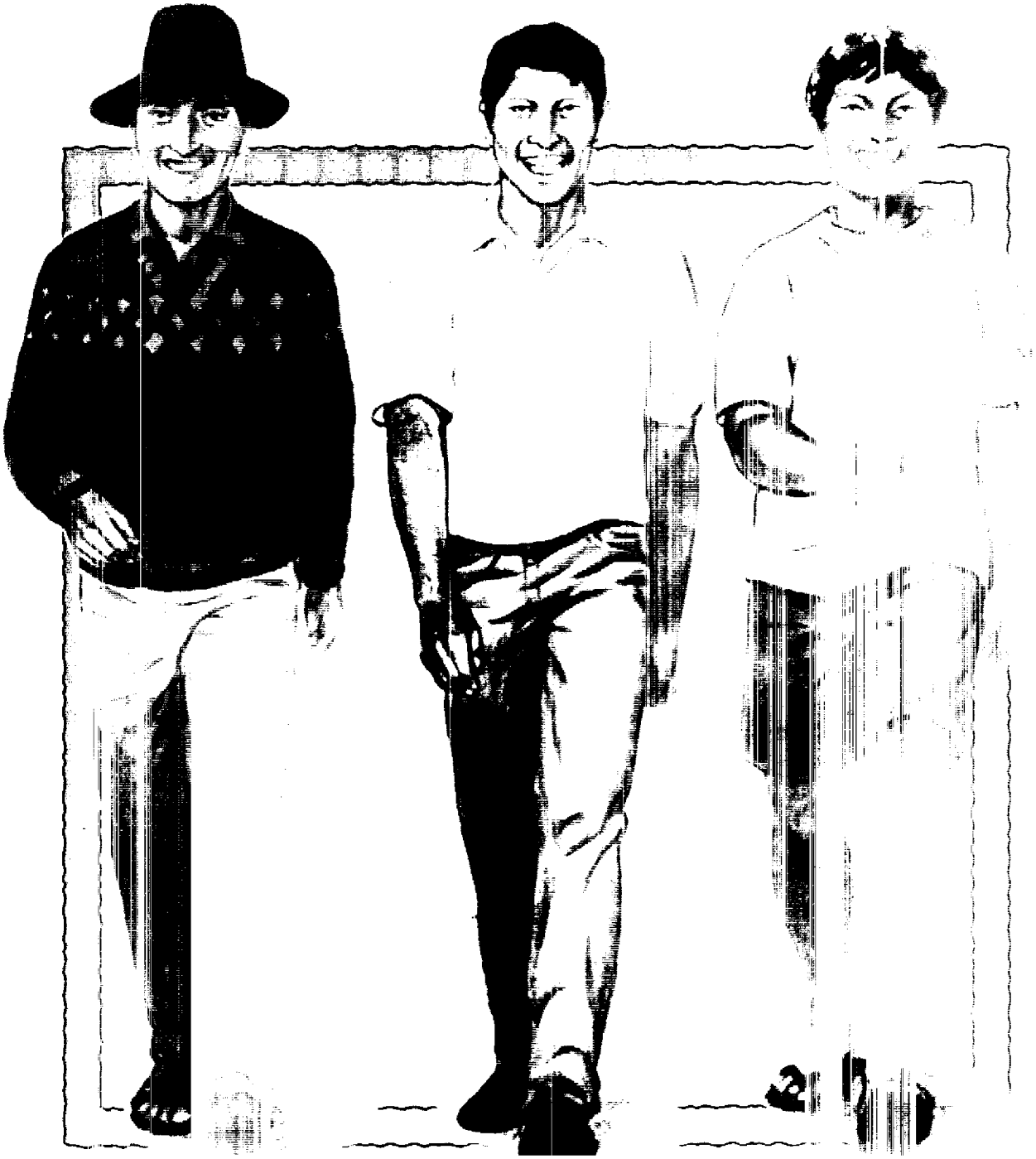
- PN-ADB-034 -

MÓDULO BÁSICO

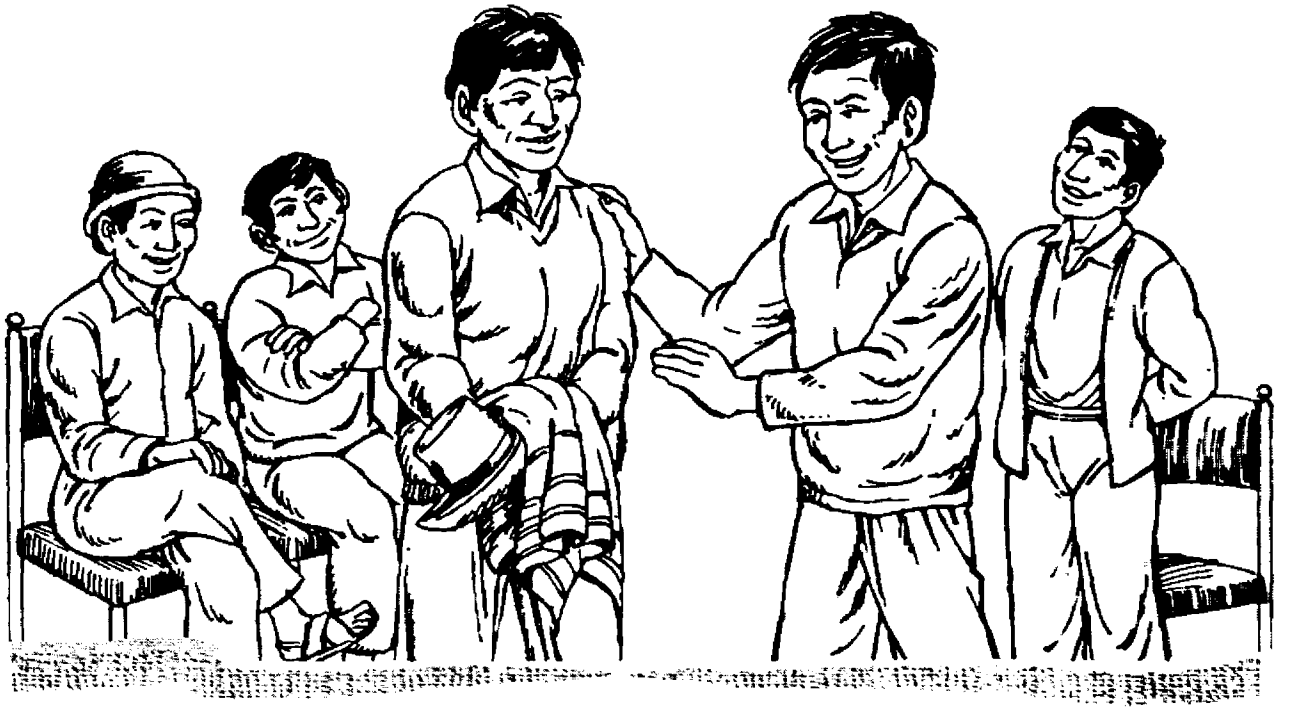


Para desarrollar un Taller de Capacitación del Módulo BÁSICO del Proyecto ReproSalud del Movimiento Manuela Ramos, Alternativa y USAID, se necesitan los siguientes materiales educativos:

- 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 el promotor comunitario.

REUNIÓN 1

TAREAS Y DERECHOS DE MUJERES Y HOMBRES



Bienvenida

Qué queremos lograr en esta reunión

En la reunión de hoy, todos juntos esperamos lograr:

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

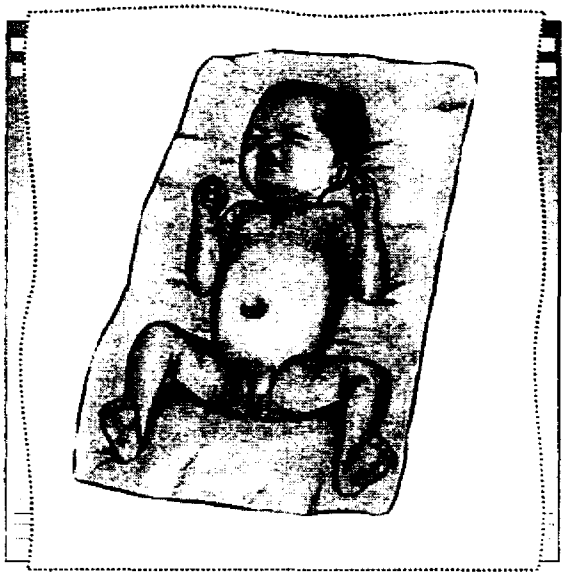
PASO 1

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

Decimos

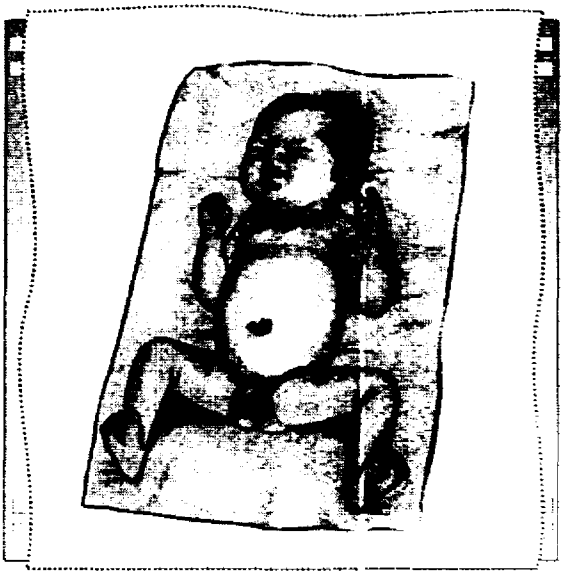
◎ Les voy a pedir que miren con atención esta wawa.

(Mostramos este dibujo)



◎ Ahora van a mirar esta otra wawa.

(Mostramos este dibujo)



✦ ¿Qué tienen de diferente?

Recogiendo las opiniones de los varones, 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 los participantes, para que ellos 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 los mismos varones elegirán el nombre de su grupo. Pero, en algunos casos, para ayudar a recordar lo que se va a aprender, debemos 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?

Los varones conversan en los grupos.

Luego, reunidos todos juntos, cada grupo dice lo que piensa.

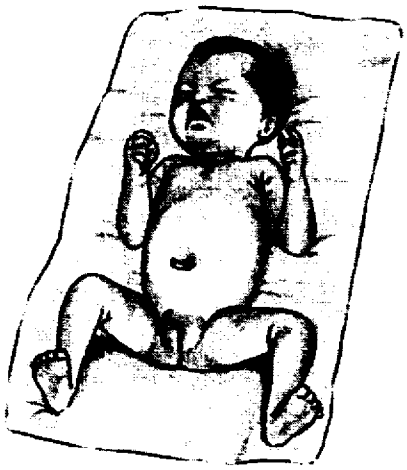
Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

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.

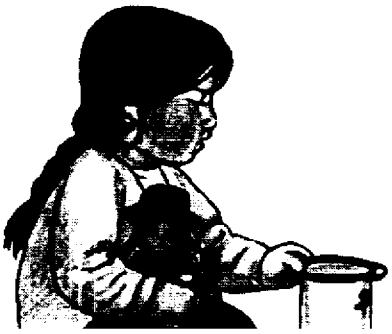
Esto hace que los varones se sientan seguros de lo que pueden hacer, mientras que las niñas buscan el apoyo de los demás.

