órganos sexuales internos del varón (lo usaremos si lo deseamos).

- Dos rompecabezas de los órganos sexuales del varón.

- Un modelo de pene fabricado en jebe.

- Un condón para hacer la demostración (si es posible debemos tener un condón para cada participante).

- Folleto (uno para la promotora y uno para cada participante): CONOCIENDO EL CUERPO DEL HOMBRE.

LOS HOMBRES TIENEN
DERECHO A CONOCER,
QUERER Y CUIDAR
SU CUERPO.

REUNIÓN 4

APRENDIENDO CÓMO FUNCIONA EL CUERPO DE LA MUJER

Bienvenida

Avance en los compromisos

- ¿Cuántas hemos conversado con nuestro esposo sobre cuáles son y para que sirven sus órganos sexuales, y le hemos mostrado el folleto "CONOCIENDO EL CUERPO DEL HOMBRE"?
- ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ¿Qué apoyos hemos recibido?

Qué queremos lograr en esta reunión

En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

- ✓ Aprender cómo es que nos viene la regla (el ciclo menstrual).
- ✓ Conocer en qué momento del ciclo menstrual podemos quedar embarazadas.

PASO 1

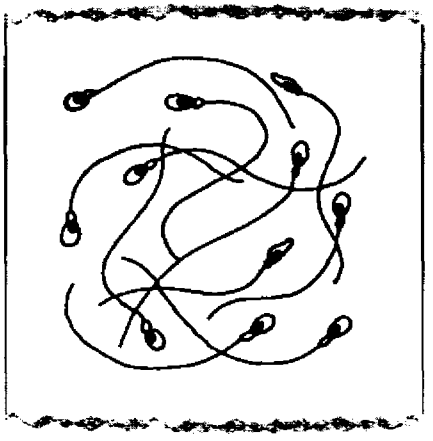
Aprender cómo es que nos viene la regla (el ciclo menstrual)

De un lugar especial dentro de la cabeza (hipófisis) sale la orden para que ocurran algunos cambios en el cuerpo de la mujer, y otros cambios en el cuerpo del hombre.

(Si nos parece apropiado podemos ayudar nuestra explicación de estas dos maneras:)

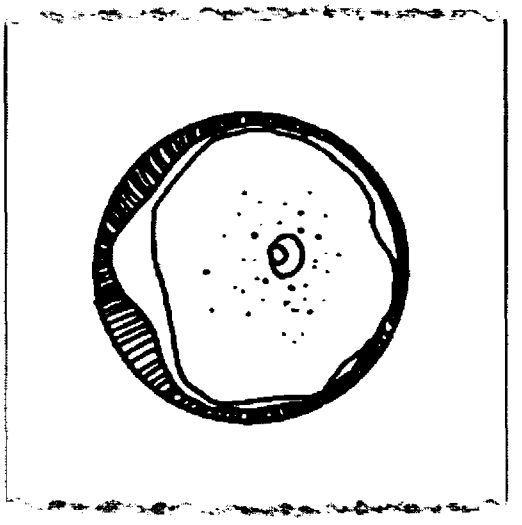
- Decir a las señoras que pueden reconocer ese lugar especial, la hipófisis, si recuerdan que cuando se parte el cerebro de una oveja muerta es posible ver en el centro una parte lisa y sin arrugas que parece como una gota de agua: ésa es la hipófisis de la oveja.

- Decir a las señoras que dentro de la cabeza hay varios "motorcitos" que dan órdenes para que todos los órganos que se encuentran en el cuerpo funcionen. Uno de esos "motorcitos" es la hipófisis y lo que hace es mandar órdenes a los ovarios a través de la sangre.



En el caso del hombre la hipófisis hace que los testículos produzcan una sustancia (hormona masculina o testosterona) la que hace que maduren millones de semillas del varón (espermatozoides), a lo largo de los años.

En el caso de la mujer la hipófisis hace que los ovarios produzcan dos sustancias (las hormonas femeninas llamadas estrógeno y progesterona). Como resultado de esa orden de la hipófisis es que maduran y salen del ovario las semillas de la mujer (óvulos) y al mismo tiempo ocurren otros cambios en nuestros órganos sexuales que ahora vamos a aprender.



<u>Preguntamos</u>

✦ ¿Cómo le llamamos aquí a la sangre que nos baja por la vagina todos los meses?

Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos.

A todas las mujeres, más o menos entre los 12 y los 50 años, mientras no estemos embarazadas nos baja cada mes sangre por la vagina.

A esta sangre la llamamos la regla o menstruación (decimos también el nombre usado en la comunidad: yahuarnik, killanmy, unkuysk'ani yawarninhuay, sangrado, periodo, mi mes, estar enfermas, enfermedad, viene nuestra sangre, estoy en peligro, bandera roja, comadre).

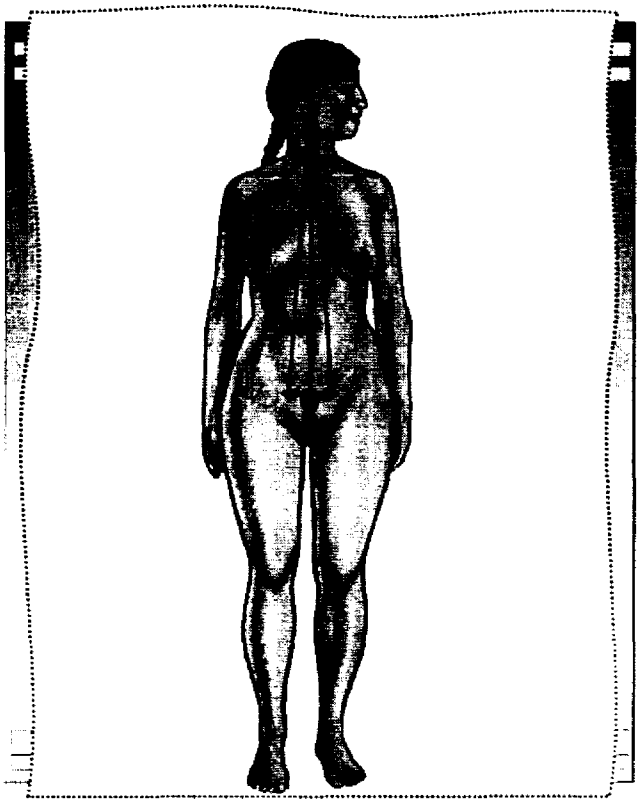
Preguntamos

- ¿Cómo es que nos viene esa sangre?
- ¿Qué es lo que pasa en nuestro cuerpo?

<u>Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos</u>

Cada mes ocurren ciertos cambios en nuestro cuerpo. Se repiten igual cada vez, así como la luna va saliendo cada cierto tiempo. Los doctores llaman a esos cambios **el ciclo menstrual**.

El ciclo menstrual empieza el primer día que baja la regla y termina el día antes a que baje la siguiente regla. Ocurre de esta manera:

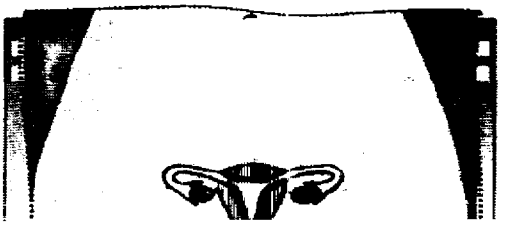


(Mostramos este dibujo)

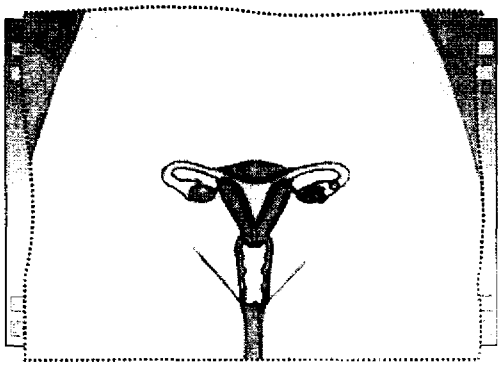
La orden que sale de ese lugar especial de nuestra cabeza hace que los ovarios produzcan unas sustancias que se llaman hormonas y que preparan nuestro cuerpo para la menstruación o para el embarazo. Y también hace que la humedad de nuestra vagina tenga algunos cambios.

Las sustancias que se llaman hormonas hacen que dentro del ovario vaya madurando un óvulo (semilla de la mujer). Al mismo tiempo, engruesa el interior del útero con un tejido de sangre, por si ocurre un embarazo.

(Mostramos este dibujo)



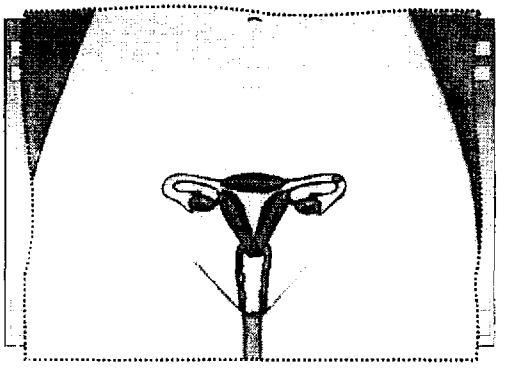
(Mostramos este dibujo)



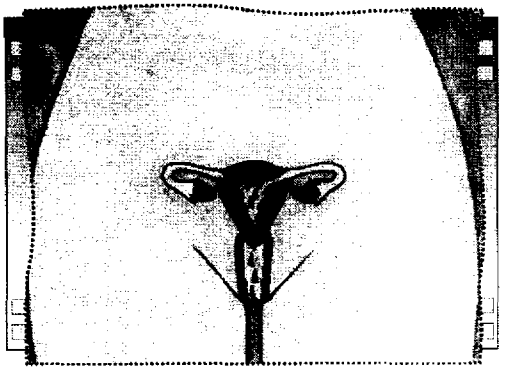
Cuando el óvulo está maduro sale del ovario, se le llama a esto ovulación. El momento de la ovulación ocurre generalmente 14 días antes de que principie la próxima menstruación. Y la humedad de la vagina se vuelve parecida a la clara de huevo, avisando que se ha producido la **ovulación**.

El óvulo se dirige a la trompa, donde puede encontrarse con los espermatozoides. Éstos son los **días fértiles** (se conocen también con el nombre de días peligrosos). También nuestra vagina está más húmeda. Esa humedad parecida a la clara de huevo dura de dos a tres días y sirve para ayudar a que los espermatozoides avancen para encontrarse con el óvulo en la trompa.

(Mostramos este dibujo)



(Mostramos este dibujo)



Si no se ha producido un embarazo, ya no es necesario que el útero tenga ese tejido de sangre que había estado preparando para recibir al óvulo fecundado, así que sale por la vagina. Esto es la **menstruación**.

Es importante saber que la sangre que sale por la vagina durante la menstruación no es mala, ni es una limpieza del cuerpo.

Es una sangre que, como no se va a usar, se bota porque ya no nos sirve para nada. Es sólo la señal de que no estamos embarazadas.

La sangre de la menstruación tiene un olor especial que llega a ser desagradable si se queda pegada mucho rato en nuestras partes, sin lavarnos.

Por eso es bueno asear nuestras partes y cambiarnos los pañitos o la ropa.

Luego preguntamos

Las mujeres dicen lo que piensan.

Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Es normal que los ciclos menstruales duren diferente cantidad de días: de 26 a 35 días. Y también puede influir, para que la menstruación se atrase o se adelante, el cambio de clima o de ambiente y el estado de ánimo.

Éstos son los casos en que una mujer no tiene menstruación:

- Si es todavía niña.

- Si se está cuidando para no quedar embarazada, con las inyecciones.

◎ Si está embarazada.

◎ Si está dando de lactar.

PASO 2

Vamos a conocer en qué momento del ciclo menstrual podemos quedar embarazadas

Decimos
Vamos a trabajar en cuatro grupos, para responder esta pregunta:

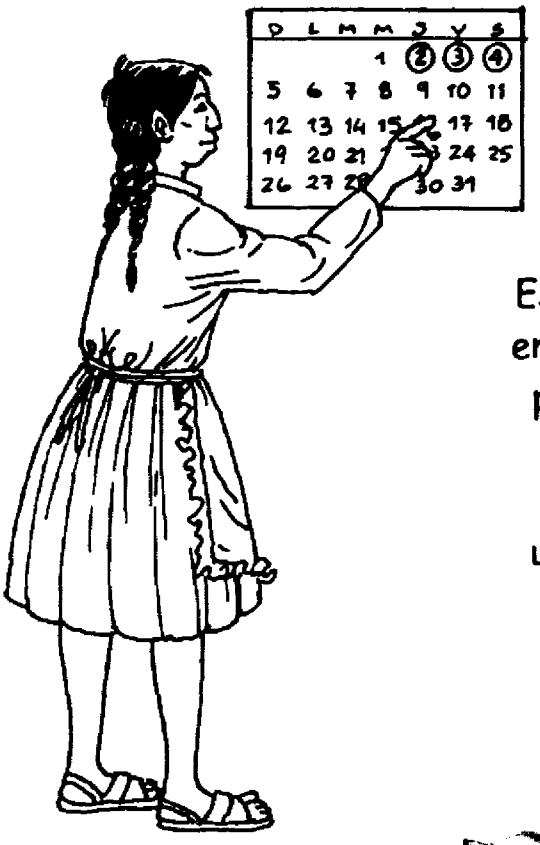
✦ ¿En que momento del ciclo menstrual podemos quedar embarazadas?

Formamos 4 grupos

Las mujeres conversan en los grupos.

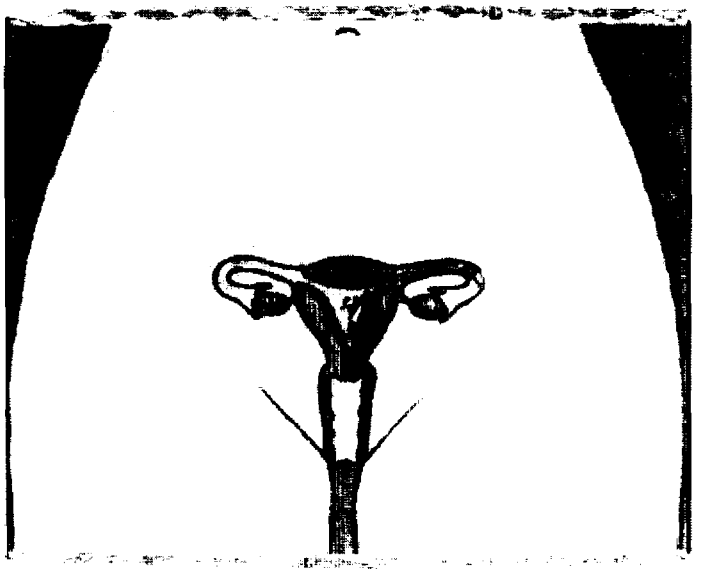
Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que piensa.

Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos.



Es importante saber que el embarazo es imposible si la pareja no tiene relaciones sexuales en los días fértiles, o si se cuida con un método anticonceptivo.

Pero, si la pareja tiene relaciones sexuales y el óvulo y el espermatozoide se llegan a encontrar, a eso se le llama **fecundación.**



Ese encuentro ocurre de esta manera:

En cada relación sexual, el pene del hombre bota el semen con millones de sus semillas las que avanzan rápido por la vagina, luego al útero y de allí a las trompas.

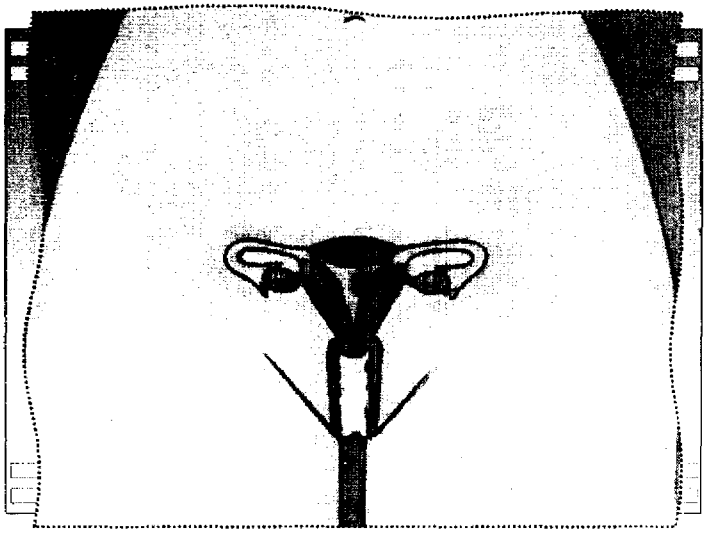
Si en una de las trompas está una semilla de la mujer, se da el encuentro en ese lugar.

Es importante recordar que las semillas del hombre no pueden vivir mucho tiempo fuera del pene del hombre o de la vagina de la mujer. Por eso:

- **Una mujer no puede quedar embarazada por bañarse en el mismo lugar en el que se ha bañado un hombre.**

- Una mujer no puede quedar embarazada por sentarse en el mismo lugar donde se ha sentado un hombre.

(Mostramos este dibujo)



Si el óvulo fecundado (huevo) logra acomodarse (implantarse o anidar) en la pared del útero, se ha producido un embarazo.

El óvulo fecundado se nutre (alimenta) a través del tejido de sangre preparado en el útero.

El óvulo fecundado se va desarrollando y creciendo dentro del útero

Es muy importante conocer cómo es nuestro ciclo menstrual y cómo reconocer los días fértiles. Esto nos permitirá ejercer mejor nuestro derecho a decidir cuándo y cuántos hijos tener.

El día de la ovulación ocurre generalmente 14 días antes de que empiece la menstruación. Y los días fértiles en que la mujer puede quedar embarazada, si no se cuida, son tres días antes y tres días después de la ovulación. Pero se agregan unos días más, antes y después, para mayor seguridad.