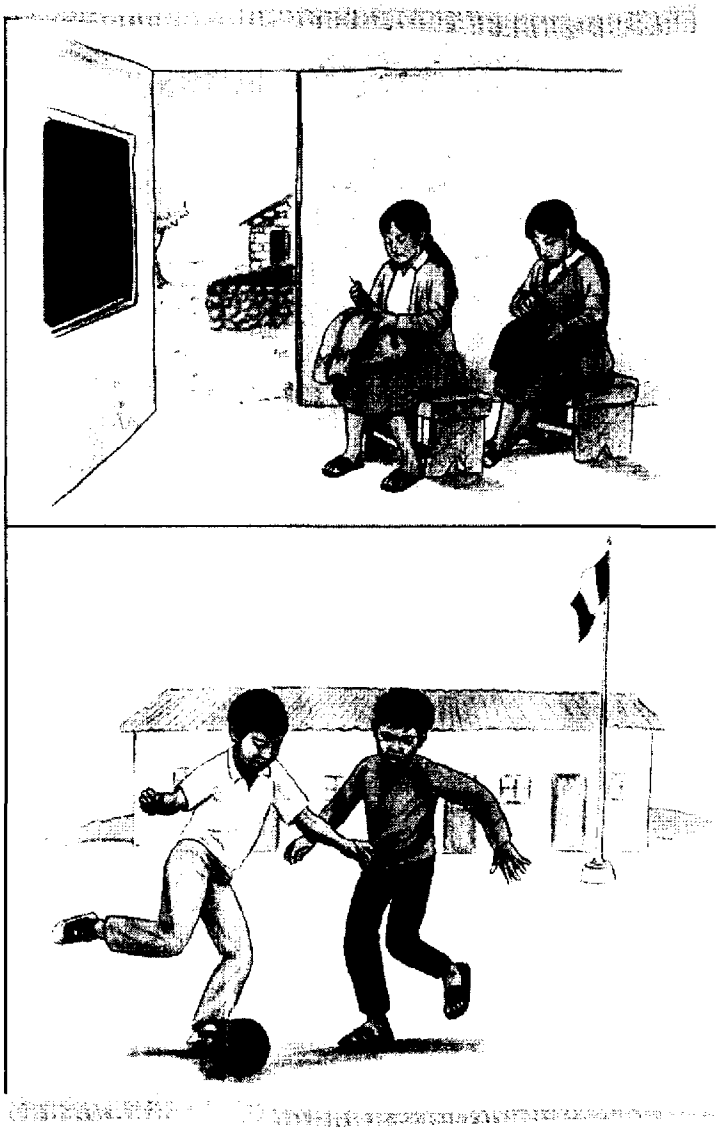
(Mostramos la Hoja Informativa Nº 1)

◎ 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 los hombres y las mujeres.

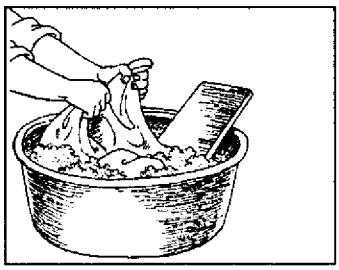
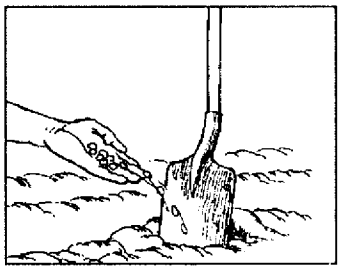
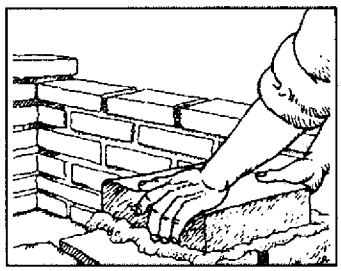
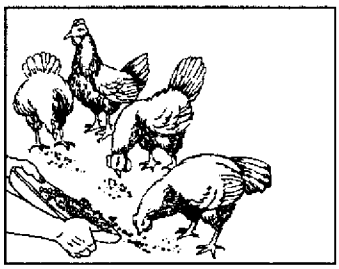
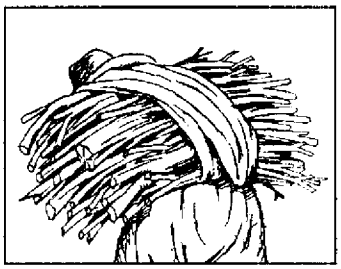
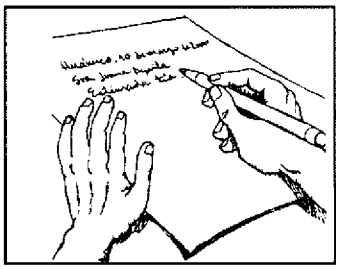
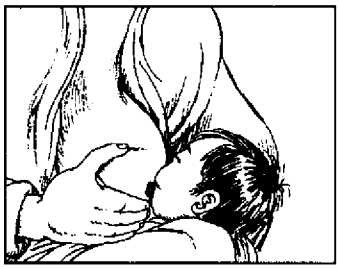
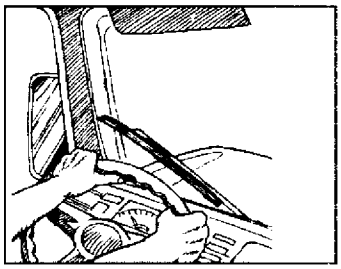
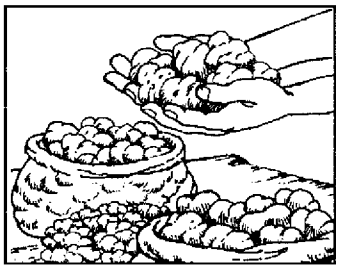
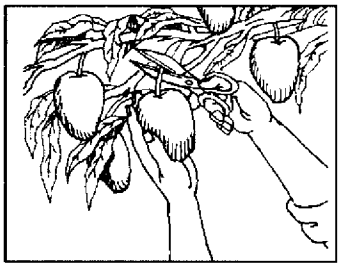
Antes de empezar nuestra reunión:

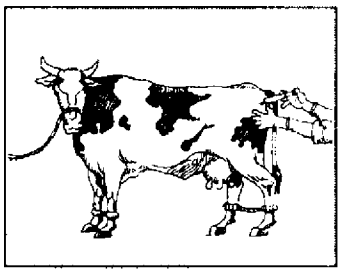
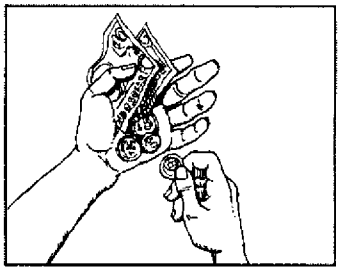
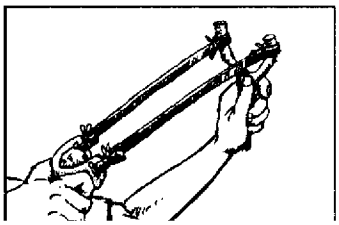
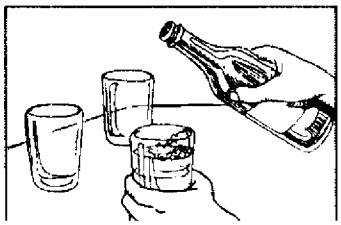
- Recortaremos los 30 dibujos que aparecen en cinco hojas adicionales que acompañan nuestra guía. Es importante que no arranquemos las cinco hojas con los dibujos que se encuentran al final de nuestra guía, para que en el caso que necesitemos nuevamente los dibujos, tengamos a la mano un modelo que se 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 uno conversará con el varón 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 hombre conversa con quien se encuentra sentado a su lado. Luego, cada hombre 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 los varones 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 los varones 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.

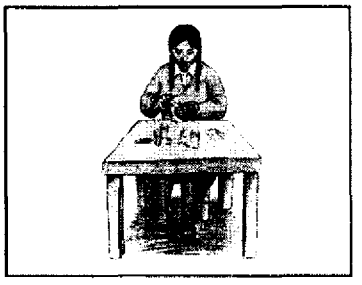
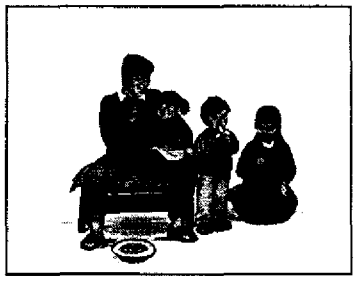
Sólo quedará en este papelógrafo la función que es propia del sexo masculino: orinar de pie en esa posición.

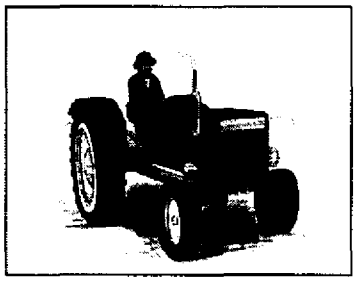
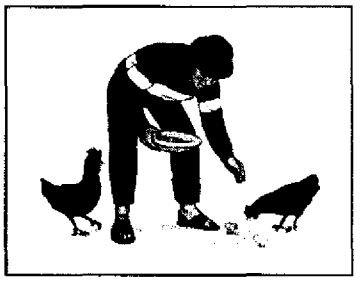
Felicitamos a los varones por todas aquellas tareas que, desde un comienzo, ellos agruparon como que podían hacerlas ambos: un hombre o una mujer.

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?

Los varones dicen lo que están viendo
en los dibujos de las Hojas Informativas.

✦ ¿Qué les gustaría aprender a hacer,

Los varones dicen lo que piensan.

Recogiendo las opiniones de los varones, 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 las mujeres de nuestra comunidad.

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.

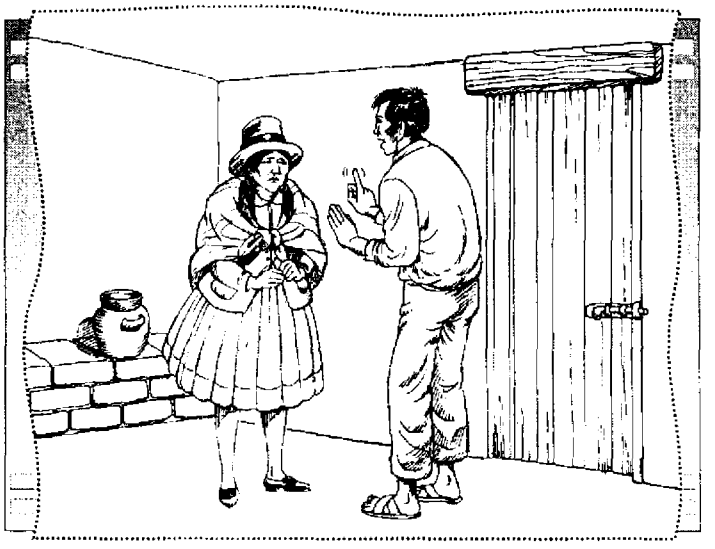
Formamos 6 grupos

Luego, decimos

Escuchen con atención estas historias.

Para el Grupo DELIA,
ésta es la historia:

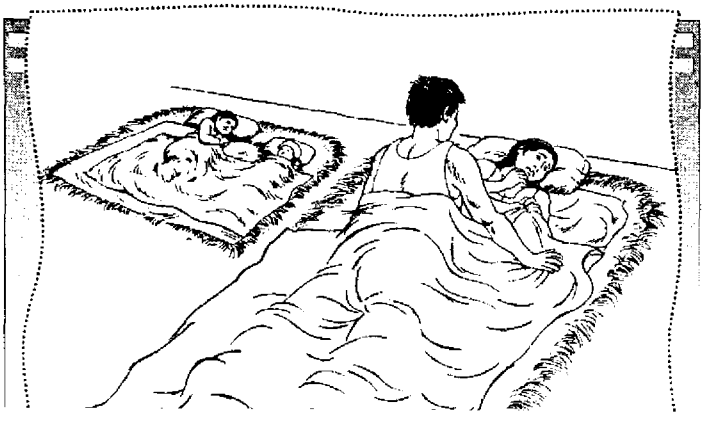
(Mostramos este dibujo)



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 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, ella se pondrá fuerte, porque ha decidido que por ahora no tendrá otra wawa.

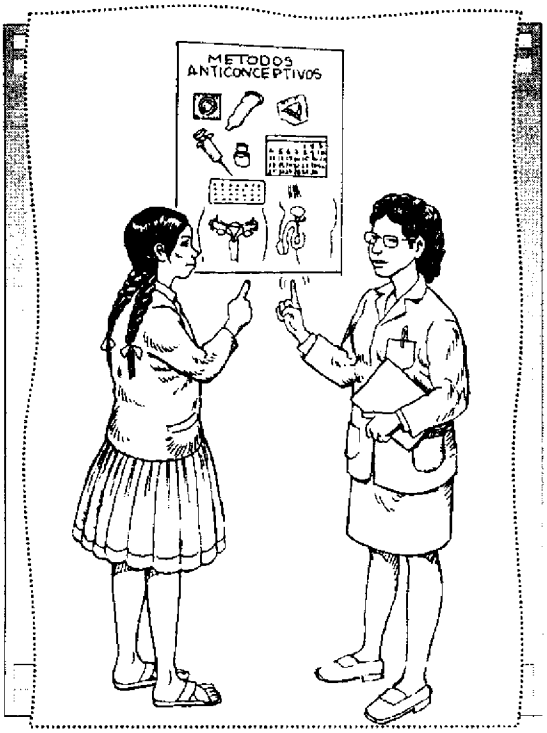
Para el Grupo CARMEN,
ésta es la historia:

(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

Preguntamos

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

Los varones 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 los están tratando de impedir un derecho

Preguntamos

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

Los varones dicen lo que piensan.

Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

Un **deber** es una obligación o responsabilidad que una persona tiene que cumplir. Hay diferentes deberes: como hijo, padre, esposo, estudiante, trabajador. Y, también, por pertenecer a una comunidad, a un país, tenemos algunos deberes que cumplir, como ciudadanos.

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 elegidos 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 un comunero.

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; pero algunos de estos derechos son sólo de las mujeres, porque ellas son las que tienen 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 los varones 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.

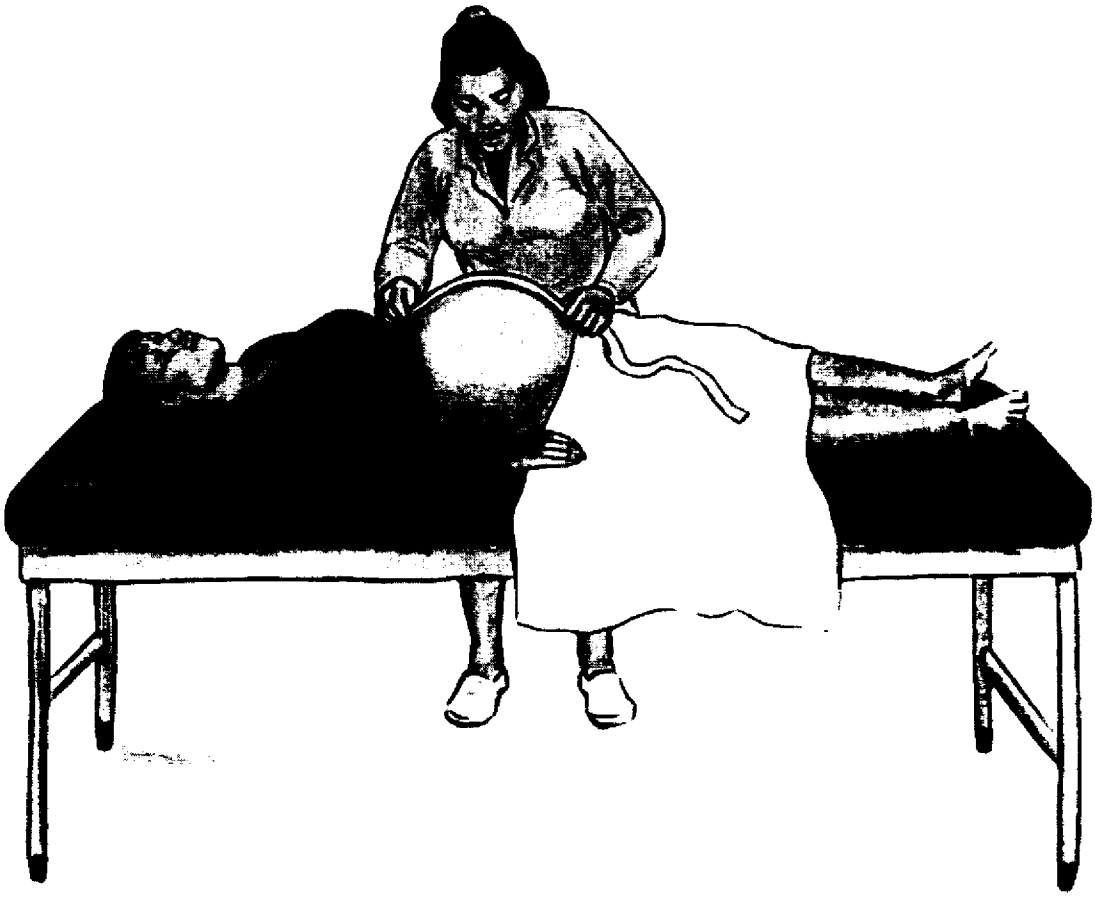
Luego que hablen las mujeres de ese grupo, si es necesario, completaremos sus opiniones diciendo lo siguiente.

◎ **Las mujeres tienen 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 su cuerpo.**

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

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

◎ **Las mujeres tienen 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 los varones 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 los varones 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

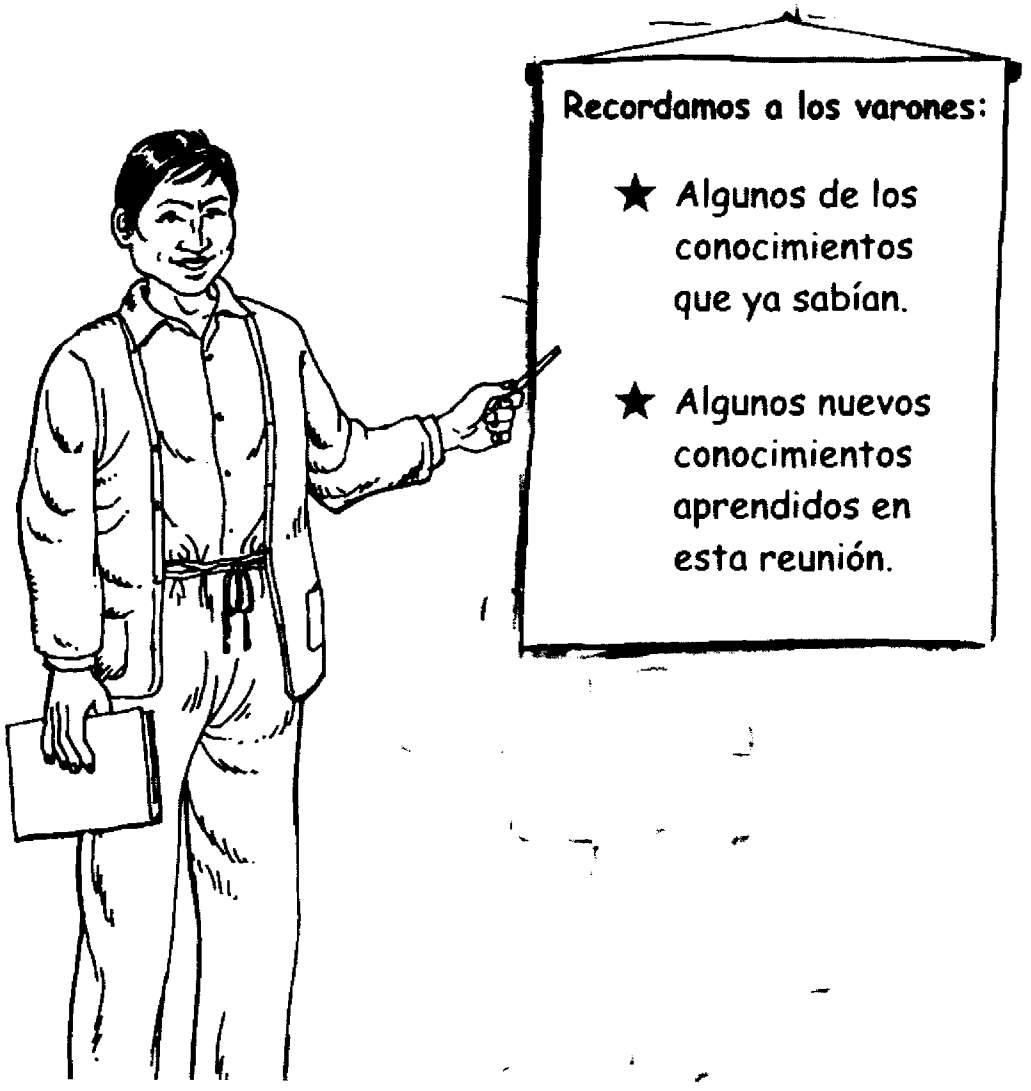
(Mostrando este afiche)

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 otro varón de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio las manos levantadas

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

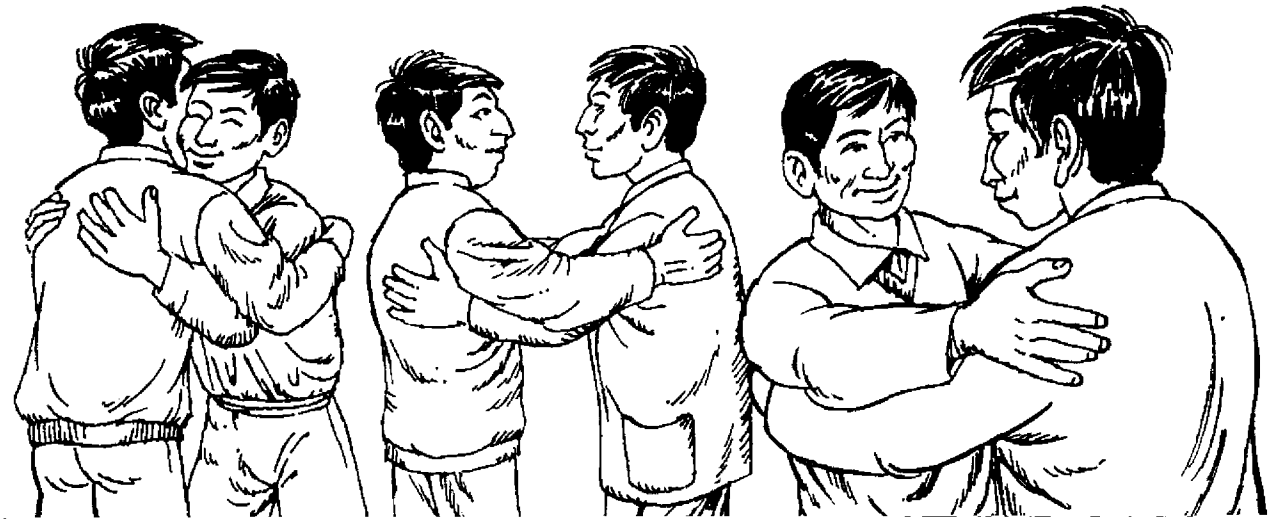
Contamos en silencio las manos levantadas

Si los varones dicen en voz alta sus compromisos,

Despedida

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

Nos despediremos con un abrazo, **para darnos uno a otro 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 (sólo para el promotor)

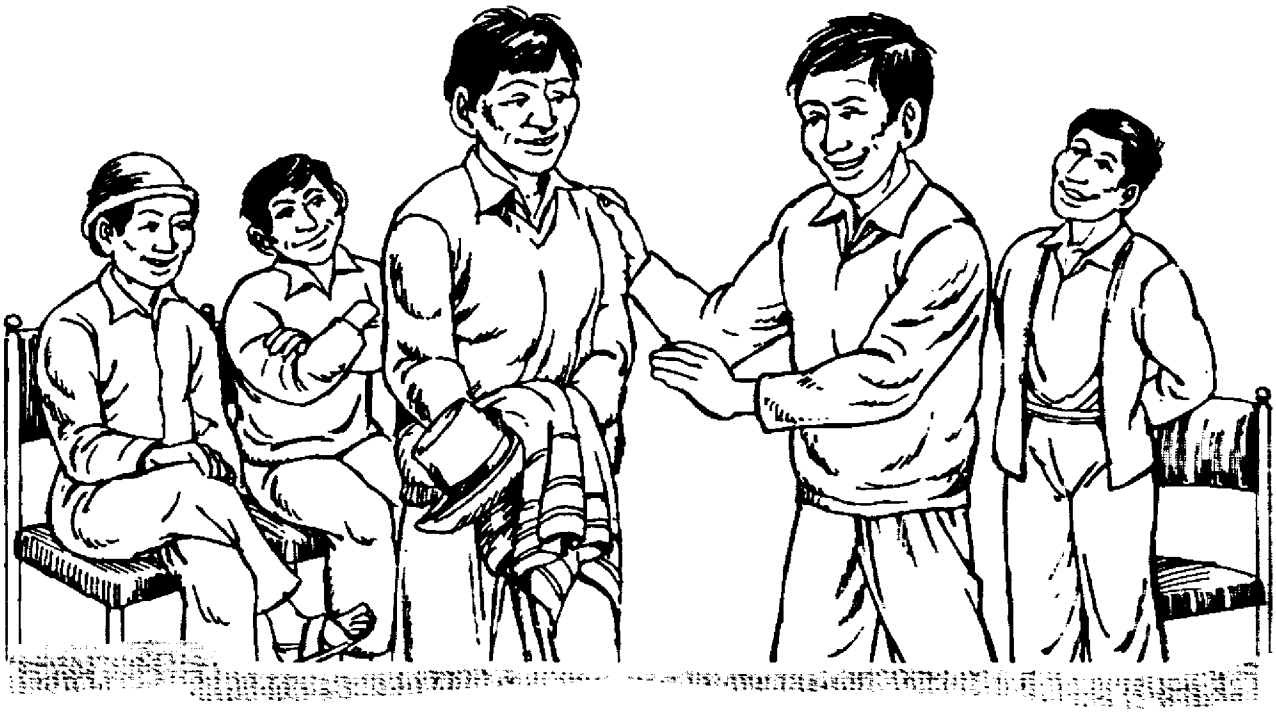
- Hoja Informativa N° 1: Cuando nacemos las niñas y niños sólo somos diferentes por el sexo...
- Hoja Informativa N° 2: Si queremos y nos enseñan, las mujeres también podemos...
- Hoja Informativa N° 3: Si queremos y nos enseñan, los hombres también podemos...