Esto se hace así porque es imposible estar totalmente seguras de qué día nos vendrá la regla, porque muchas veces el cambio de clima o de ambiente, o algunas emociones, hacen que nuestra menstruación se atrase o se adelante. Por eso, ubicar los días fértiles con exactitud es posible sólo después que ya pasaron.

Mostramos dos meses del calendario, junio con 30 días y julio con 31 días. Iremos haciendo marcas con un plumón rojo, a medida que vamos explicando. Es importante que recordemos sacar una fotocopia del modelo que se encuentra en las últimas páginas de nuestra guía, cada vez que hagamos esta explicación.

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15

Vamos a ver cómo hace una señora que se llama Isabel, que siempre tiene sus reglas cada 28 días.

En junio tuvo su regla el 8.

Hacemos un círculo sobre el 8, en el mes de junio.

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	(8)	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Ella cuenta 8 días desde el primer día de su regla.

Contamos desde el 8 de junio al 15 de junio.

Éstos son <u>días seguros</u>, en los que puede tener relaciones sexuales sin temor a quedar embarazada.

Luego marca con una raya 10 días.

Marcamos desde el 16 de junio hasta el 25 de junio.

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	(8)	9	10
11	12	13	14	15	~~16~~	~~17~~
~~18~~	~~19~~	~~20~~	~~21~~	~~22~~	~~23~~	~~24~~
~~25~~	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Luego cuenta otros 10 días.

Contamos desde el 26 de junio al 5 de julio.

En esos 10 días seguros también puede tener relaciones sexuales sin miedo a salir embarazada.

Y, como la señora Isabel siempre tiene sus reglas cada 28 días, la siguiente regla le tocará al siguiente día que es el 6 de julio.

Encerramos esa fecha en un círculo.

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	⑧	9	10
11	12	13	14	15	~~16~~	~~17~~
~~18~~	~~19~~	~~20~~	~~21~~	~~22~~	~~23~~	~~24~~
~~25~~	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	⑥	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Decimos

Ahora contaremos cuantos días tuvo su ciclo menstrual Su ciclo menstrual ha sido de 28 días, como es siempre con la señora Isabel.

Contamos, señalando con el dedo, desde el 8 de junio hasta el 5 de julio.

Éste fue el primer día de su ciclo menstrual: señalamos el 8 de junio, cuando se inició la regla al bajar las primeras gotas de sangre por su vagina.

Luego decimos

Ahora todas vamos a hacer una práctica, como si siempre tuviéramos ciclos menstruales de 28 días.

Entregamos a cada señora un calendario pequeño con los meses de junio y julio.

- Cada una hará un círculo alrededor de cualquier día, como si hubiera sido el día en que comenzó su última regla. Les damos un tiempo para que lo hagan así.
- Cada una contará 8 días seguros.
  Les damos un tiempo para que lo hagan así.
- Cada una marcará con una raya 10 días fértiles o peligrosos. Les damos un tiempo para que lo hagan así.
- Cada una contará 10 días seguros.
  Les damos un tiempo para que lo hagan así.
- Cada una encerrará en un círculo el día en que le debe venir su siguiente regla.
  Les damos un tiempo para que lo hagan así.
- Cada una contará los días de ese ciclo menstrual, deben ser 28 días.
  Les damos un tiempo para que lo hagan así.

Decimos

La mayoría de las mujeres tenemos ciclos menstruales variados, esto es, pueden ser de 26 a 35 días y no sabemos exactamente que día tendremos la regla. Si ese es nuestro caso y queremos aprender a calcular nuestros días fértiles para aprender a cuidarnos con el método del calendario, podemos consultar en el servicio de salud o con las promotoras.

Pero es también importante que sepamos que el método del calendario sólo puede ser seguro si se cumplen estas condiciones:

- Si los ciclos menstruales de la mujer son regulares, o sea, duran el mismo número de días. En este caso la mujer sabe qué día le vendrá su regla. Para conocer esto la mujer debe marcar, durante seis meses, el primer día que le baja su regla. Pero debemos recordar que muchas mujeres tenemos ciclos menstruales variados.

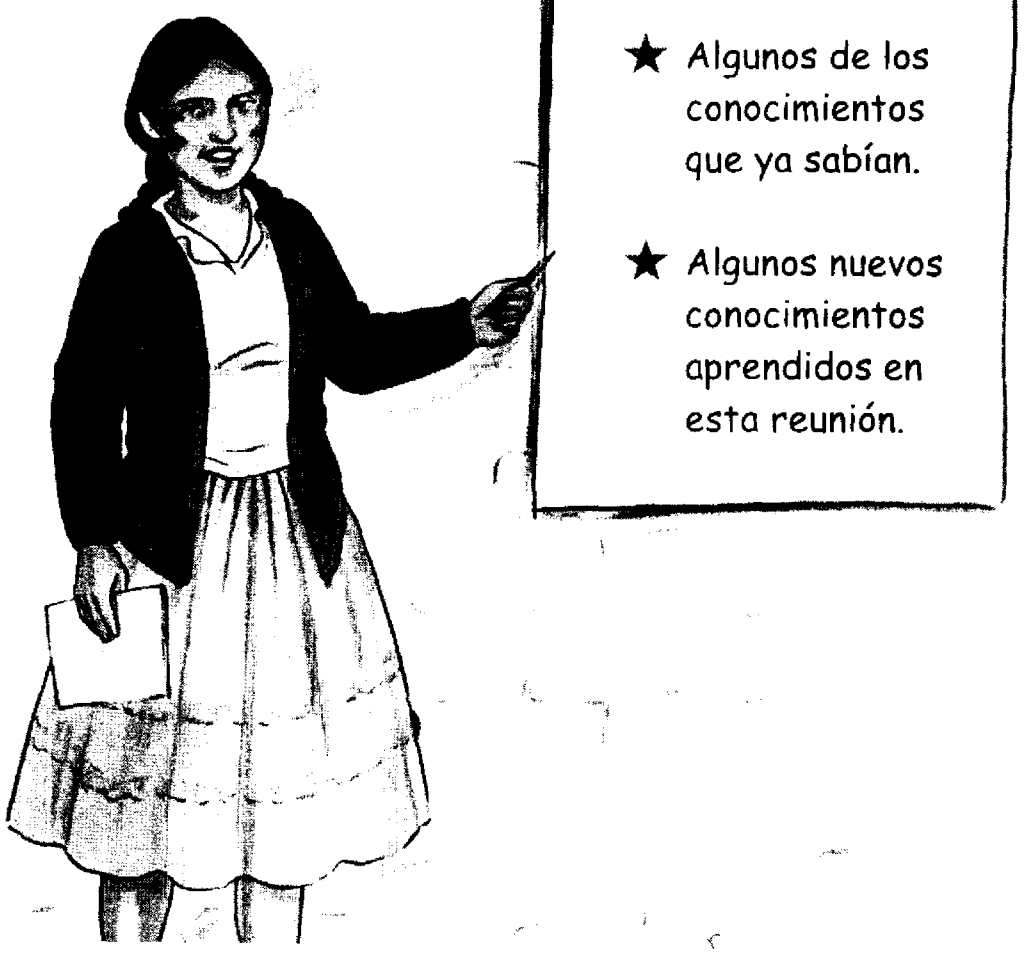
- Si la mujer sabe como usarlo. Esto es, si sabe sacar bien su cuenta.

- Si la pareja está de acuerdo en usar este método.

- Si el hombre respeta los días de peligro.

Sumando conocimientos

Juntando lo que ya sabíamos con lo que hemos aprendido hoy, estamos más preparadas para ejercer nuestro derecho a decidir cuándo y cuántos hijos tener.



Medir lo aprendido

Decimos

Ahora, algunas de nosotras vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a nuestro esposo, hermana, hija, o a alguna otra persona.

Invitamos a hablar a las mujeres que han participado menos durante la reunión.

Decimos

Cada uno de ustedes recibirá un librito LAS MUJERES CONOCEMOS

Compromisos

¿Quiénes de nosotras queremos comprometernos a marcar todos los meses el primer día de nuestra regla, para conocer cuánto duran nuestros ciclos menstruales, y después aprender a reconocer nuestros días fértiles?

Contamos en silencio las manos levantadas.

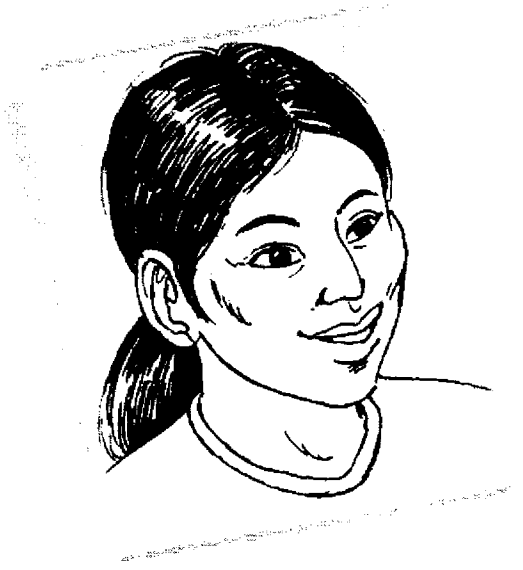
Entregamos un calendario con los doce meses a las señoras que se han comprometido a marcar el primer día de sus reglas.

Resultado de nuestro taller

Ahora vamos a responder juntas algunas preguntas, para que cuando hagamos otro taller, sea mejor que éste.

- ¿Qué es lo que nos gustó más?
- ¿Qué necesitamos repasar, para aprenderlo mejor?
- ¿Qué podríamos aprender más fácilmente, si se hiciera de otra manera?
- ¿Qué otra cosa más nos hubiera gustado aprender, sobre nuestros órganos sexuales?
- ¿Que me podrían aconsejar para que lo que hago como promotora sea cada vez mejor?

Darnos fuerzas



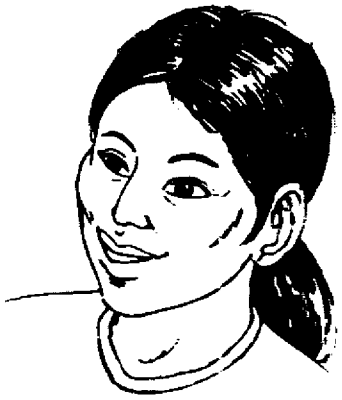
Decimos

- Ahora que hemos terminado esta capacitación sería muy importante que recordemos todo lo que hemos aprendido juntas en estos días.

- Con este motivo, si a ustedes les parece bien, las que querramos podemos quedar en formar pequeños grupos, para aumentar nuestros conocimientos, utilizando los materiales educativos que tenemos, porque son como una herramienta para alcanzar una mejor salud y sentirnos bien, contentas.

Preguntas, sugerencias, y formación de grupos de las mujeres que así lo deseen

Compartir con la familia y la comunidad



Decimos

- Si queremos avanzar, debemos compartir lo que sabemos y aprendemos con nuestra familia y con nuestra comunidad.

Lo podemos hacer de estas dos maneras:

- Compartiendo los afiches (carteles) y libritos que hemos recibido, con nuestro esposo y otros familiares.

- Reuniéndonos para repasar lo que hemos aprendido

Luego, decimos

- ¿Cuándo podríamos reunirnos todas, para repasar l aprendido?

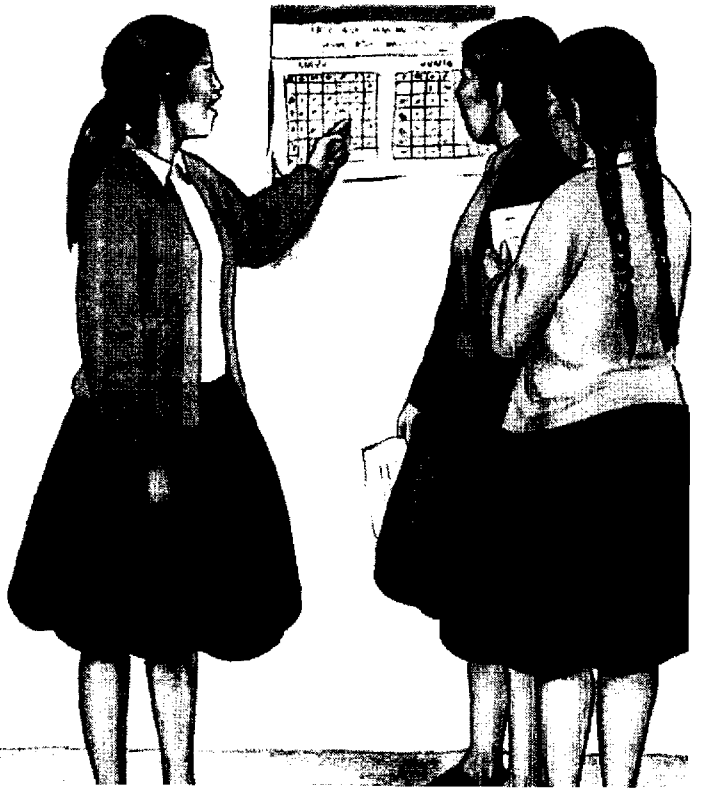
Las mujeres dicen lo que piensan.

Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Muy bien, así será nuestra siguiente reunión para repasar lo aprendido en este taller:

- La fecha será .....
- El lugar será .....
- La hora de llegar será .....
- La reunión va a durar .....

Es importante que tanto la promotora como



Despedida

Decimos

★ De aquí
en adelante
vamos a defender
más nuestro
derecho a
conocer, querer y
cuidar mejor
nuestros órganos
sexuales.

Ahora todas nos vamos
a aplaudir, por lo bien
que hemos trabajado en
todas las reuniones de
nuestro taller.

Nos despediremos con un abrazo, **para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.**

Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

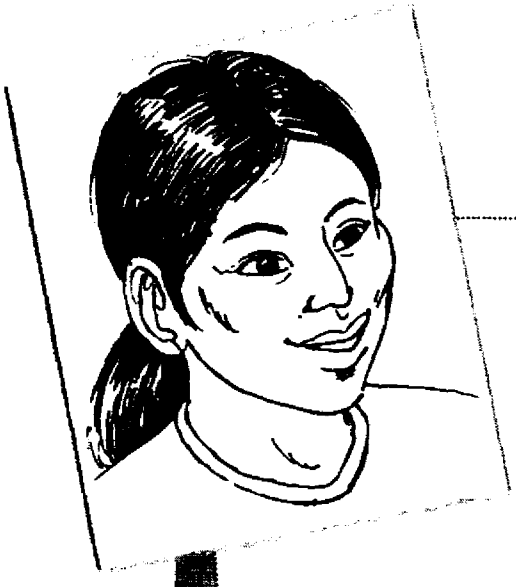
- Un dibujo: cuerpo de mujer en el que se ve la orden que sale de un lugar especial de la cabeza (hipófisis) hacia los órganos sexuales.
- Cuatro dibujos: el ciclo menstrual.
- Un dibujo: la implantación del óvulo fecundado.

- Dos meses del calendario: junio con 30 días y julio con 31 días. Cada mes tendrá el tamaño de una página de la guía. (La promotora deberá fotocopiar estos dos meses cada vez que desee explicar la ubicación de los días fértiles).
- Dos meses del calendario: julio de 30 días y julio de 31 días, en tamaño pequeño (uno para cada participante)
- Un calendario con los doce meses (uno para cada participante).

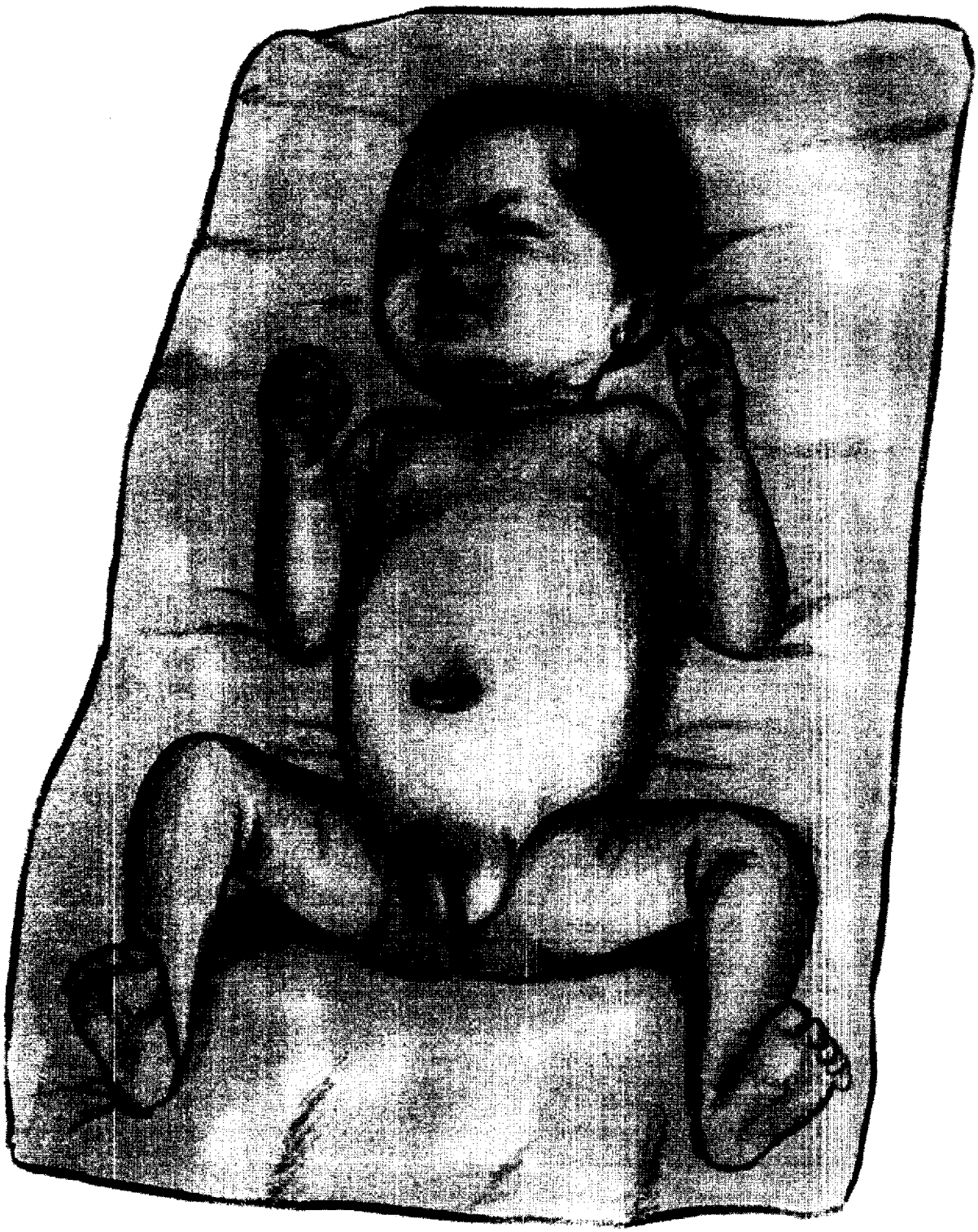
- Un plumón rojo, para la promotora.
- Un lápiz con borrador para cada participante.

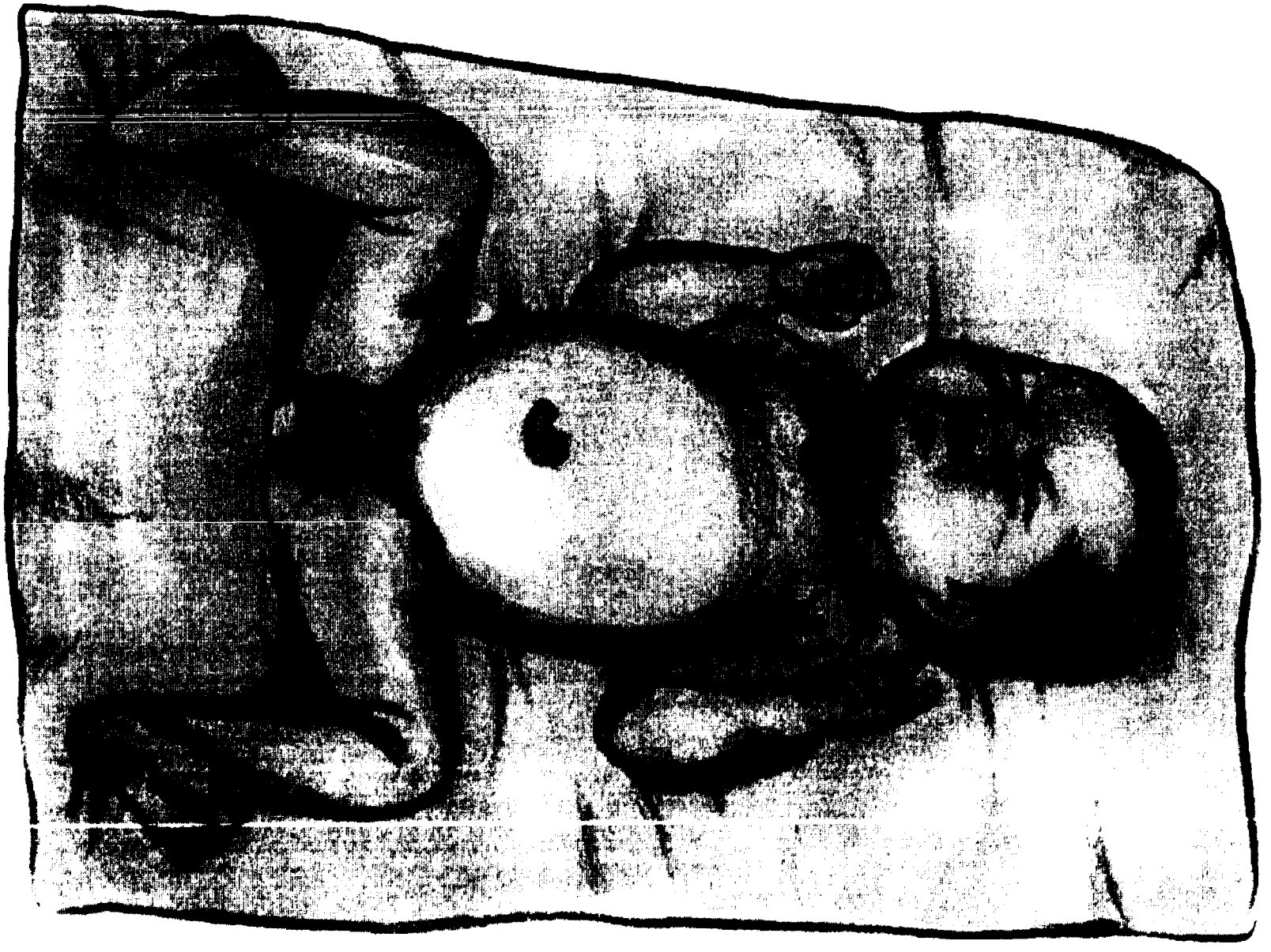
- Folleto:
  LAS MUJERES CONOCEMOS NUESTRO CUERPO (uno para cada participante).

SI LAS MUJERES CONOCEMOS COMO FUNCIONA NUESTRO CUERPO, SEREMOS MÁS CAPACES DE DEFENDER

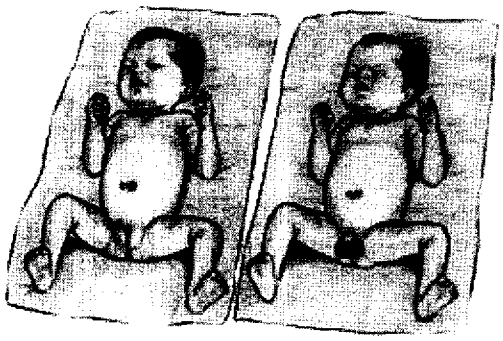


En las siguientes páginas
están los dibujos
que debes mostrar
al explicar
los contenidos
de tu MÓDULO BÁSICO.



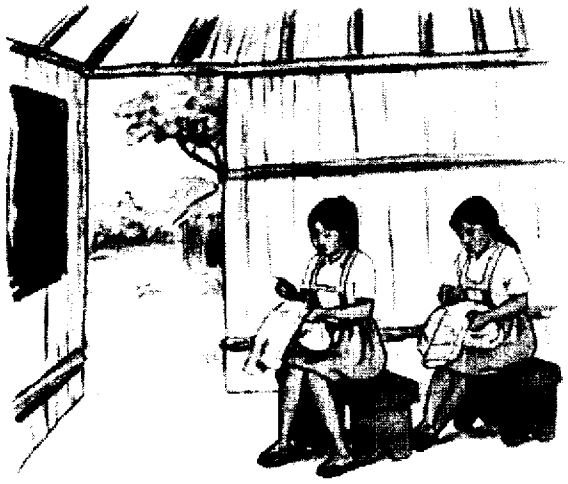


Cuando nacemos las niñas y niños sólo somos diferentes por el sexo...



...todas las demás cosas que hacemos como mujeres y hombres las hemos aprendido.