Afiche de Derechos Sexuales y Reproductivos (sólo para el promotor)

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

REUNIÓN 2

APRENDIENDO SOBRE EL CUERPO DEL HOMBRE



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, todos juntos esperamos lograr

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

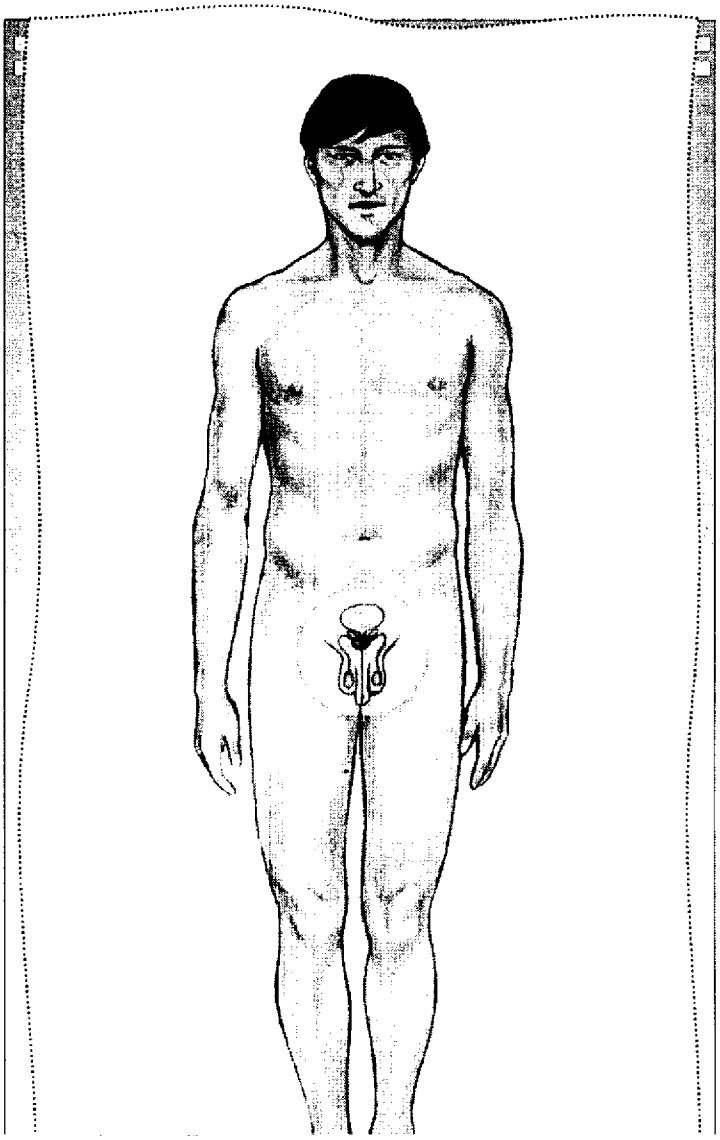
PASO 1

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

En la reunión anterior vimos que lo que diferencia a las mujeres y a los hombres, son nuestras partes.

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

(Mostramos este dibujo)



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

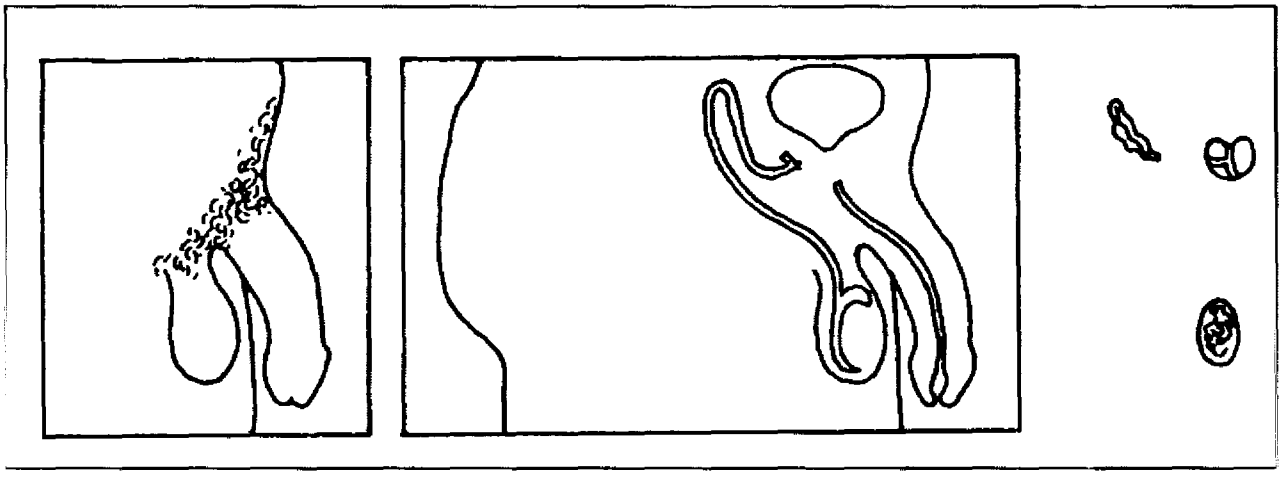
Señalamos en el dibujo los órganos sexuales internos del hombre.

Vamos a aprender cuáles son, dónde se encuentran y para qué sirven cada uno de nuestros órganos sexuales. Esto lo aprenderemos trabajando en grupos.

Formamos 2 grupos

Decimos

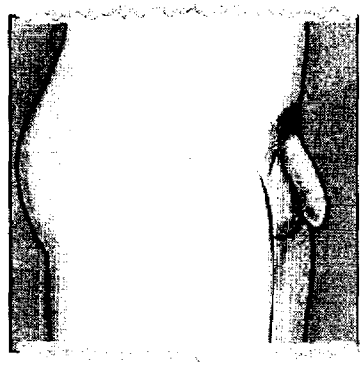
- Cada grupo recibirá este tablerito lo mostramos con una tapa y varias piezas pequeñas las mostramos.

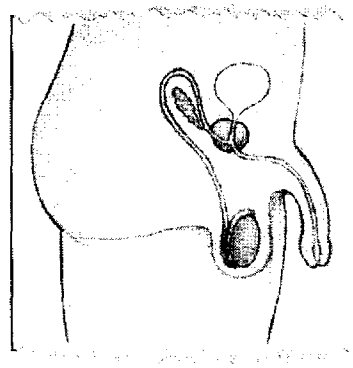


- Deben armar como se ven los órganos sexuales del hombre, por dentro y por fuera.
- Conversarán sobre cómo se llama cada órgano y para qué sirve.
- Elegirán un delegado para que explique a todos lo que ha hecho su grupo.

Recogiendo las opiniones de los varones, 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



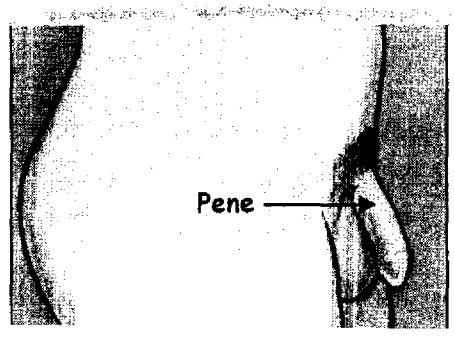


Los hombres tenemos algunos órganos que están fuera de nuestro cuerpo y otros que están adentro de nuestro cuerpo.

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

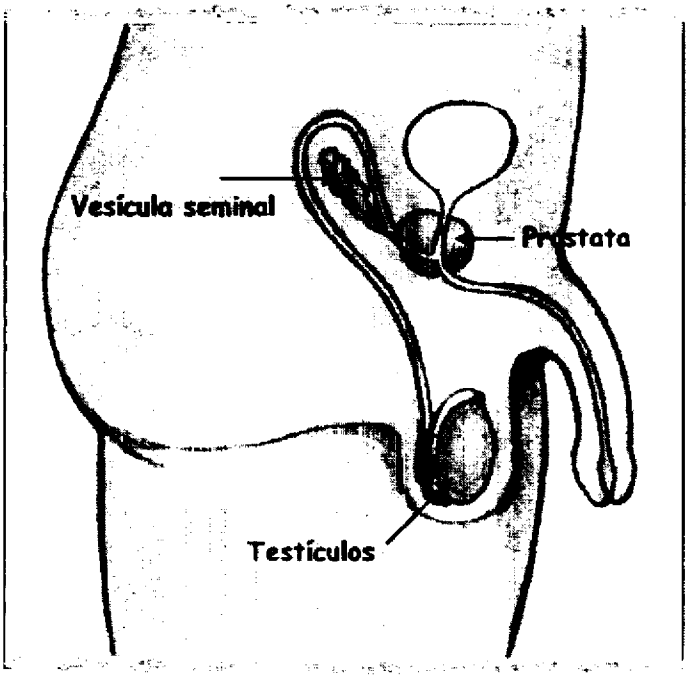
(Es muy importante que si la comunidad llama de otra manera a los diferentes órganos sexuales, que usemos siempre los dos nombres).

◎ 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



◎ 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.

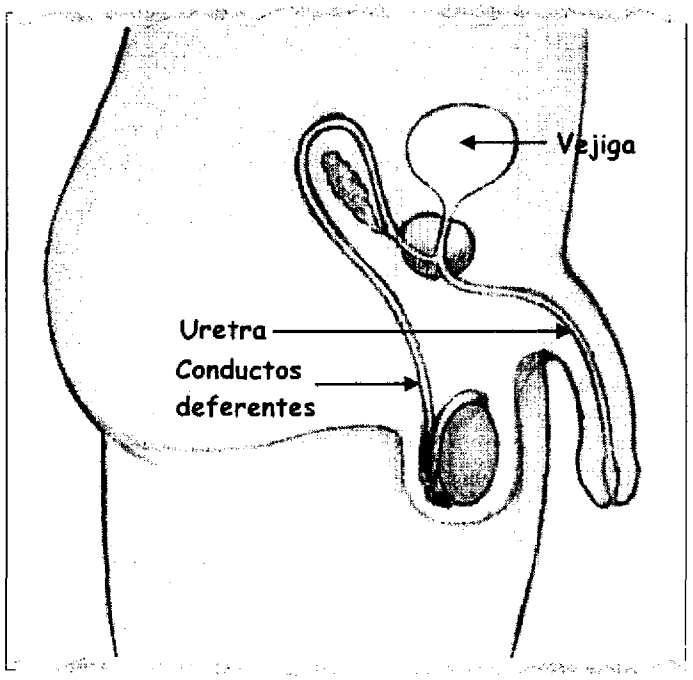
◎ Los **testículos** (huevos) son del tamaño de un huevo de paloma y se encuentran dentro de la bolsa del escroto.

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 eyaculación (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 uretra 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.

Luego decimos

Ahora vamos a seguir practicando.

PASO 2

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

Preguntamos

- ¿Cómo debemos cuidar los hombres nuestros órganos sexuales?

Los varones dicen lo que piensan.

Recogiendo las opiniones de los varones, 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 debemos lavar nuestro 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, debemos remangar esa pielcita y lavar el glande con agua.