en la casa

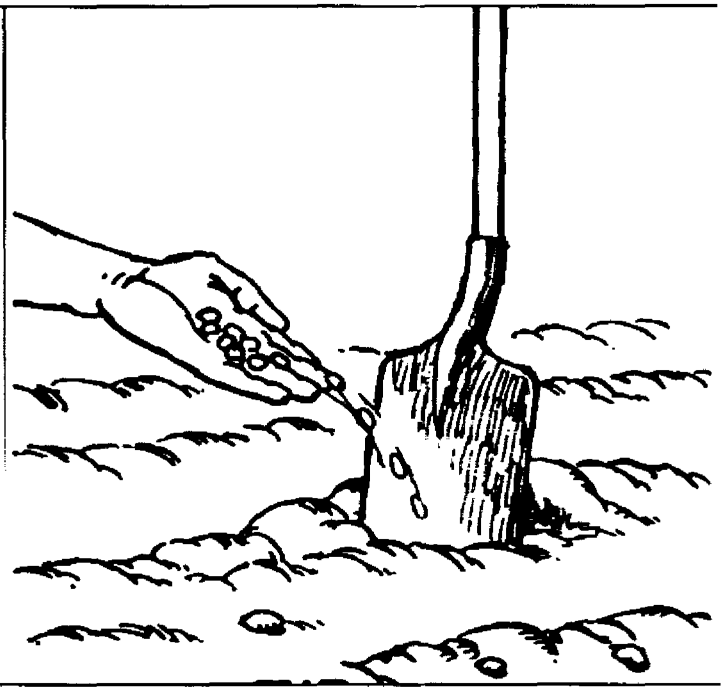


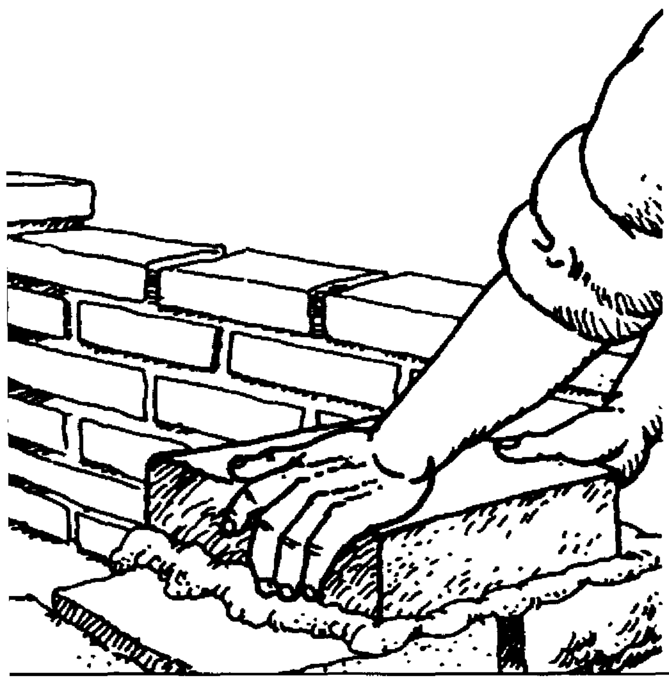
en el colegio

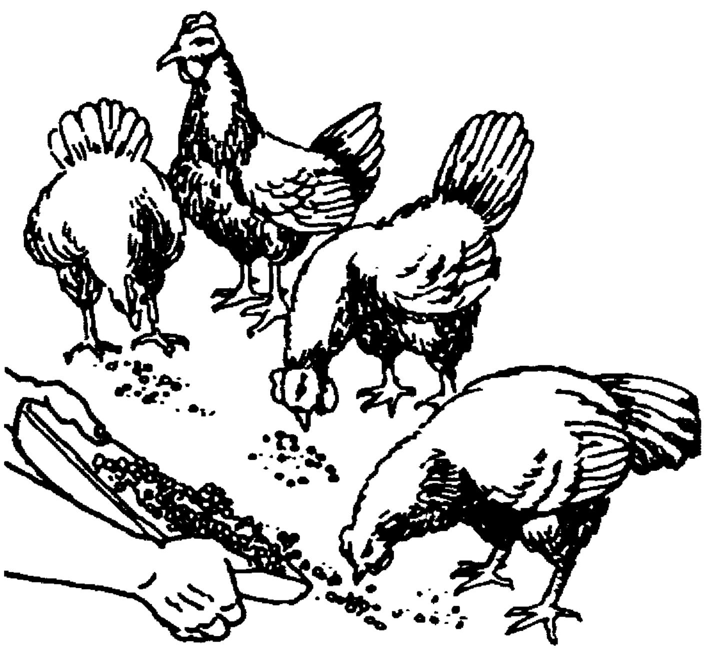
Manuela Ramos

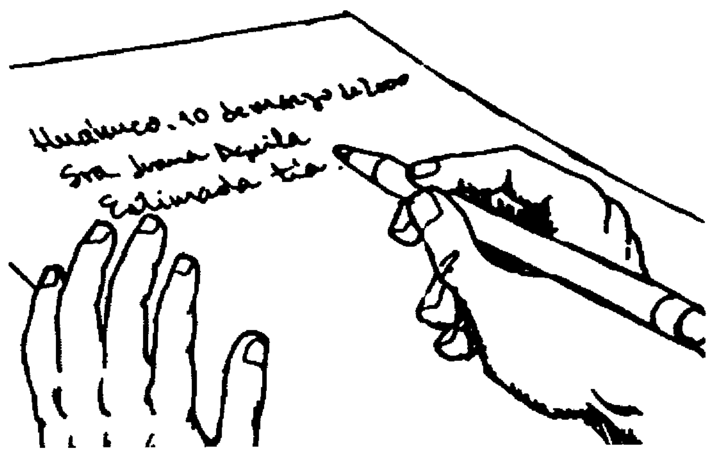
ReproSalud

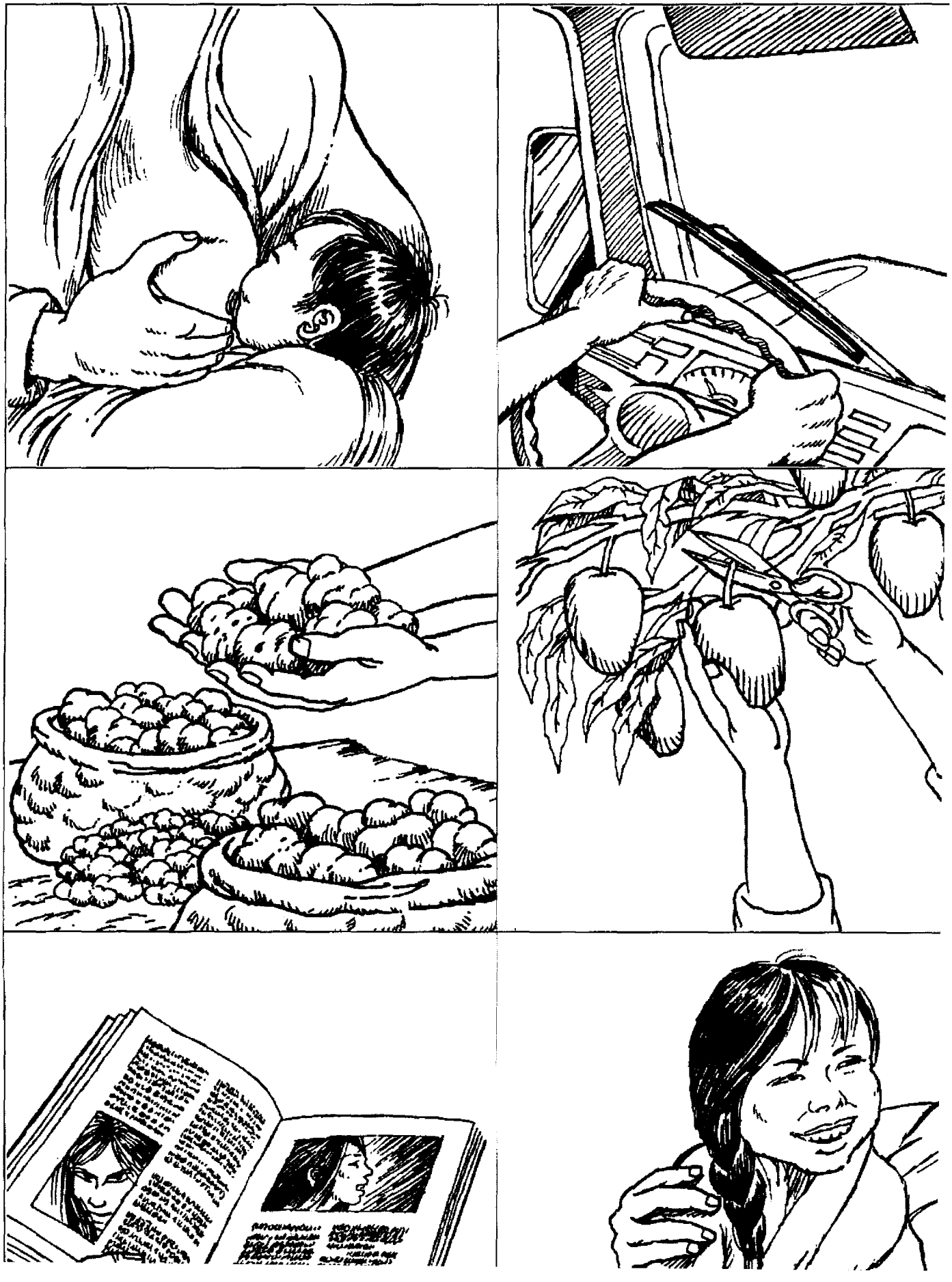
en la comunidad

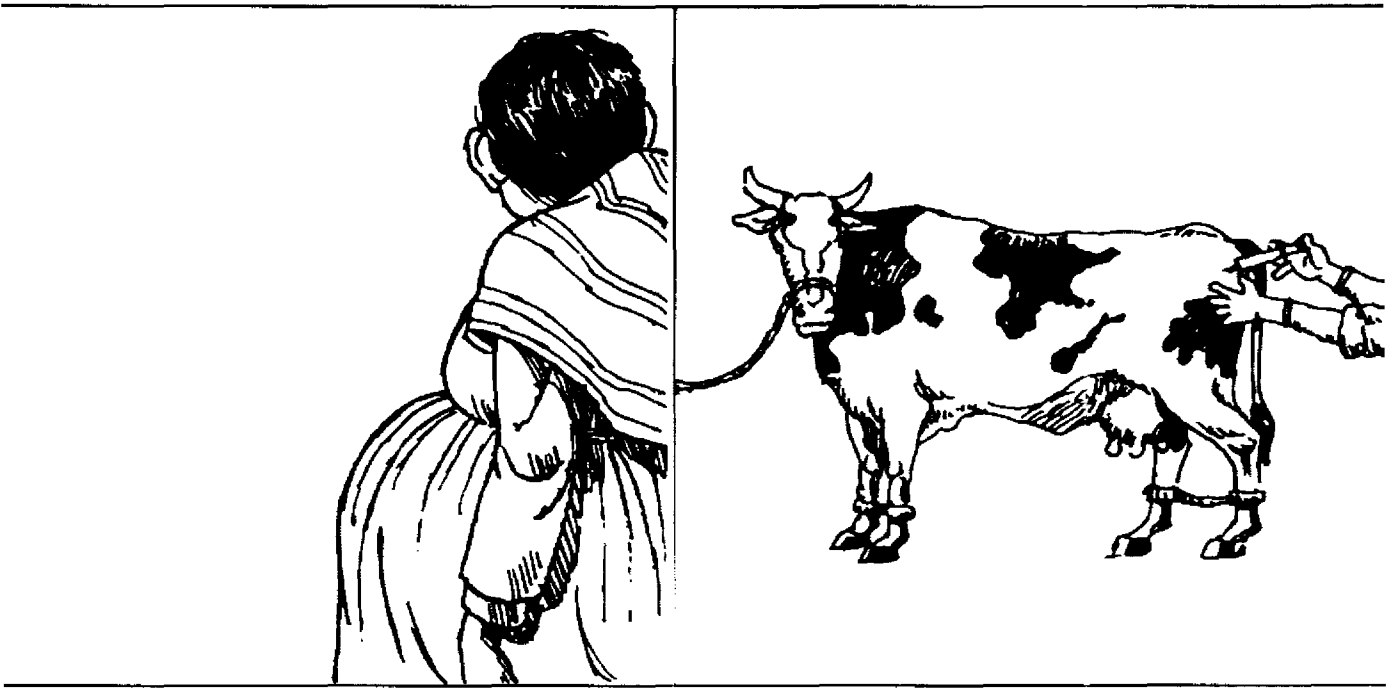


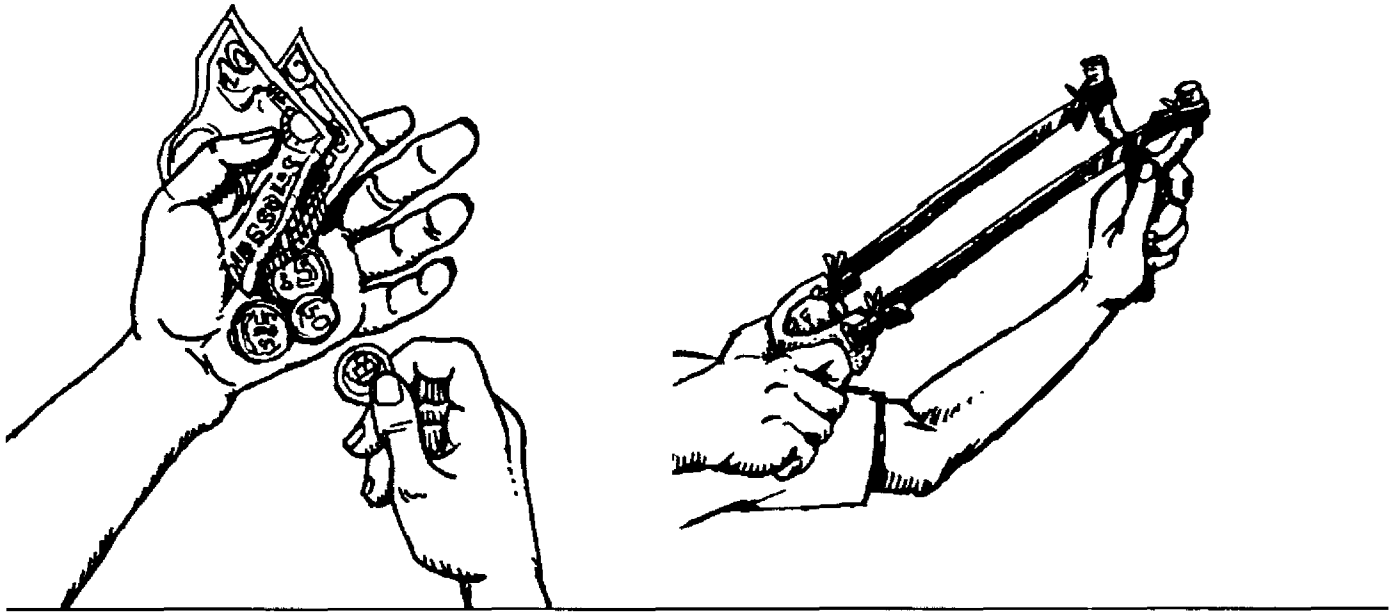


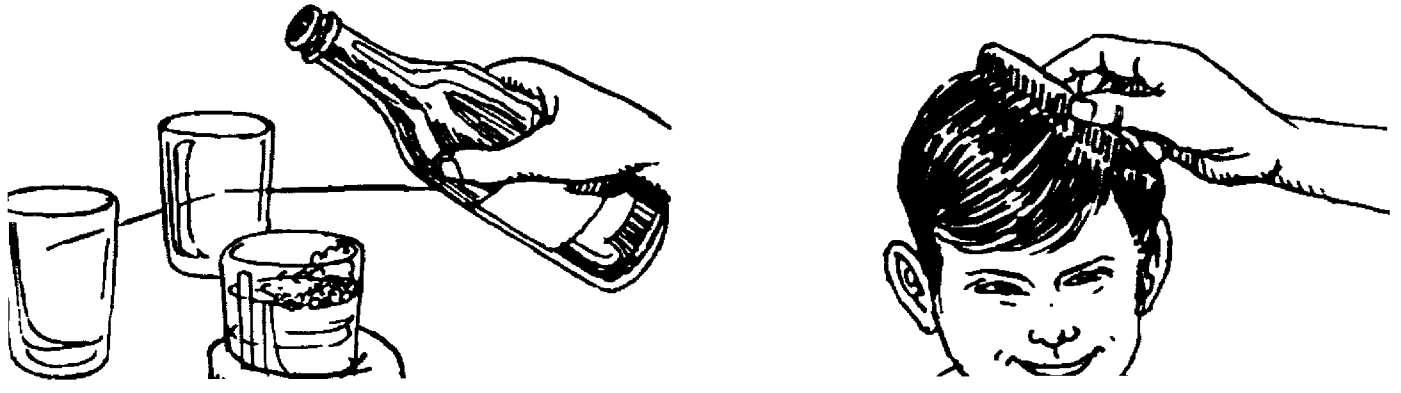


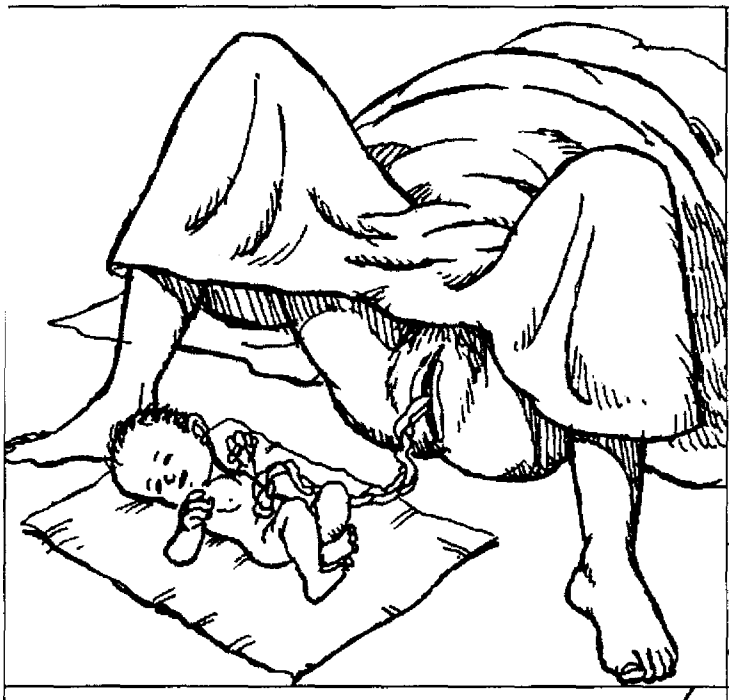

Estimada tía

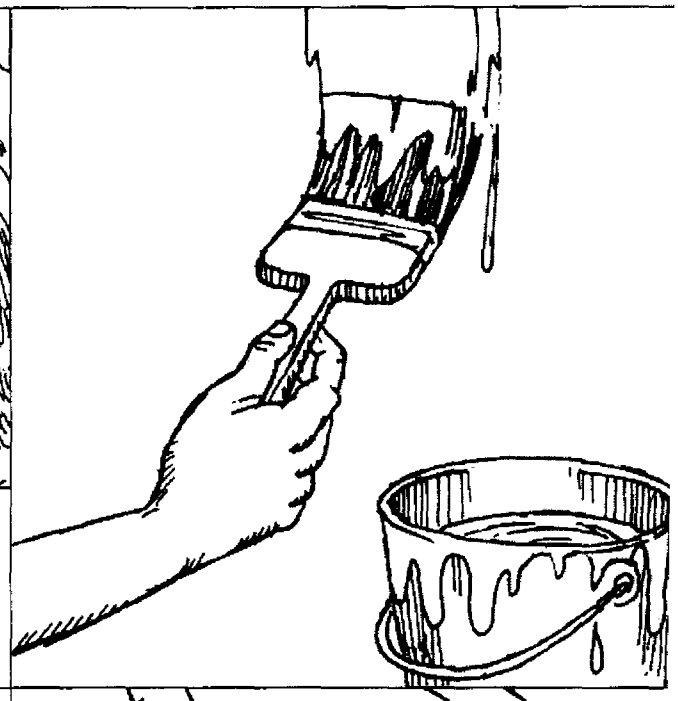


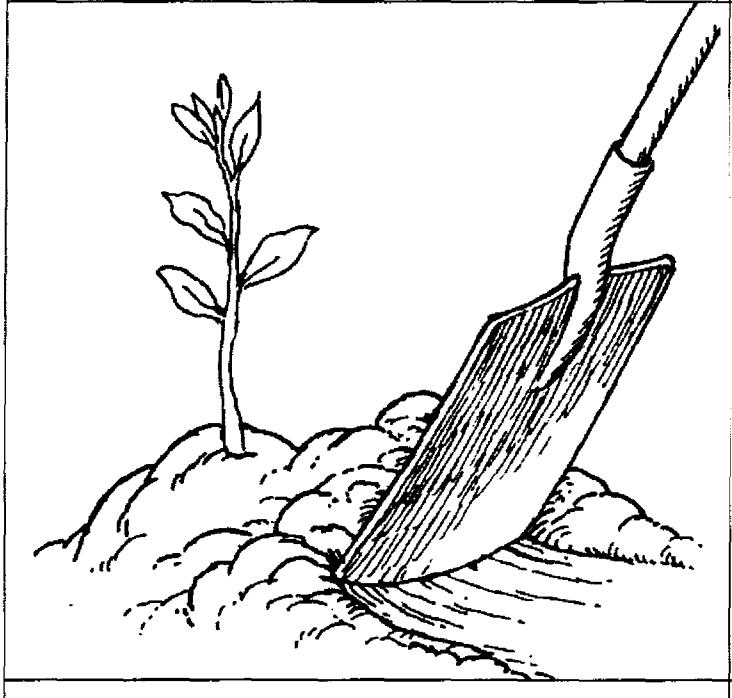


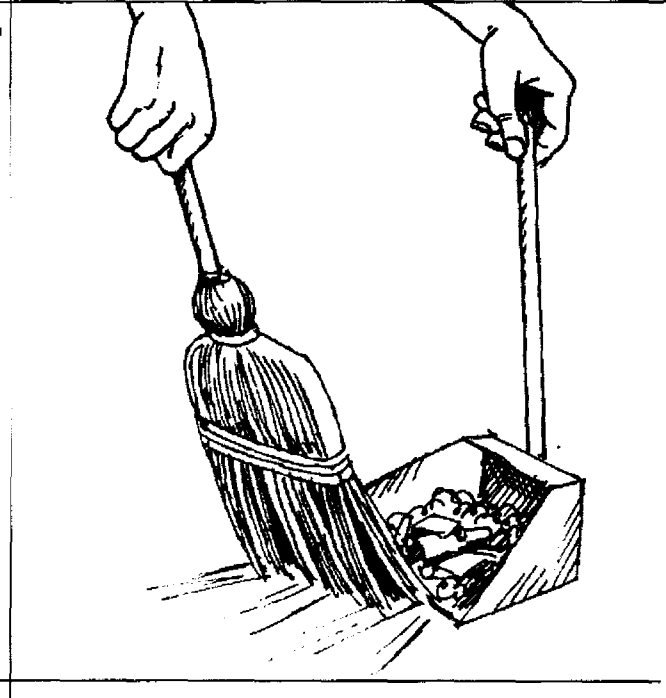


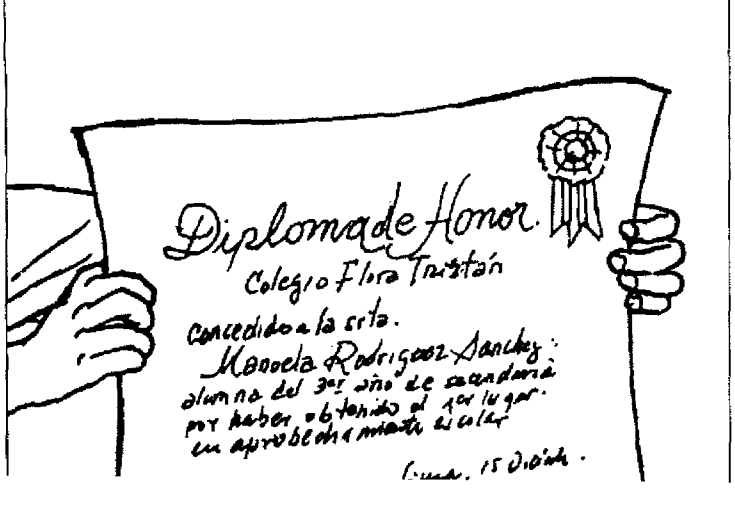


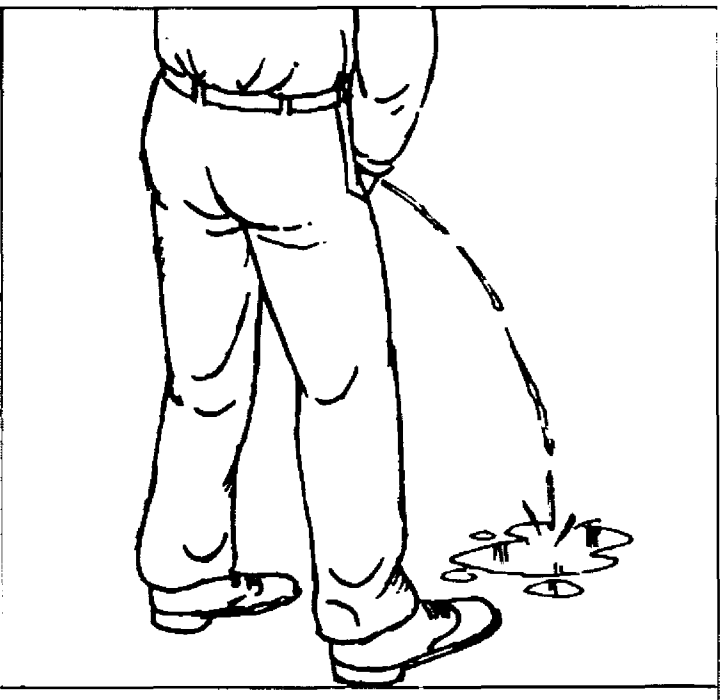






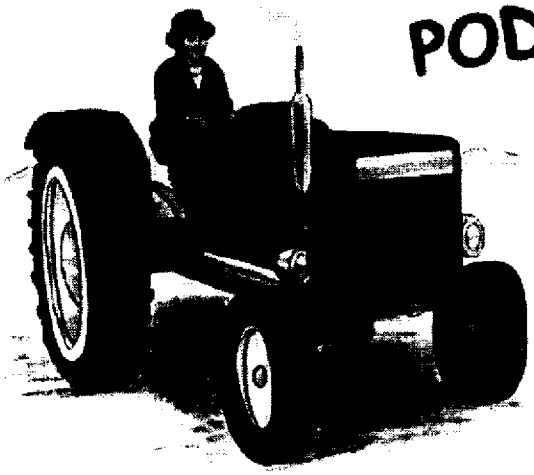


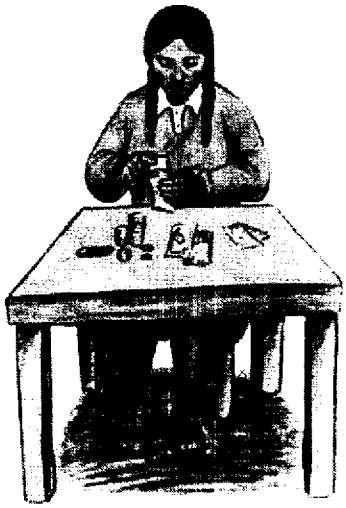

Diploma de Honor.
Colegio Flora Tristán
concedido a la srta.
Manuela Rodriguez Sanchez
alumna del 3er año de secundaria
por haber obtenido el 1er lugar
en aprovechamiento escolar.
Lima, 15 Diciembre



Si queremos y nos enseñan,

LAS MUJERES TAMBIÉN PODEMOS:





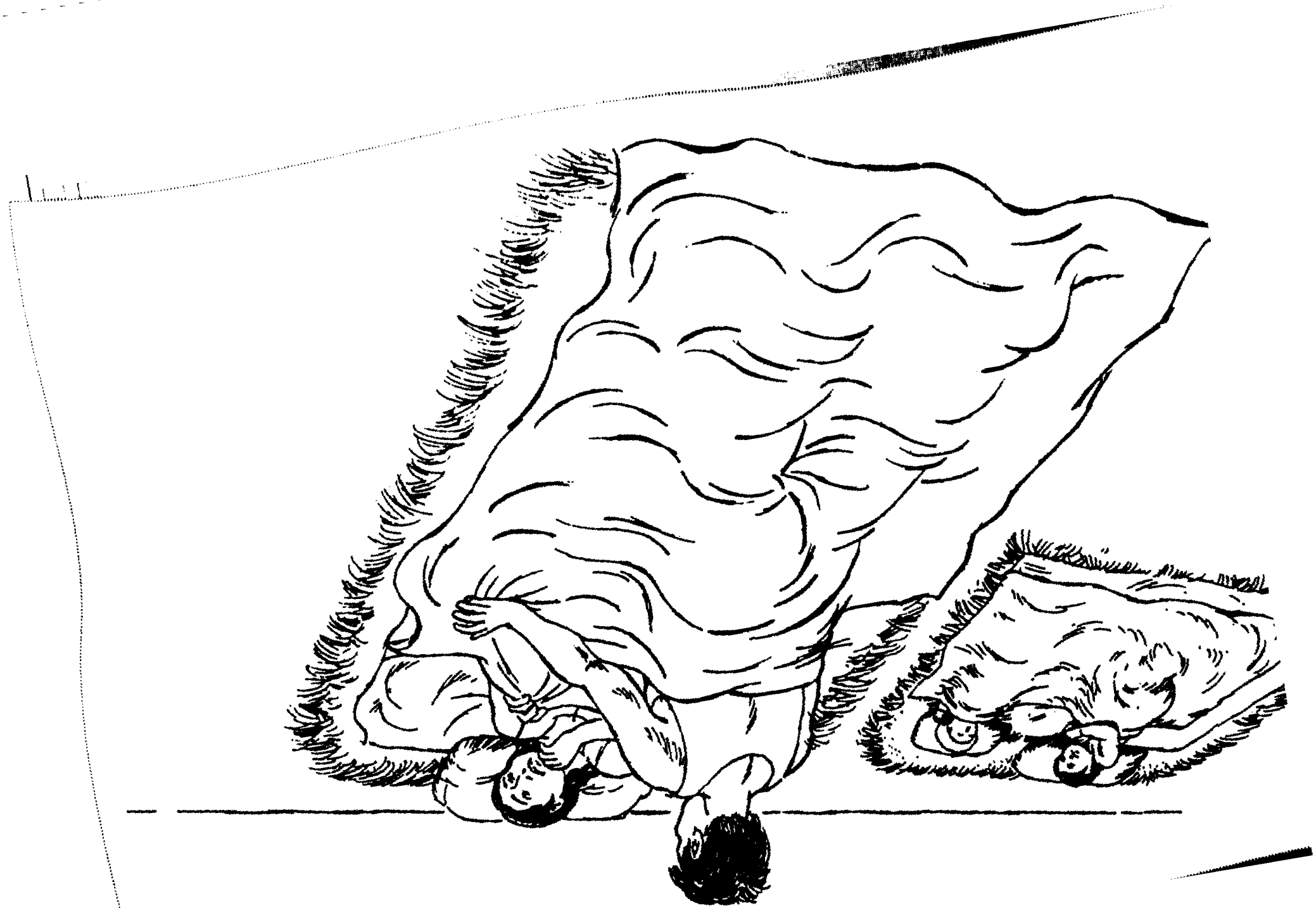
Manuela Ramos

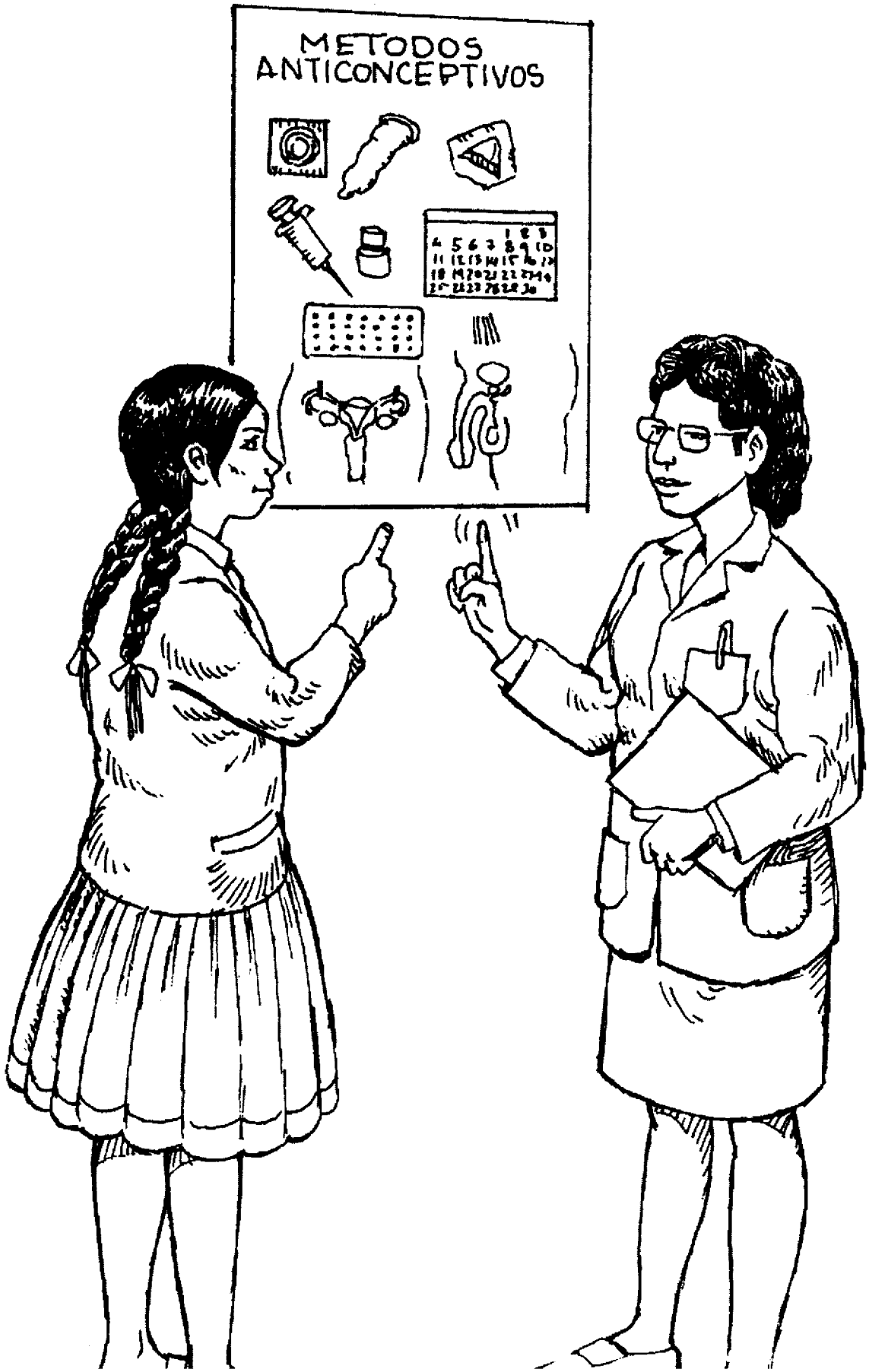
ReproSalud

Si queremos y nos enseñan, LOS HOMBRES TAMBIÉN PODEMOS:

Manuela Ramos

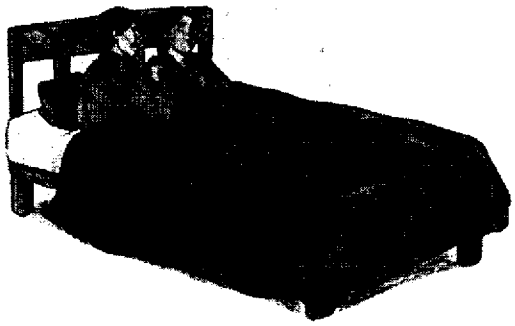
ReproSalud




METODOS
ANTICONCEPTIVOS

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Las mujeres tenemos derecho a disfrutar de las relaciones sexuales sin temor a enfermarnos o quedar embarazadas si no queremos.



Las mujeres tenemos derecho a tener relaciones sexuales sólo cuando queremos.

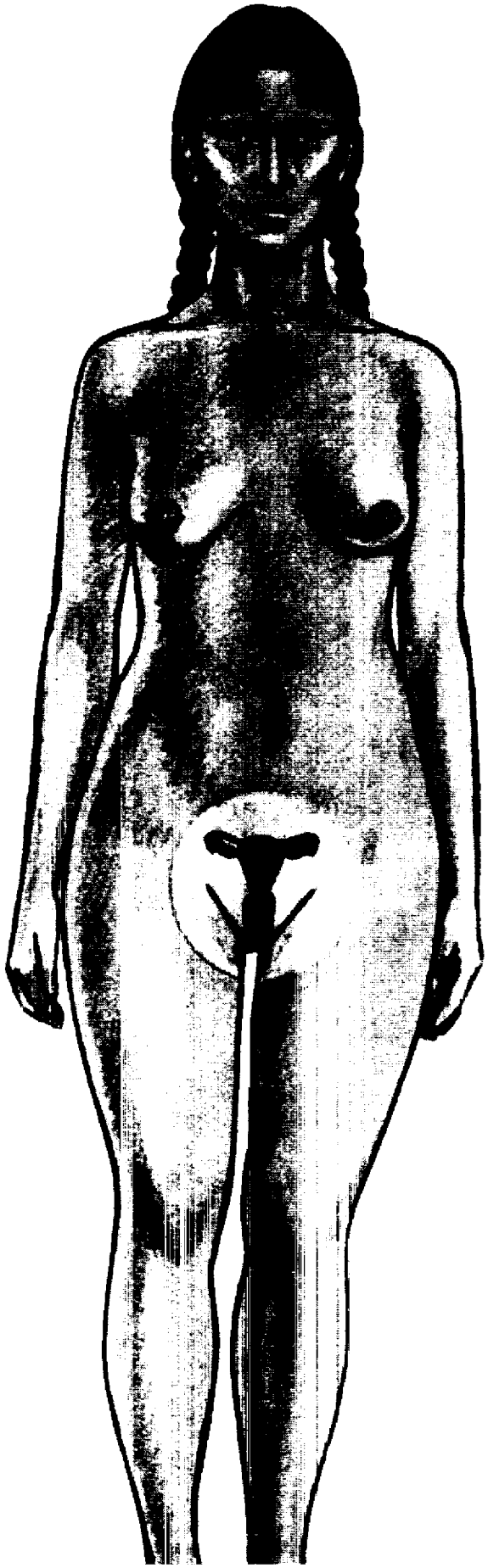
Las mujeres tenemos derecho a tener información y a disponer de métodos anticonceptivos.

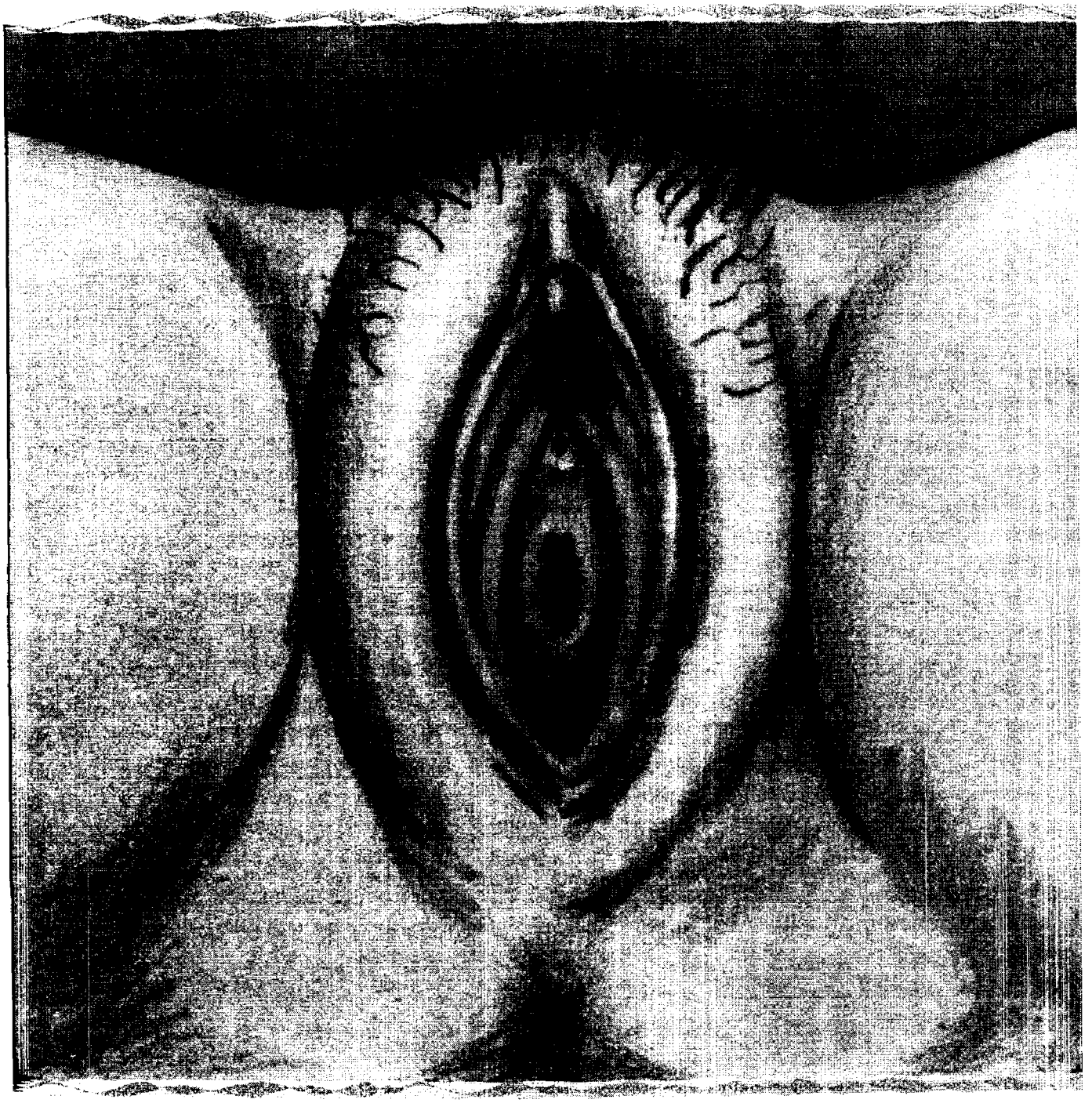
Las mujeres tenemos derecho a decidir, con nuestra pareja, cuántos y cuándo tener los hijos.

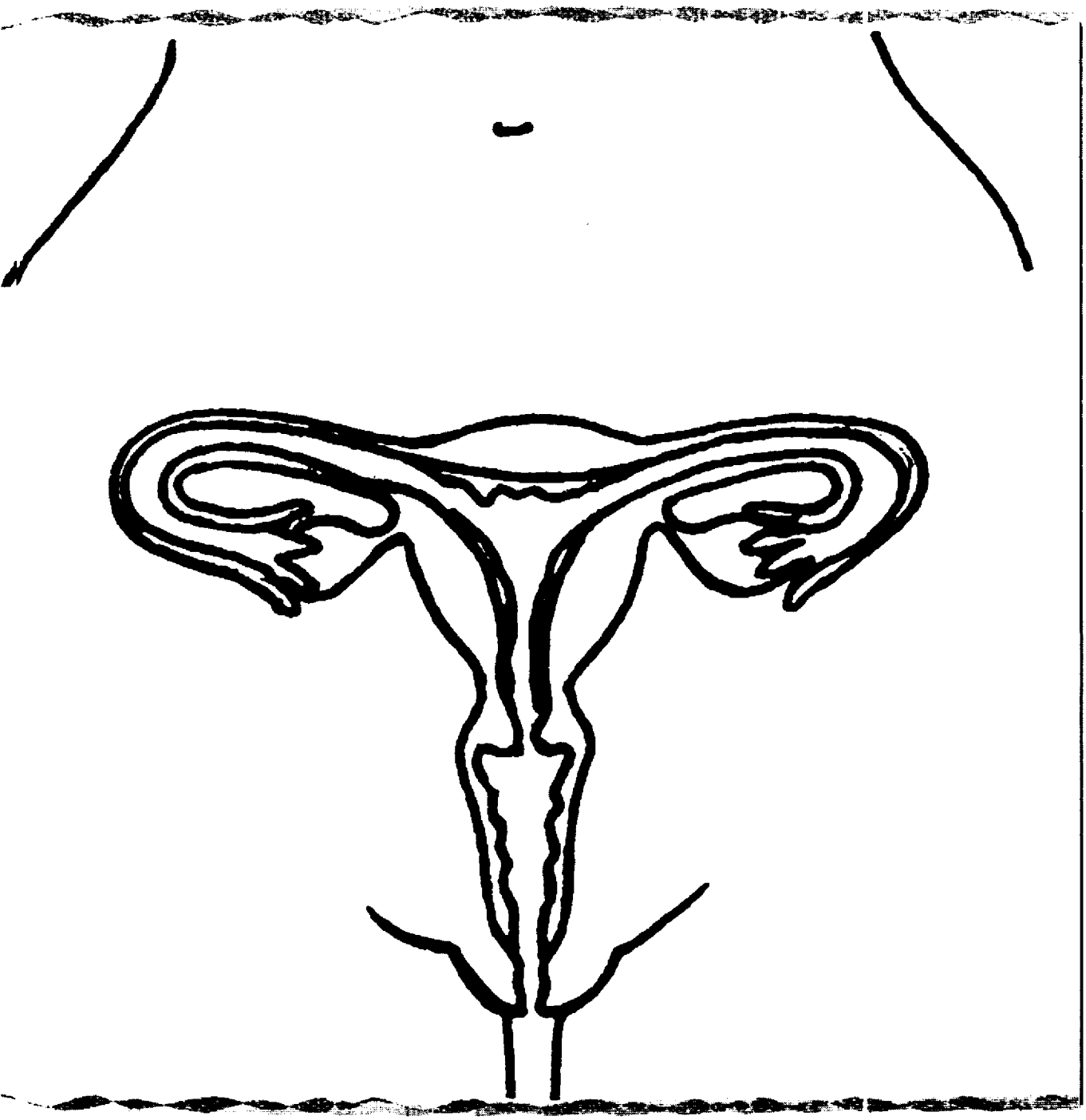
Las mujeres tenemos derecho a conocer, querer y cuidar nuestro cuerpo.

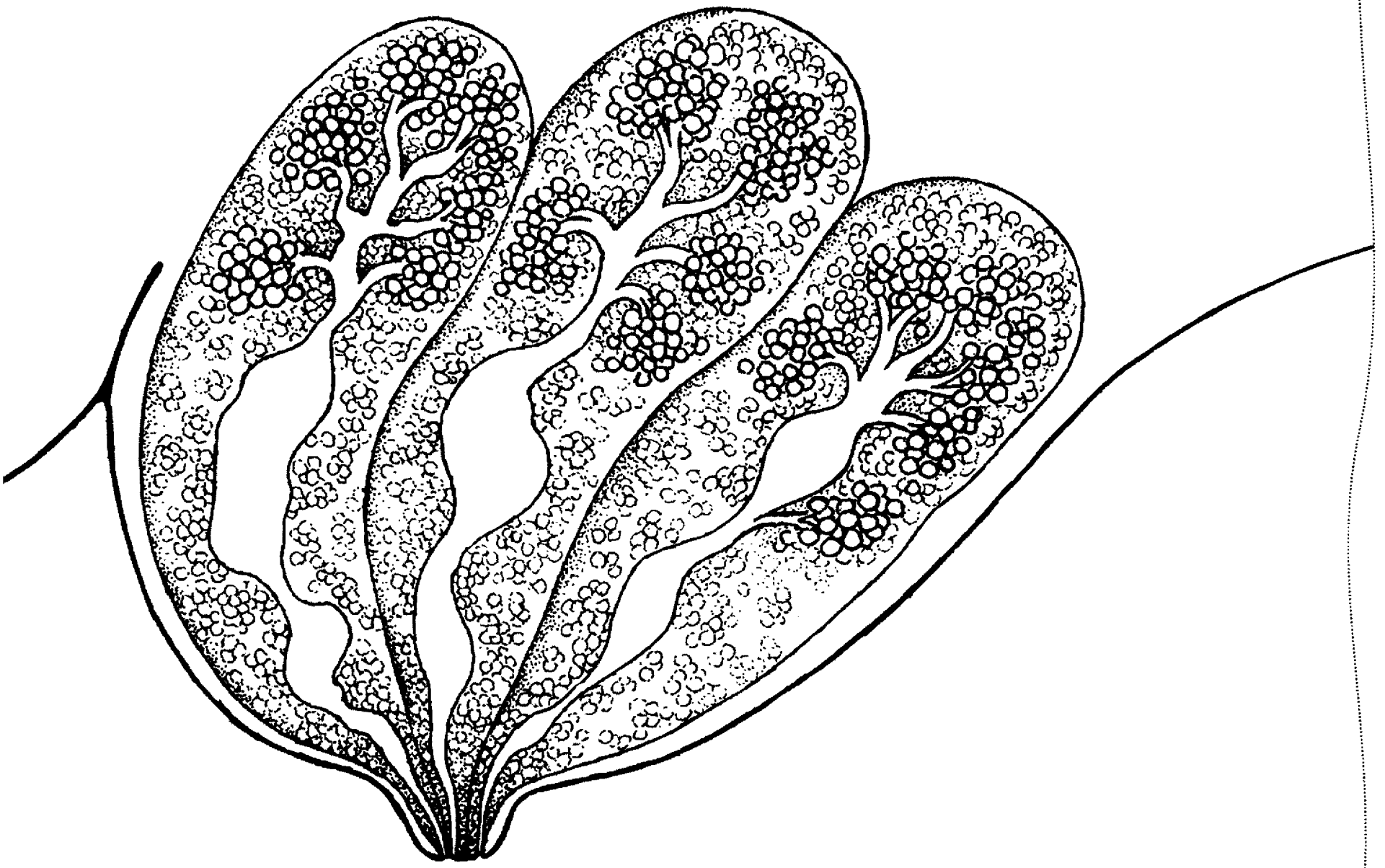
Manuela Ramos

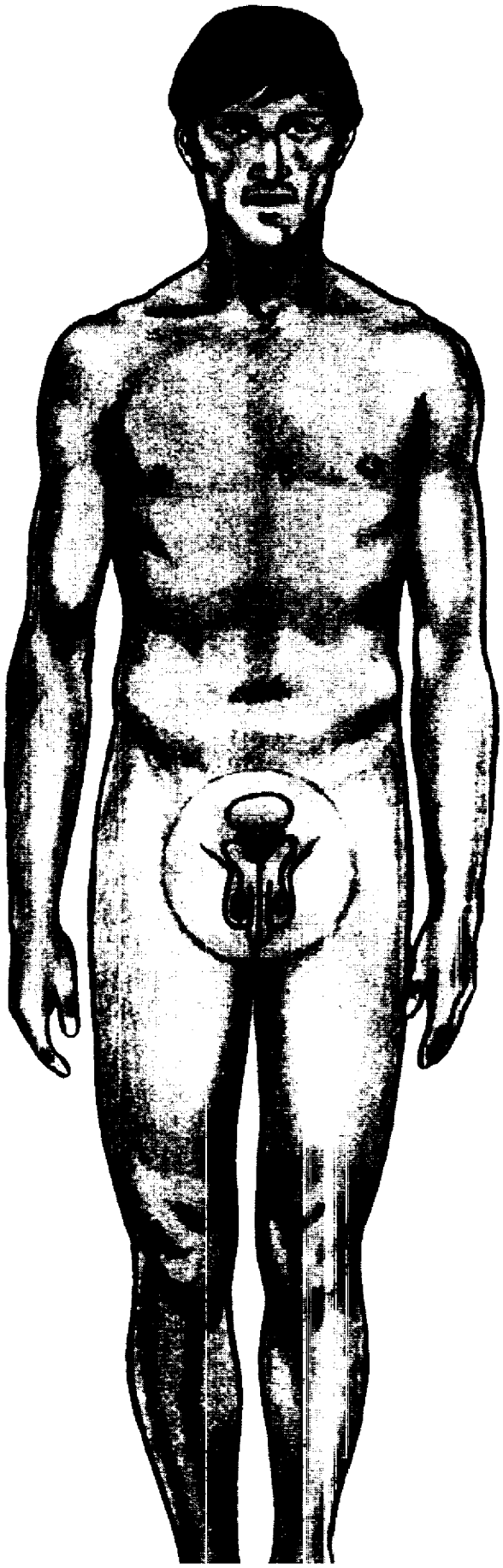
ReproSalud

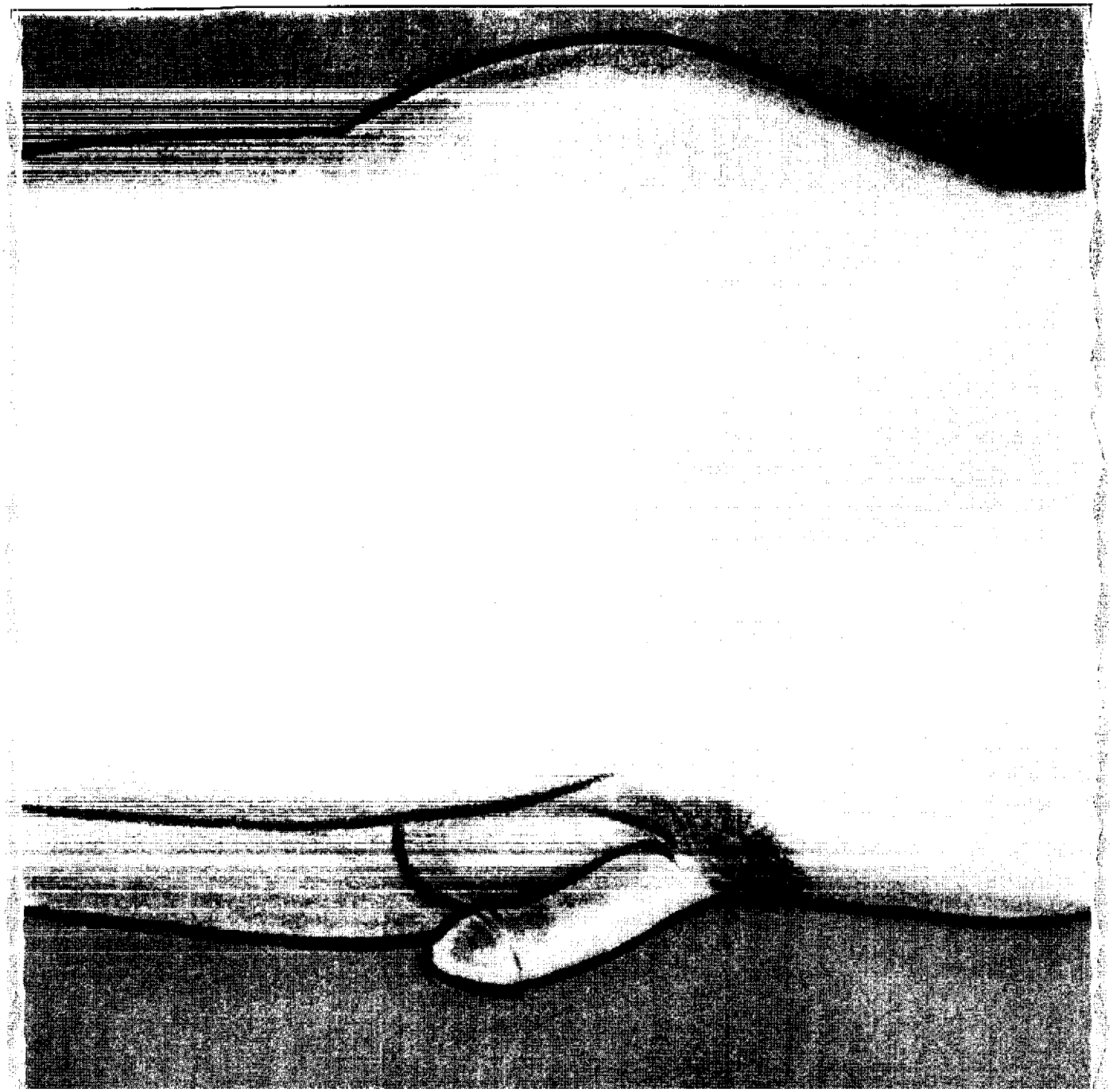


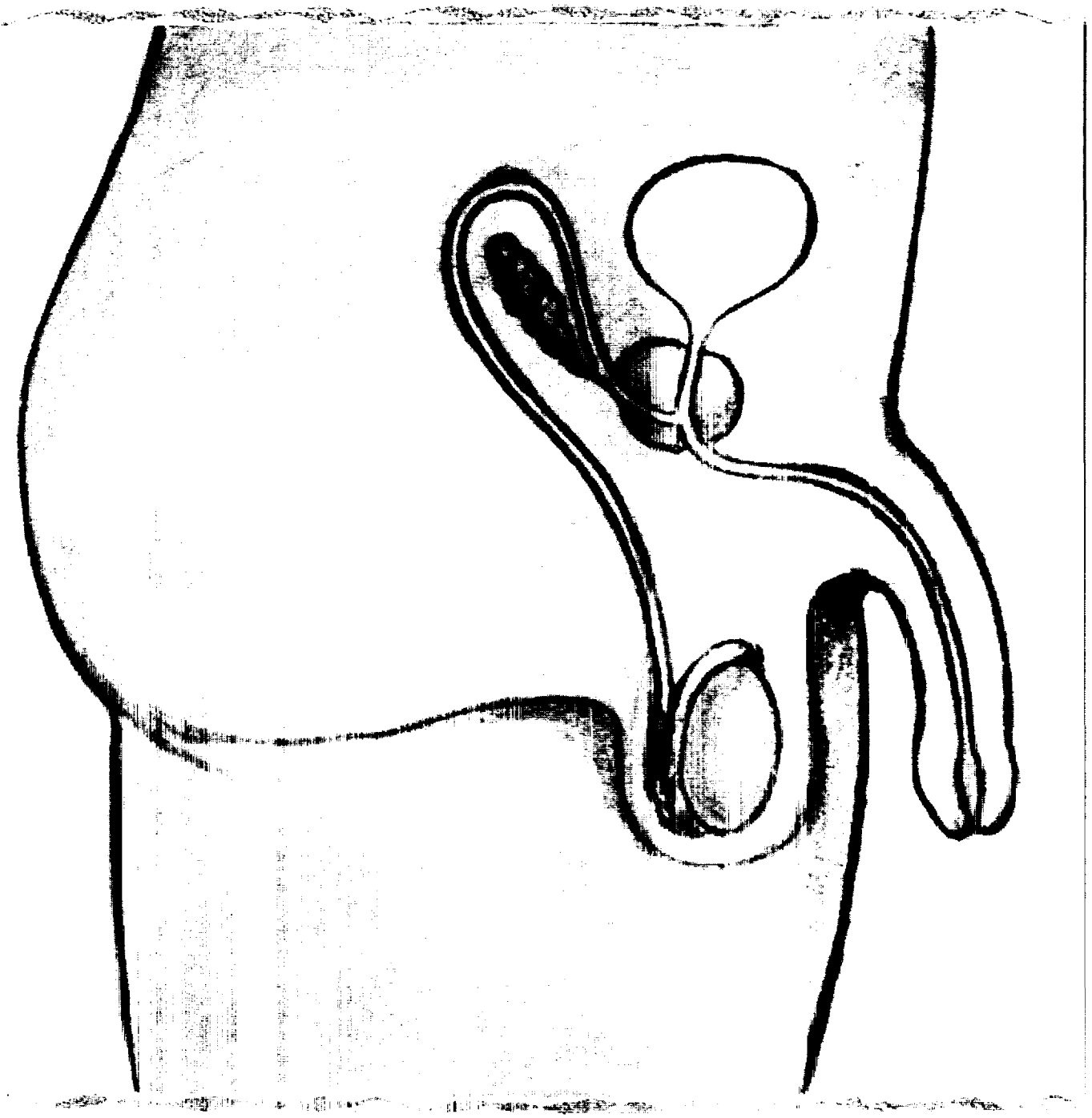


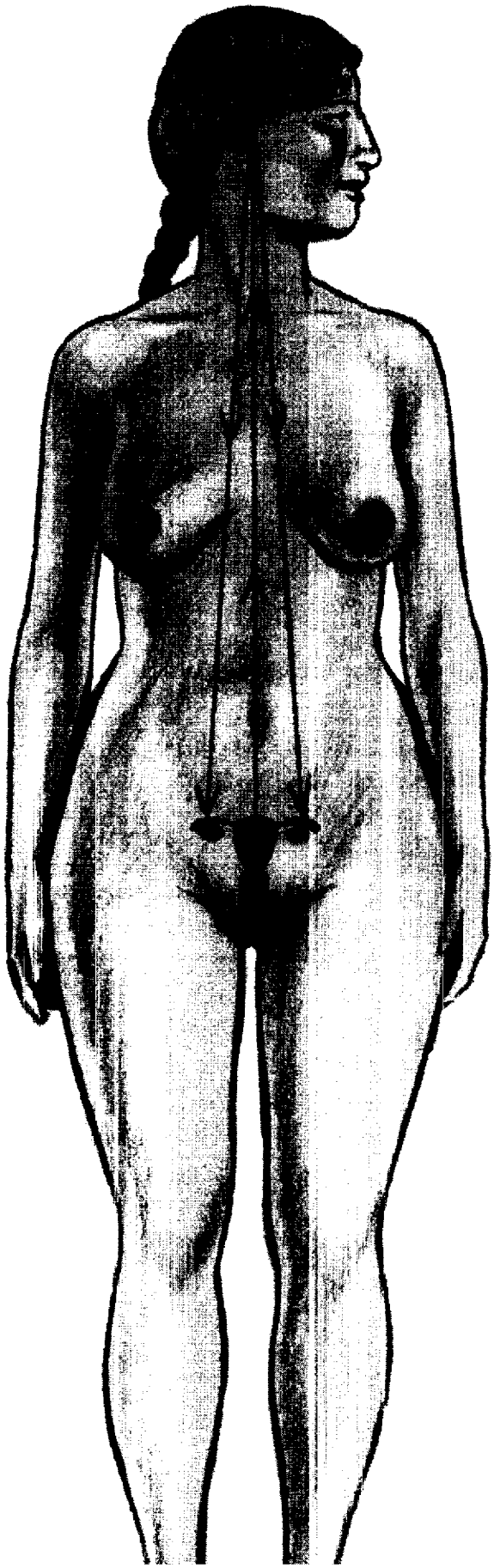


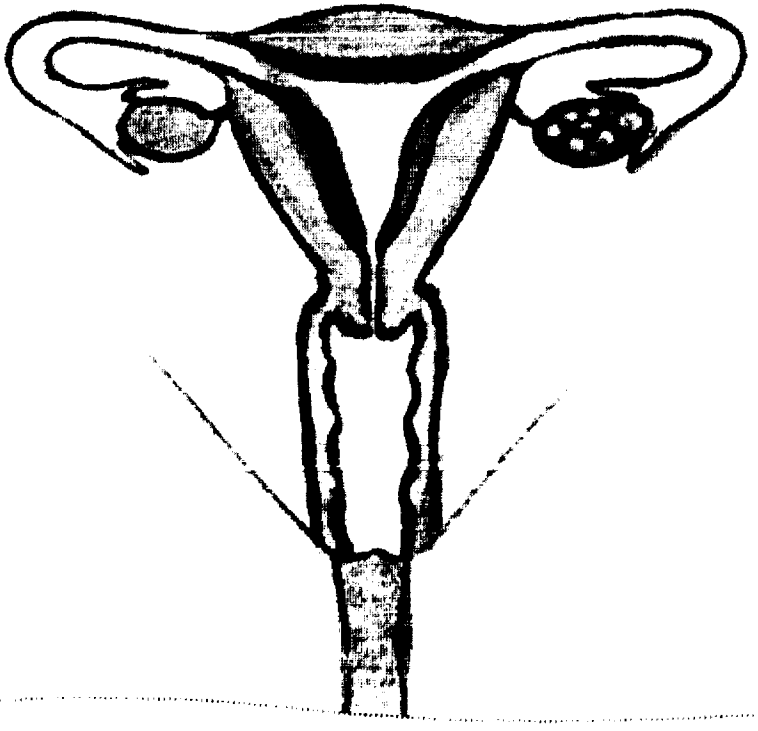