Examen de próstata:

Los hombres debemos hacernos un examen de próstata cada año, después que cumplimos los 40 años.

Para hacernos este examen el doctor se pone un guante de jebe y luego introduce su dedo índice en nuestro 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.

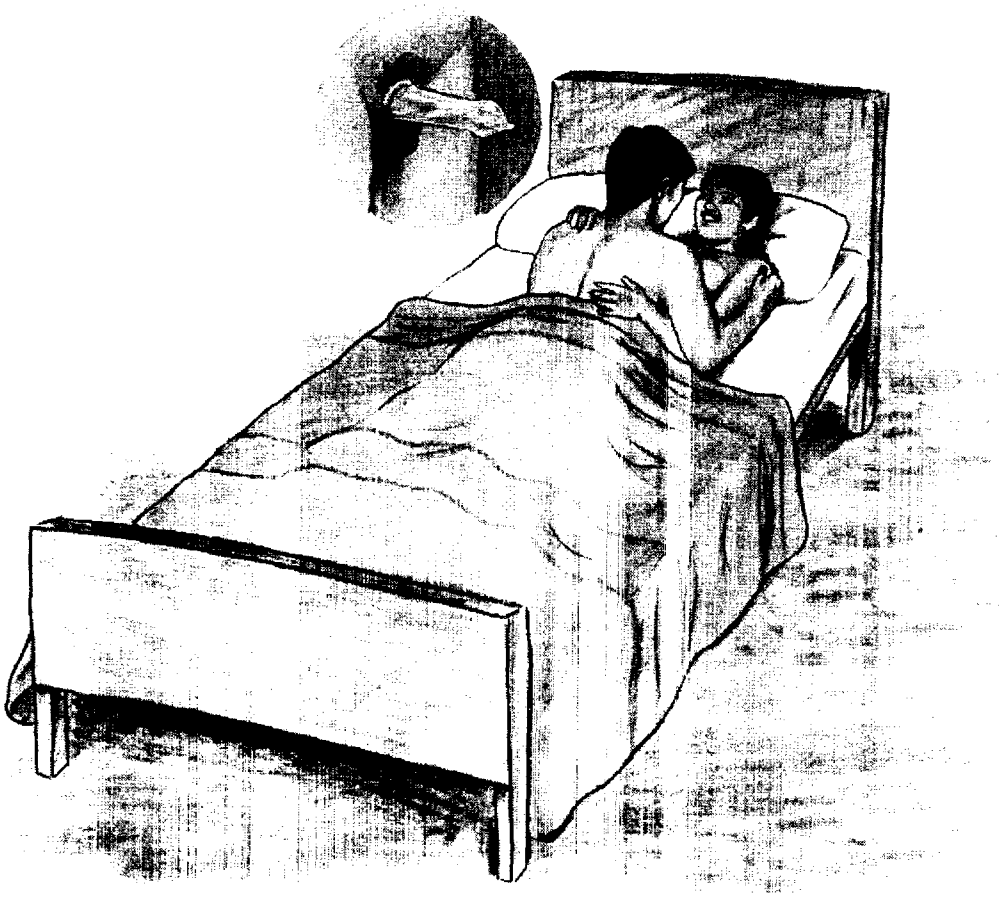
Preguntamos

- Al usar condón ¿los hombre cuidamos nuestra salud?

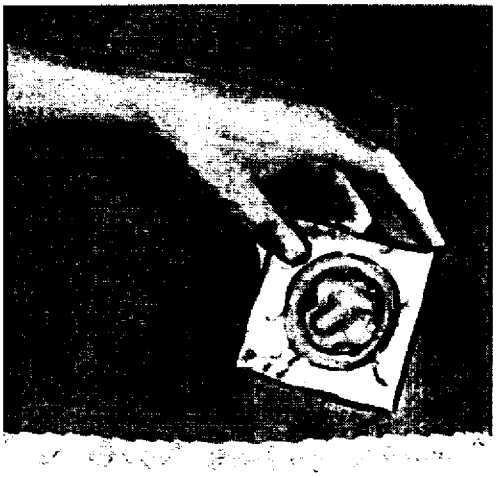
Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

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

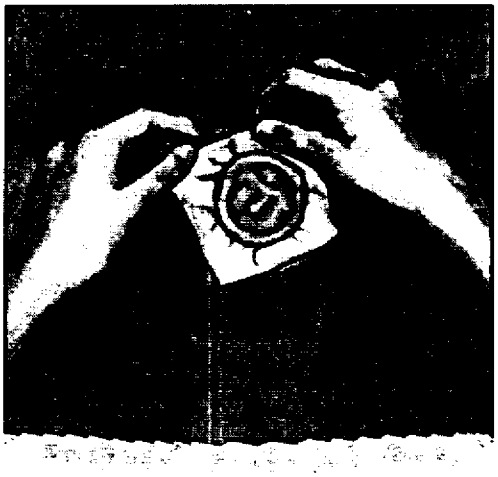


Luego, cada uno practicará cómo se coloca el condón.



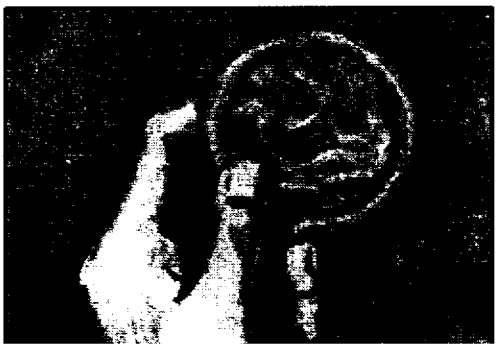
1

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



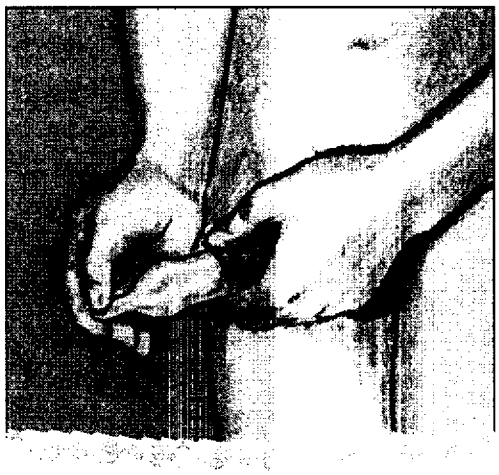
2

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



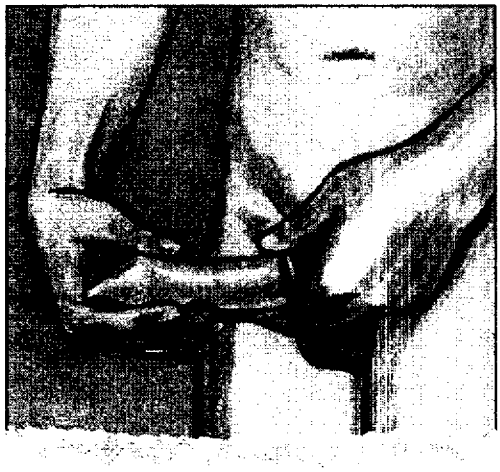
3

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



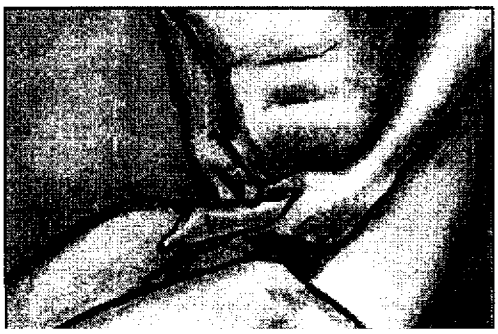
4

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.

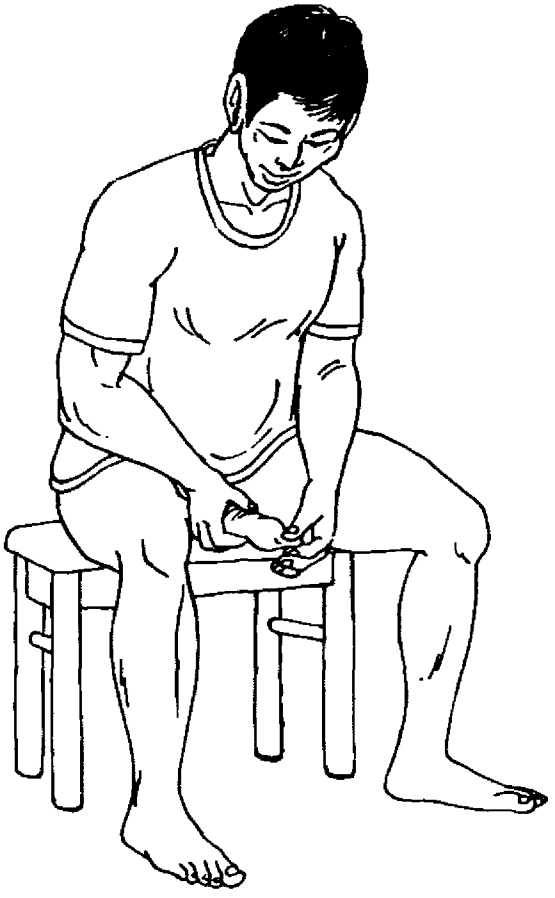


6

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

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, todos los que lo deseen podrán practicar en este modelo la colocación del condón.

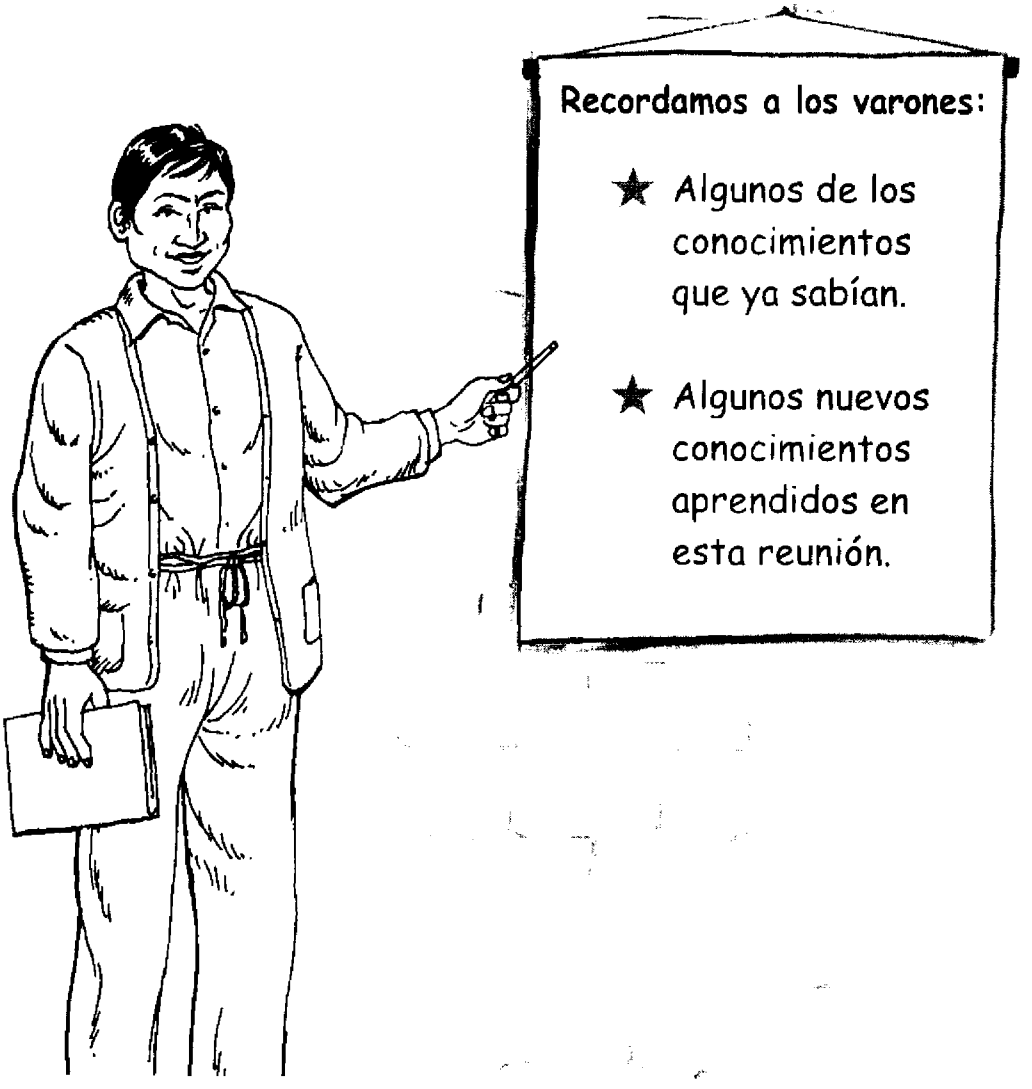
Mientras van practicando con el modelo, las orientamos para que coloquen bien el condón.