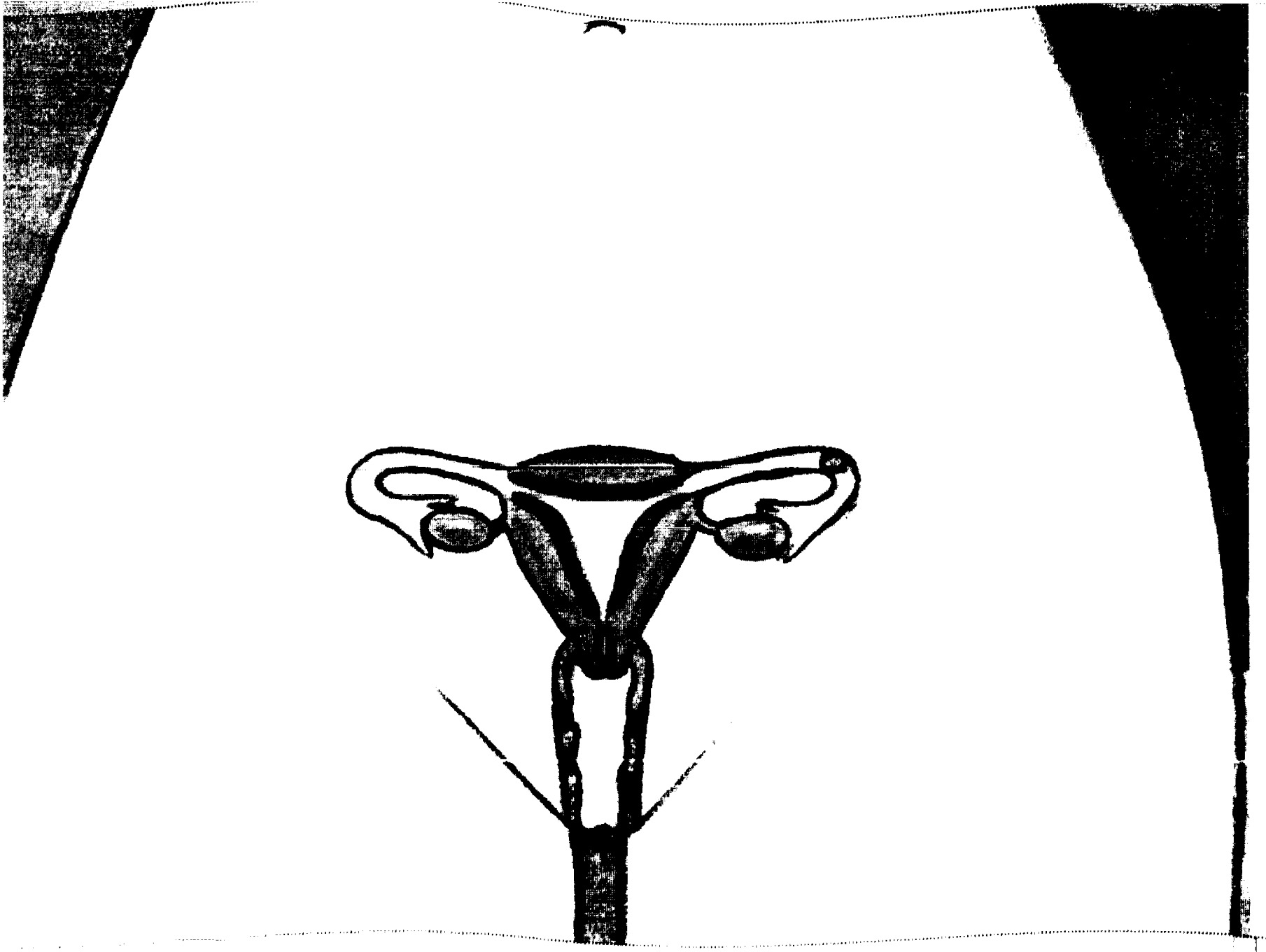


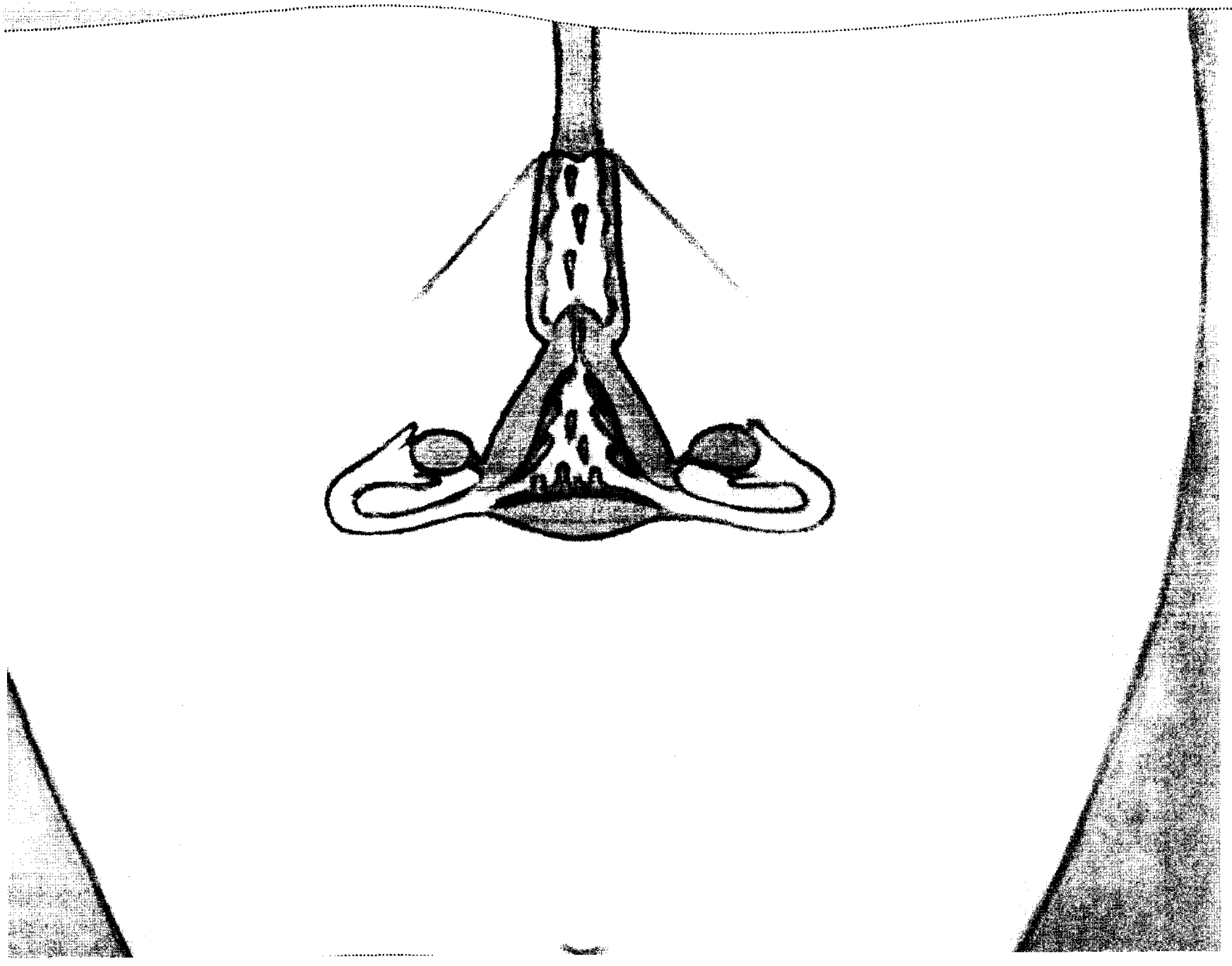


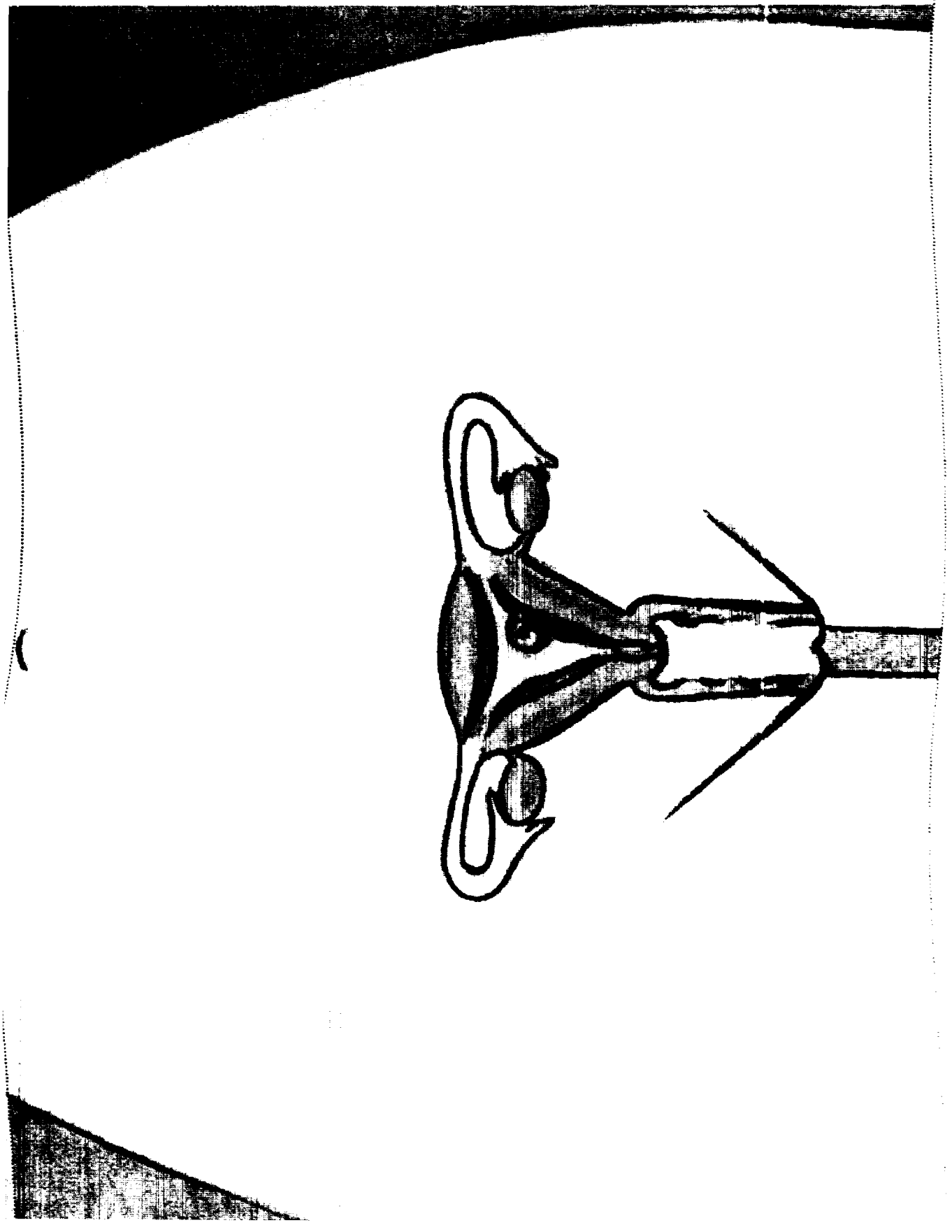












Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

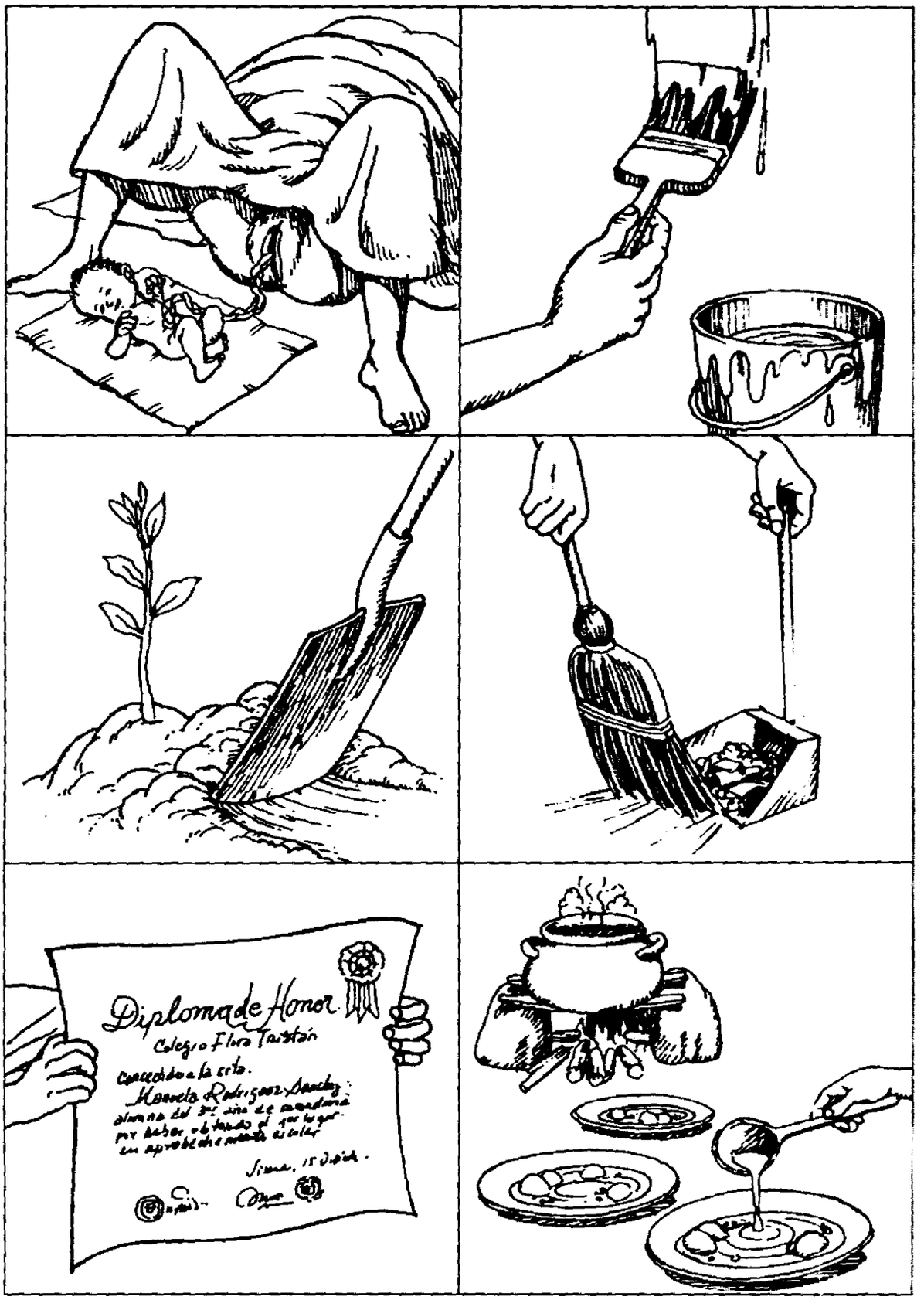
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

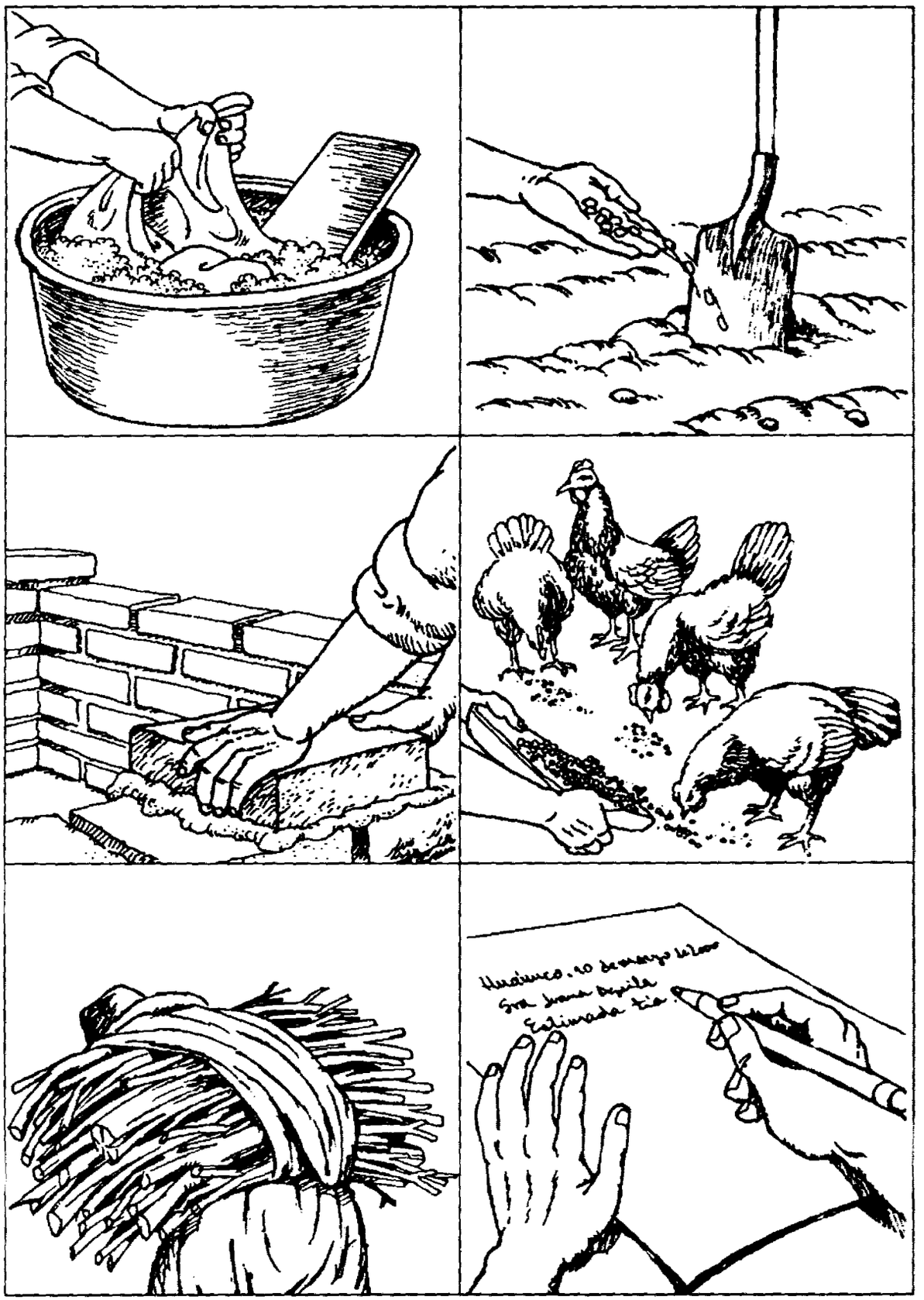
Junio

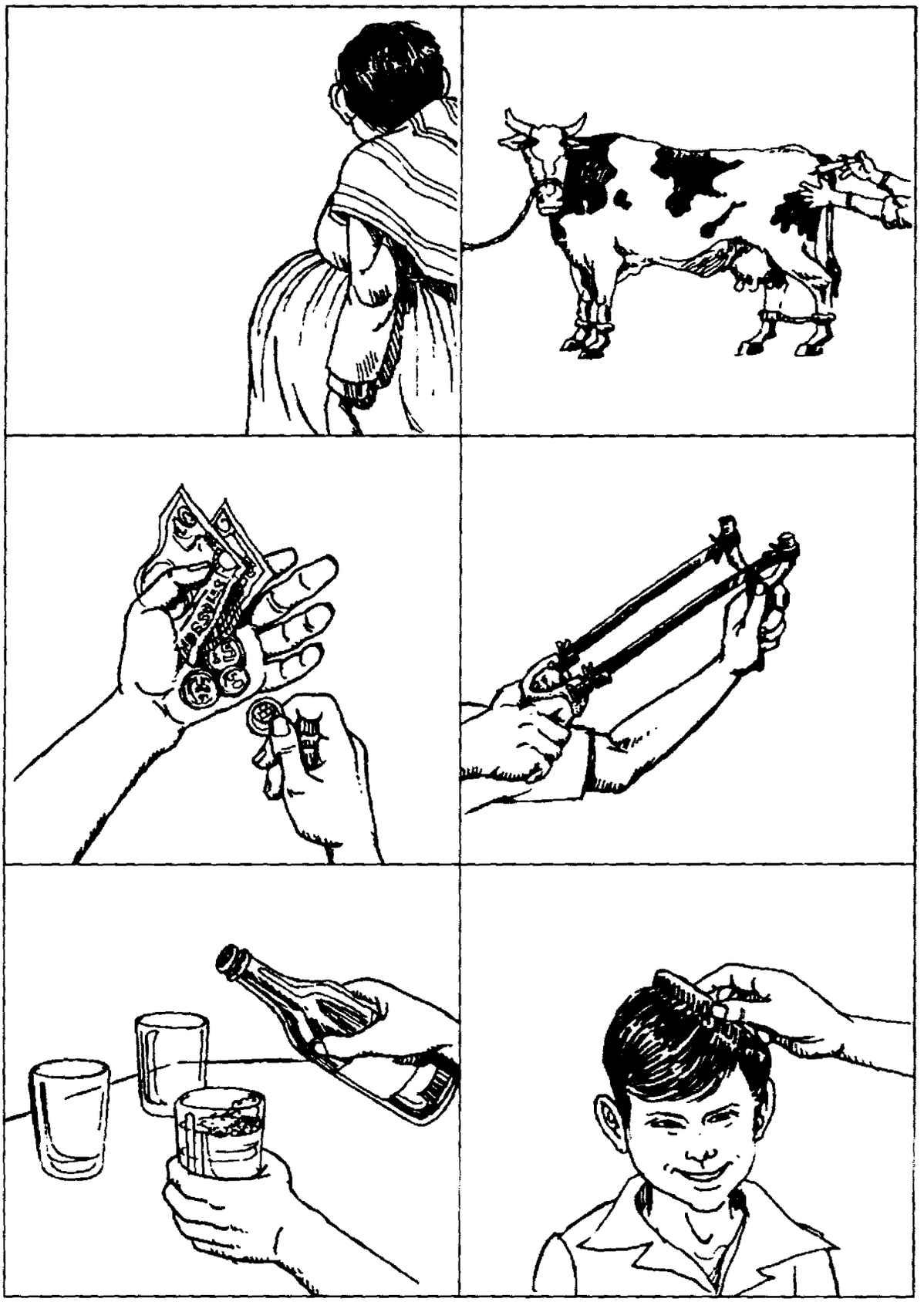
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

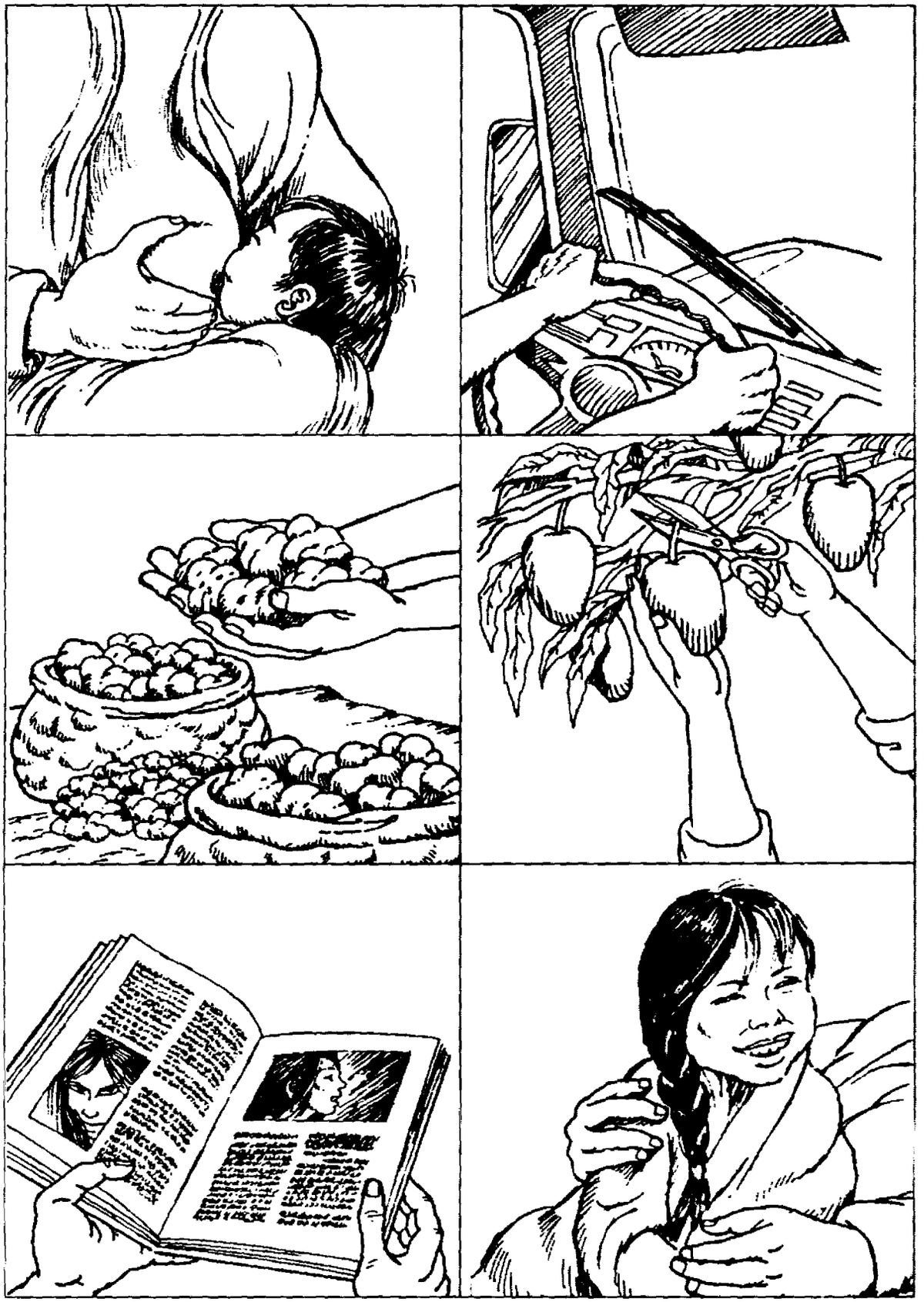
Julio

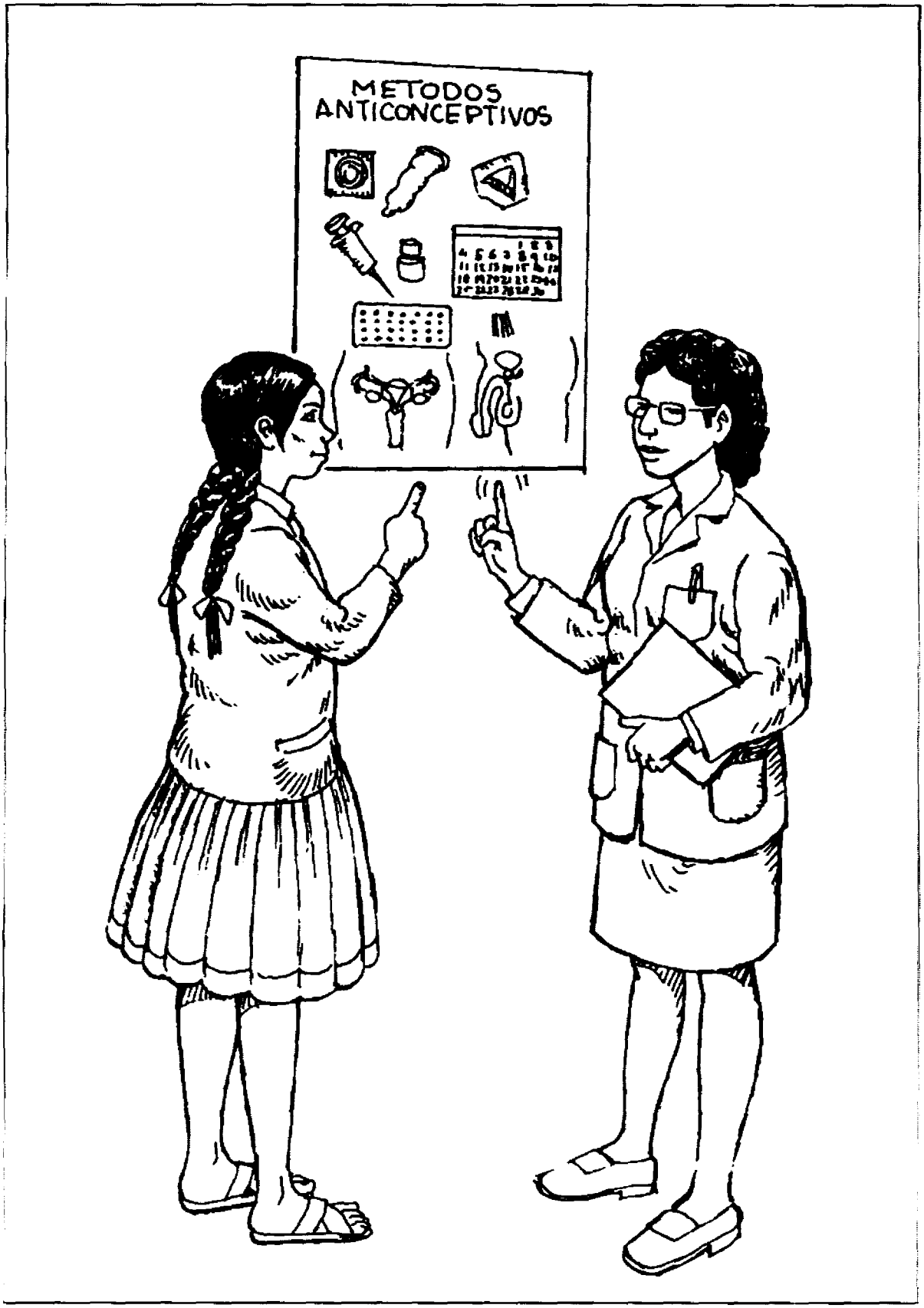
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8

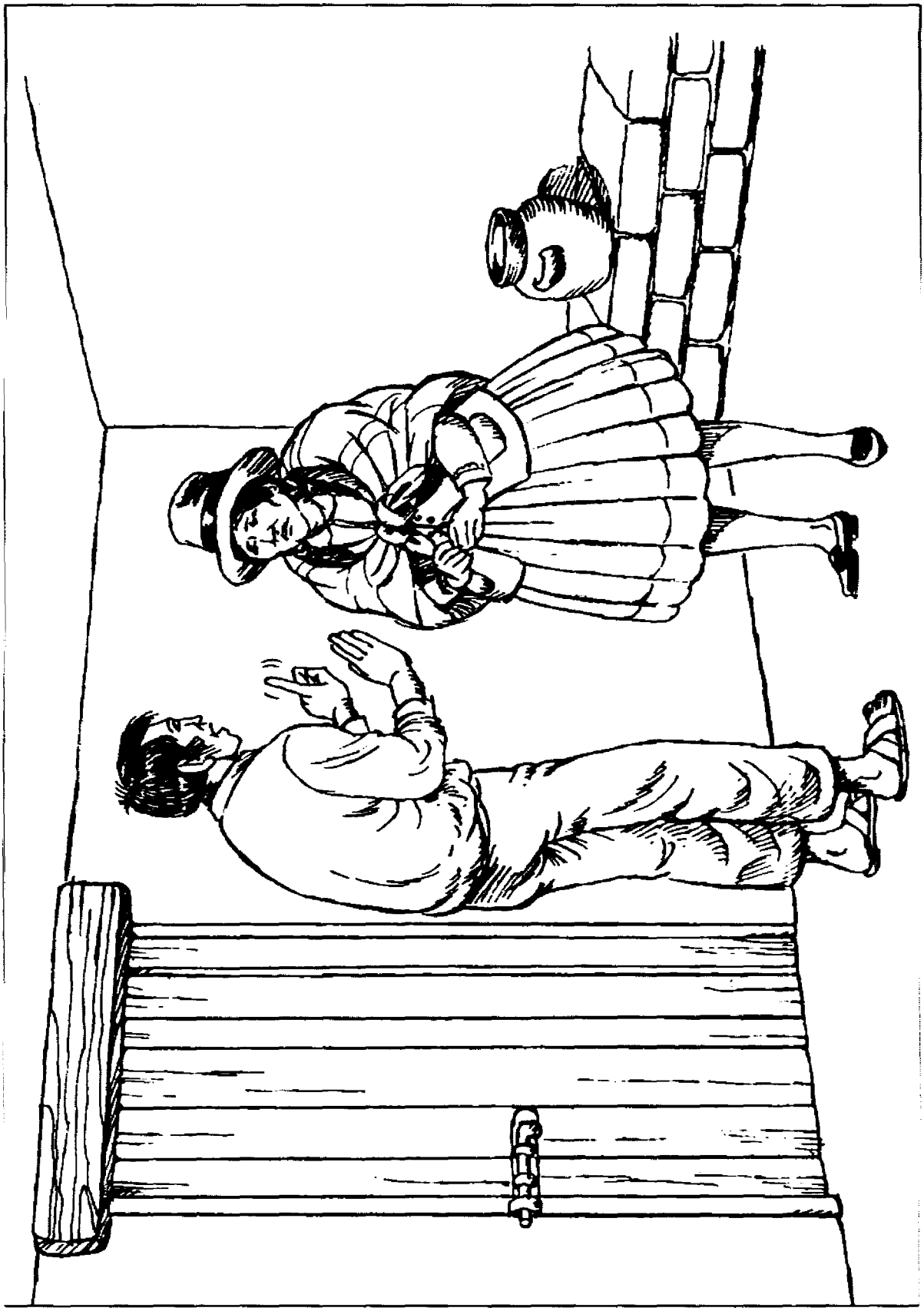

Diploma de Honor
Colegio Flora Tristán
concedido a la srta.
Manuela Rodríguez Sánchez
alumna del 3er año de secundaria
por haber obtenido el 1er lugar
en aprovechamiento escolar
Lima, 15 de Julio.








METODOS
ANTICONCEPTIVOS



Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

151

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

151

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					