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

Terminamos diciendo

Sumando conocimientos

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



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 debemos cuidar los hombres nuestros órganos sexuales?.

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

Compromisos

Decimos

Ahora, cada uno de nosotros dirá el nombre de alguno de estos órganos sobre los que hemos hablado el día de hoy: el pene; los testículos; la próstata y las vesículas seminales; los conductos deferentes. Pero cuando el nombre de un órgano se haya dicho seis 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 varones.

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 los demás.

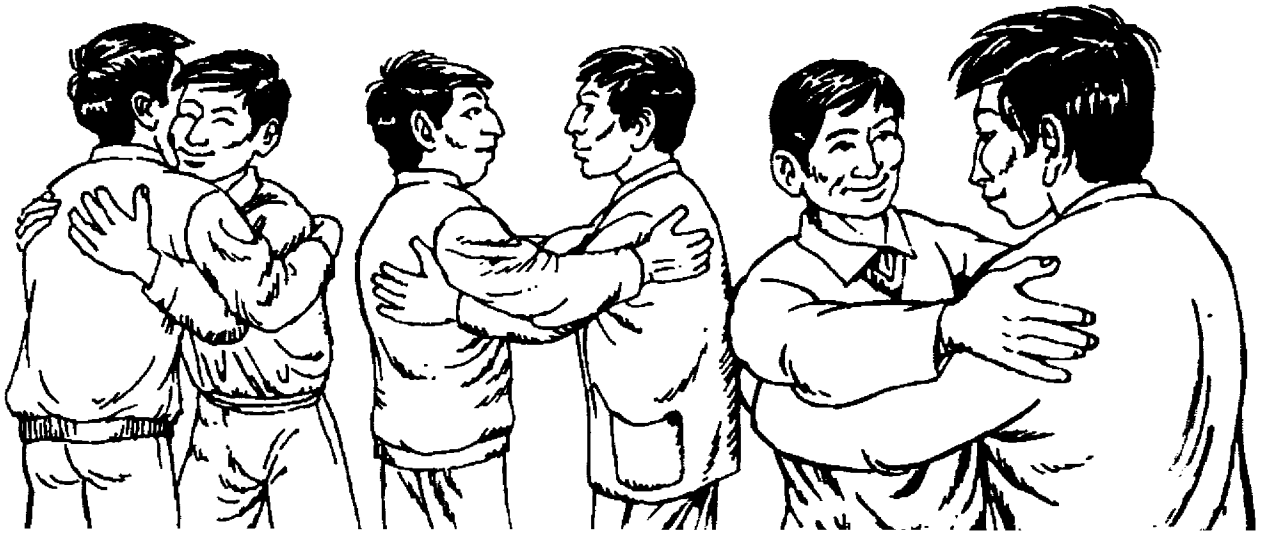
- ¿Todos nos comprometemos a hacer esta tarea?

Contamos en silencio las manos levantadas

Despedida

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

Nos despediremos con un abrazo, **para darnos uno a otro fuerzas.**



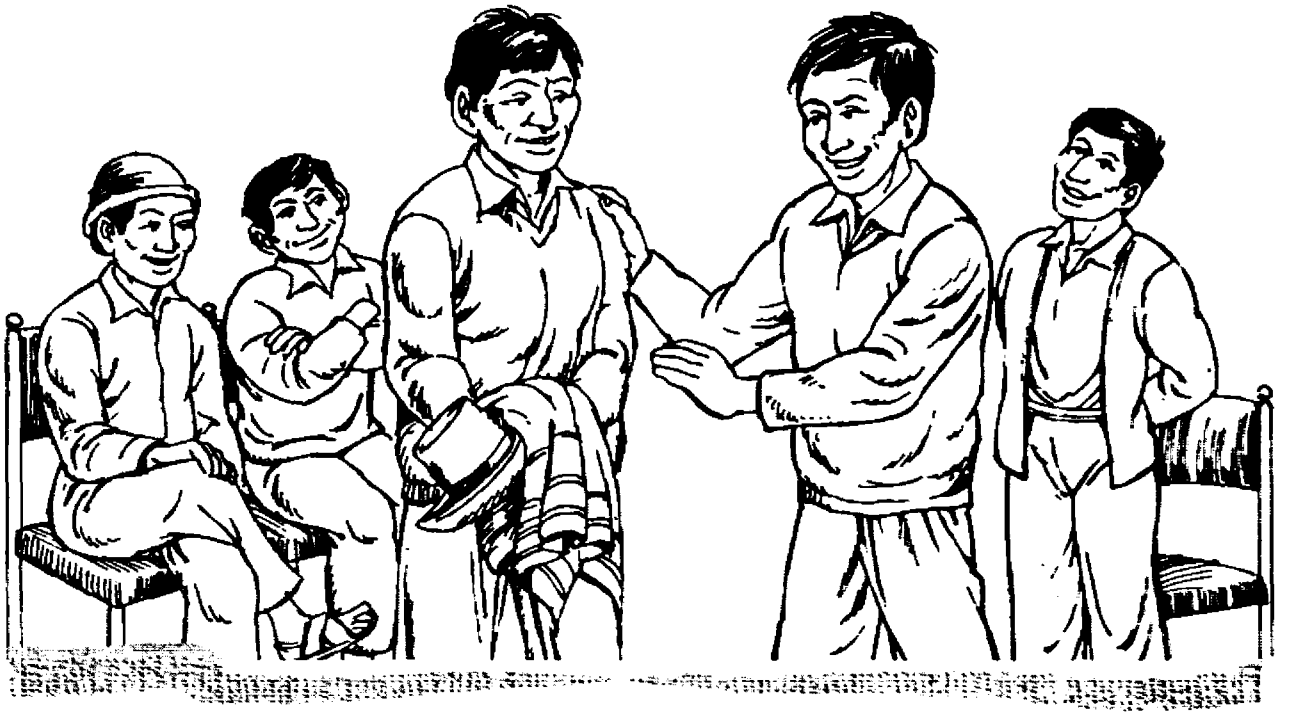
Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

- 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, por si desean practicar colocándolo en el modelo de jebe).
- Folleto CONOCIENDO EL CUERPO DEL HOMBRE (uno para el promotor).

LOS HOMBRES TENEMOS DERECHO A CONOCER, QUERER Y **CUIDAR NUESTRO CUERPO**

REUNIÓN 5

APRENDIENDO SOBRE EL CUERPO DE LA MUJER



Bienvenida

Avance en los compromisos

Ahora, los que queramos nos vamos a levantar, uno por uno, y presentaremos el órgano sexual del hombre que escogimos.

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

Decimos, al terminar las presentaciones

Qué queremos lograr en esta reunión

En la reunión de hoy, todos juntos esperamos lograr

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

PASO 1

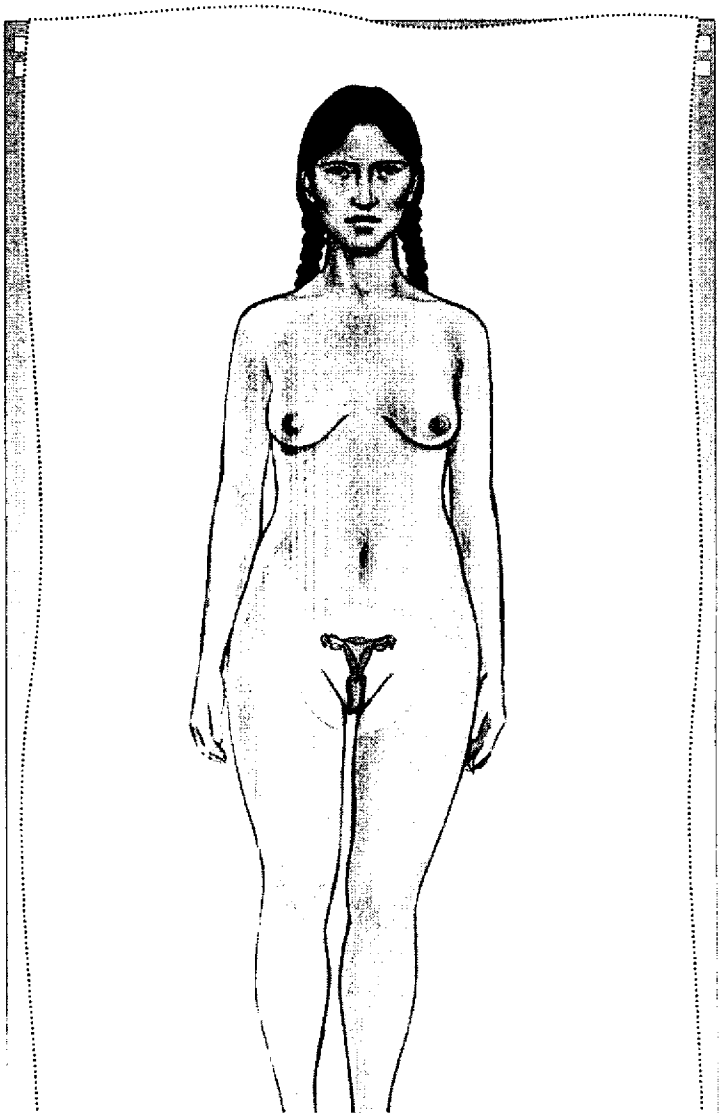
Vamos a conocer cuáles son, dónde se encuentran, y para qué sirven los órganos sexuales de la mujer.

Decimos

En la reunión pasada hemos hablado sobre los órganos sexuales del hombre.

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 de la mujer.

(Mostramos este dibujo)



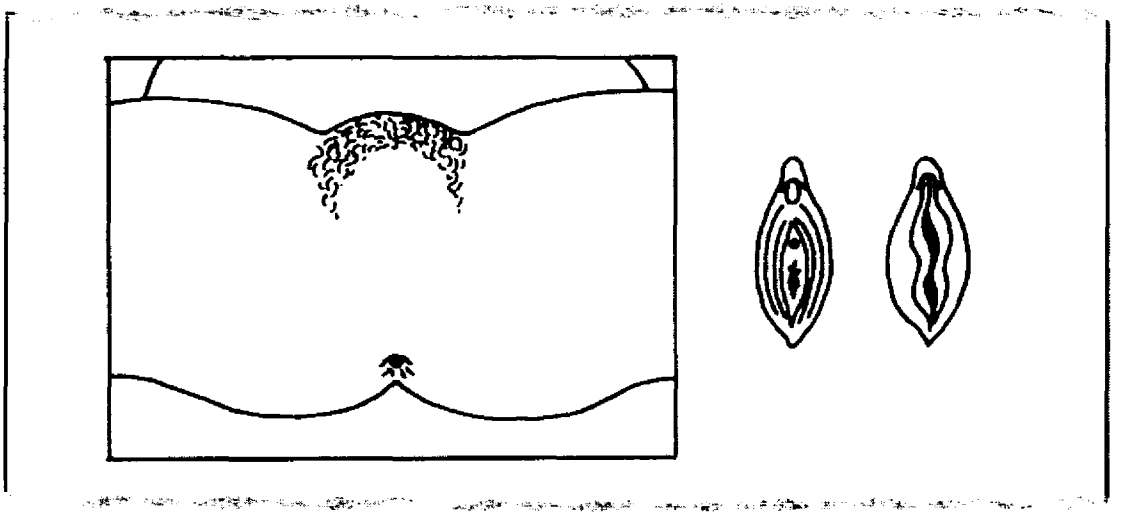
En esta parte del cuerpo de la mujer quedan sus órganos sexuales, que le sirven para tener relaciones sexuales y para tener hijos.

Para saber cuáles son los órganos sexuales de la mujer

Formamos 4 grupos

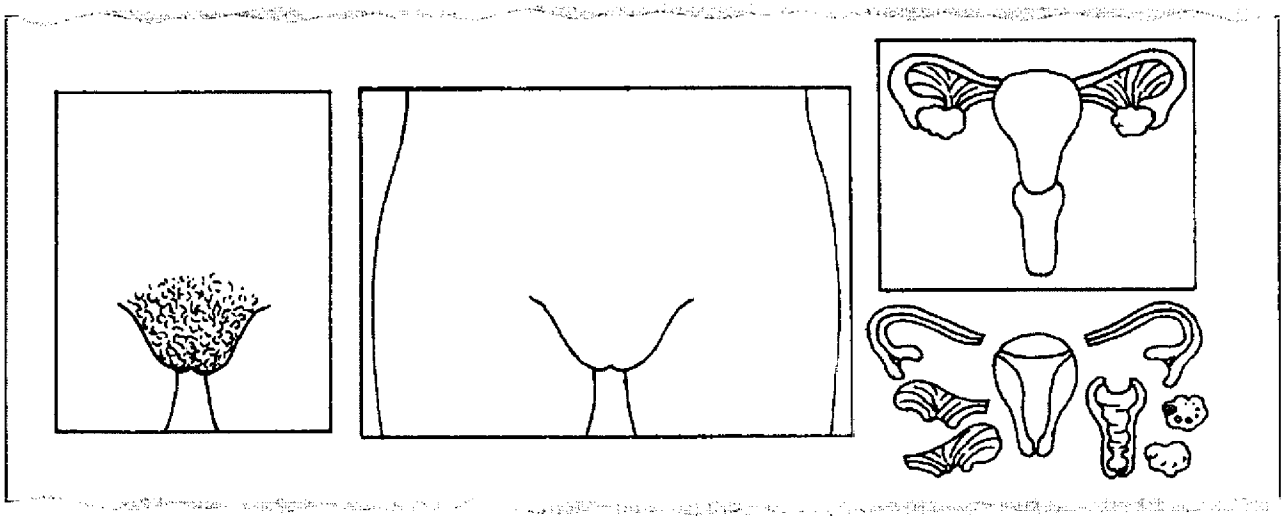
Decimos

- 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.

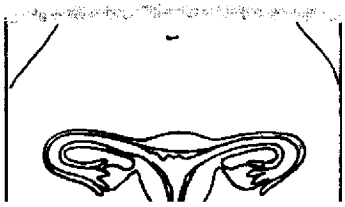


- Deben armar cómo se ven por dentro los órganos sexuales de la mujer.
- Conversarán sobre cómo se llama cada órgano y para qué sirve.
- Elegirán un delegado para que explique a todos lo que ha hecho su grupo.

Los varones arman el rompecabezas en los grupos.
Luego, reunidos todos juntos, un delegado explica lo que hizo su grupo.

Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

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



La mujer tiene algunos órganos sexuales que están fuera de su cuerpo y otros que están adentro de su cuerpo.

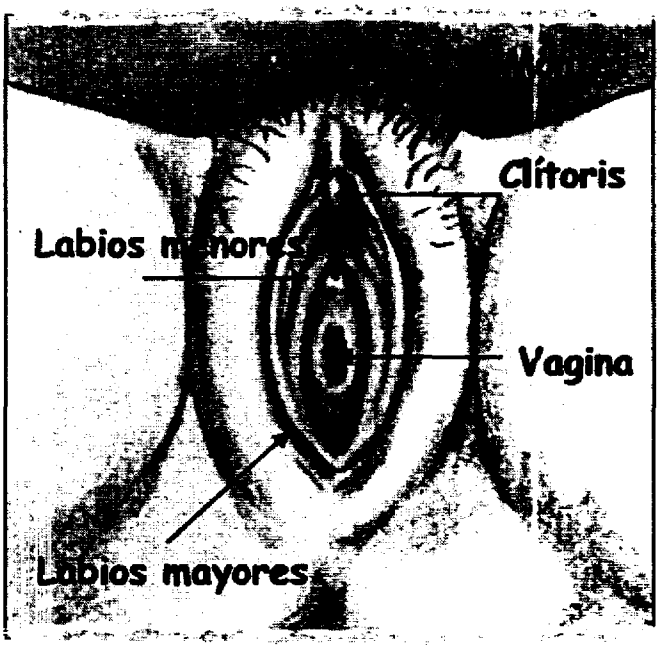
Es muy importante que si la comunidad llama de otra manera a los diferentes órganos sexuales, que usemos siempre los dos nombres.

Los órganos sexuales de la mujer 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, cristal).
  Es un bultito del tamaño de un maní. Cuando se toca con cariño la mujer siente algo muy agradable.

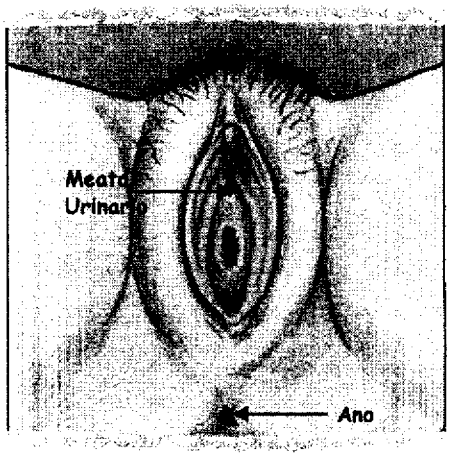
  Lo mostramos en el rompezabezas.

- Aquí vemos **la entrada de la vagina**
  Este es el huequito por donde entra el pene del hombre, sale la

Las mujeres tienen 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 los varones 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 la parte del cuerpo de la mujer que queda aquí?

Señalamos nuestras tetillas.

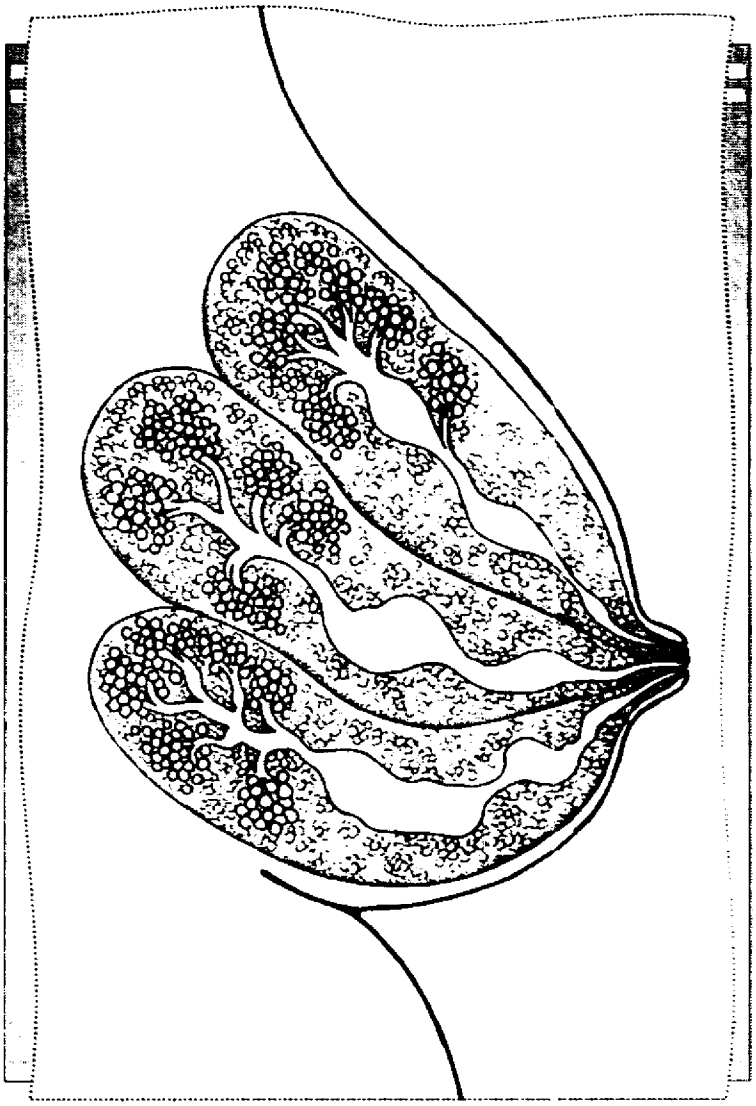
Los varones dicen lo que piensan.

Las mujeres tienen 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 les hace 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 sus pezones son tocados 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.

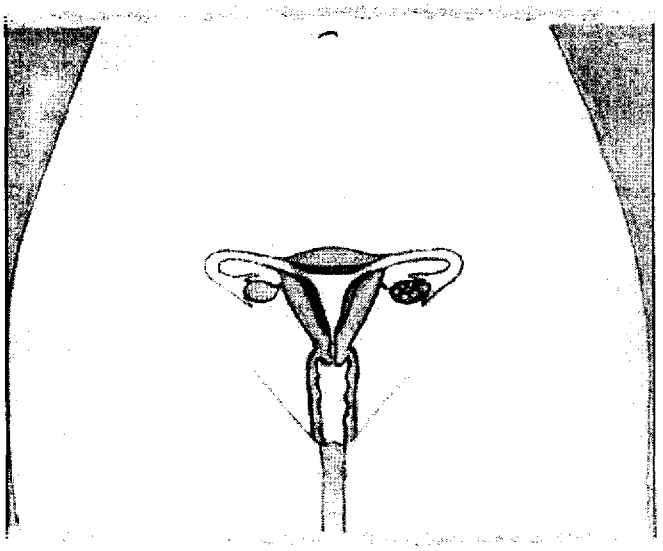
(Mostramos este dibujo)



Los hombres también tenemos 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.

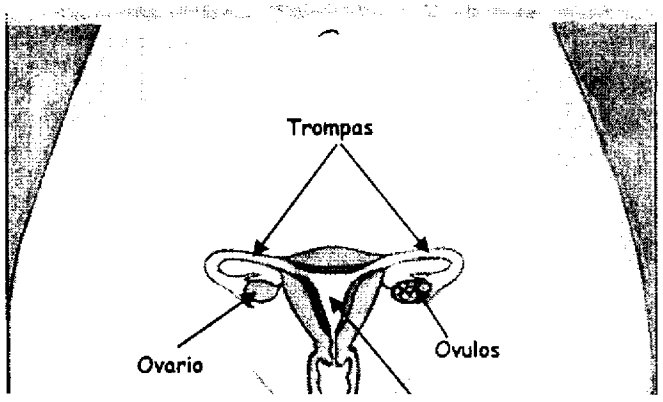


Los órganos sexuales de la mujer que no se pueden ver se llaman **órganos sexuales internos**, porque están dentro de su cuerpo.

◎ 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 óvulo.

Los mostramos en el rompecabezas.

En otra 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.

Los órganos sexuales internos de la mujer están sostenidos por los ligamentos, que son como unos elásticos, pasadores o soguillas

Los mostramos en el rompecabezas.

Luego decimos

Ahora vamos a seguir practicando.

En pequeños grupos los 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 la mujer puede cuidar mejor su salud sexual y reproductiva.

Decimos

Las mujeres, igual que nosotros, tienen el derecho a conocer, querer y cuidar su cuerpo.

✦ Las mujeres ¿cómo deben cuidar sus órganos sexuales?

Los varones dicen lo que piensan.

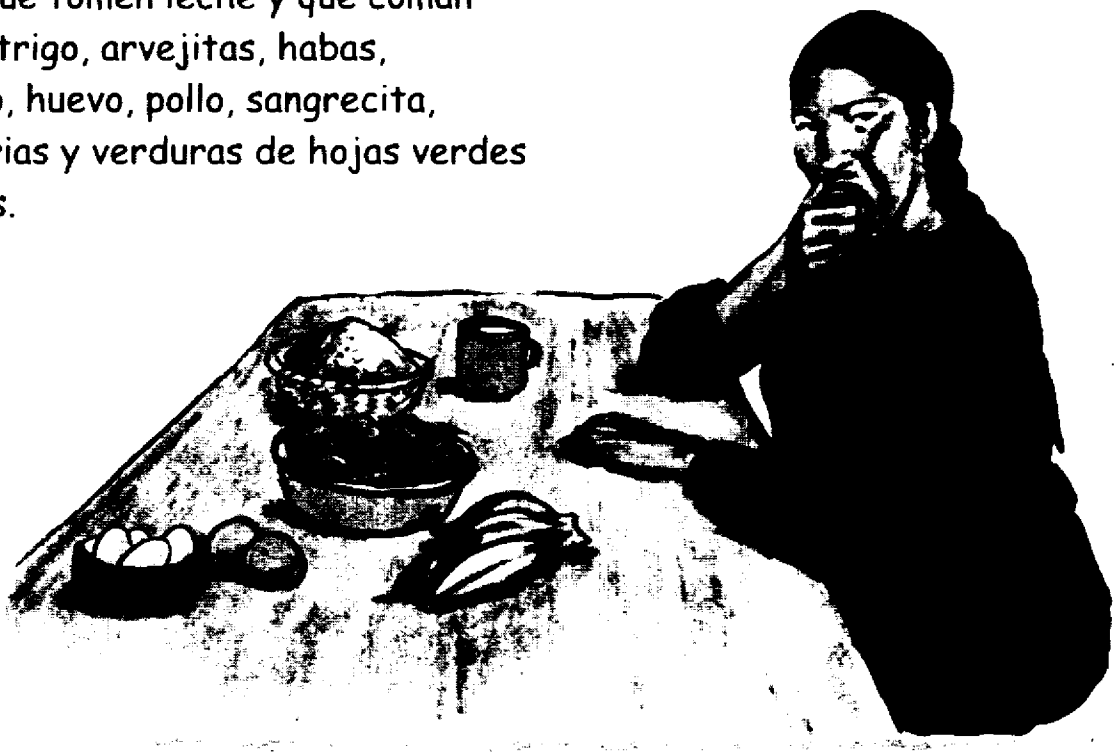
Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

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 hacen un trabajo que las desgasta y merecen sentirse bien. Es importante saber que, especialmente durante el embarazo y la lactancia, las mujeres deben contar con alimentos buenos y suficientes para proteger su salud y la de la wawa.

Para que estén fuertes y sanas es bueno que tomen leche y que coman 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.
- El cuerpo de la mujer necesita una comida tan buena como la que necesita el cuerpo del hombre.
- La mujer no debe quitarse la comida para darle a los hijos; debe pensar que si se enferma no podrá cuidar bien de ellos.

Descanso:

La mujer debe descansar algún ratito durante el día, y dormir lo suficiente en la noche (8 ó 9 horas), para que su cuerpo se recupere de los esfuerzos que hace en el día.

Limpieza:

La mujer debe lavar con agua y jabón los pelitos de su monte usando jabón. En cambio, sus partes las lavará por fuera y sólo con agua, rociándola con un jarrito.

No deben hacer su aseo sentadas en un lavatorio porque pueden contaminar sus partes, con restos de caca del ano.

Tampoco deben hacerse lavados internos; su vagina se limpia solita, tal como como lo hacen los ojos.

Después de hacer caca deben limpiarse colocando colocando la mano atrás y llevando el papel hacia arriba, hacia la espalca.

Examen de mamas:

Todos los meses la mujer debe mirar y revisar con la punta de los dedos sus pechos y axilas. Si hace este examen todos los meses será más fácil que se dé cuenta si hay algún cambio.

Si la mujer está de acuerdo, el esposo puede ayudarla a fijarse si encuentra 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.

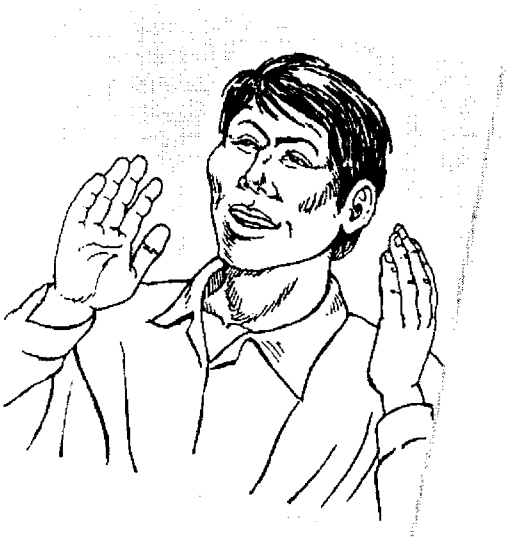
Examen de Papanicolaou:

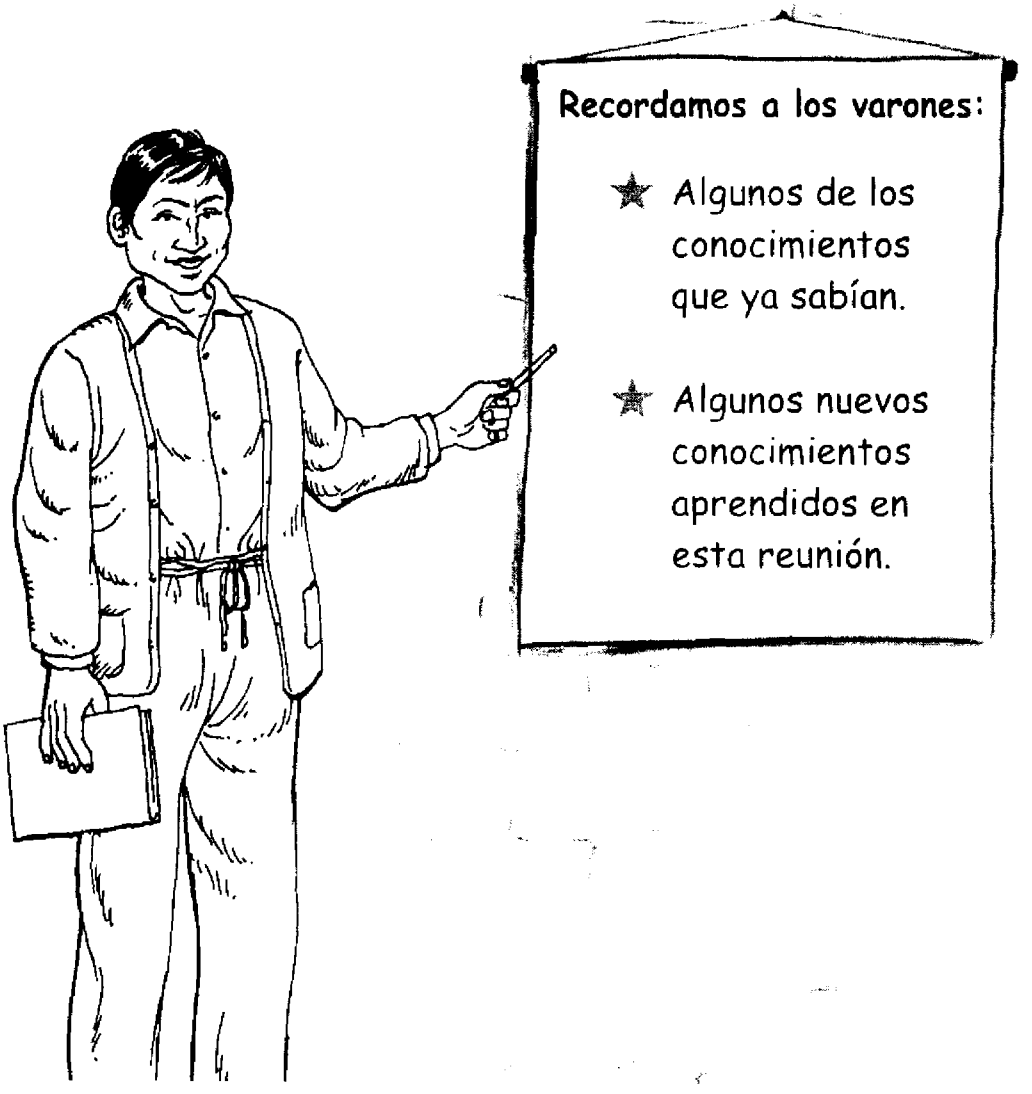
Es un examen que le sirve a la mujer para conocer si el cuello del útero está comenzando a tener algunos cambios que pueden llegar a convertirse en un cáncer, o si ya se sufre de esta enfermedad.

Debe hacerse 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 su útero está sano, y entonces podrá esperar tres años para el siguiente Papanicolaou.

Sumando conocimientos

Juntando lo que ya sabíamos con lo que hemos aprendido hoy, estamos más preparados para apoyar a nuestra esposa en el cuidado de su salud.





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?

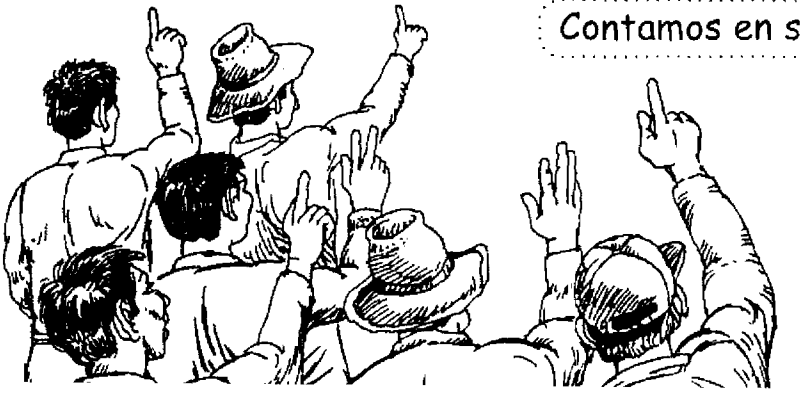
Compromisos

Si queremos que las mujeres de nuestra comunidad puedan cuidar mejor su salud sexual y reproductiva, es importante que hagamos lo siguiente:

¿Quiénes nos comprometemos a hablar con otro varón de lo aprendido hoy?.

Contamos en silencio las manos levantadas.

¿Quiénes nos comprometemos a apoyar a nuestra esposa para que se alimente bien, descanse y duerma lo suficiente, y se haga sus exámenes mensuales de mama, y también el examen de papanicoloau cuando le corresponda?.



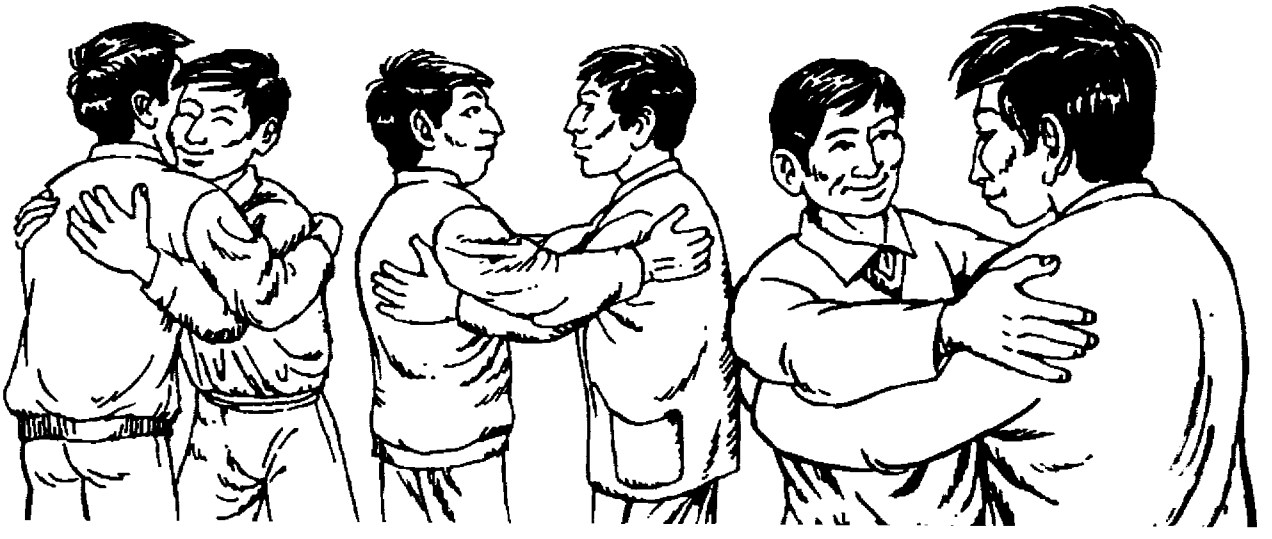
Contamos en silencio las manos levantadas.

Si los varones dicen en voz alta sus compromisos, si es posible los anotaremos en un papelógrafo.

Despedida

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

Nos despediremos con un abrazo, **para darnos uno a otro 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).

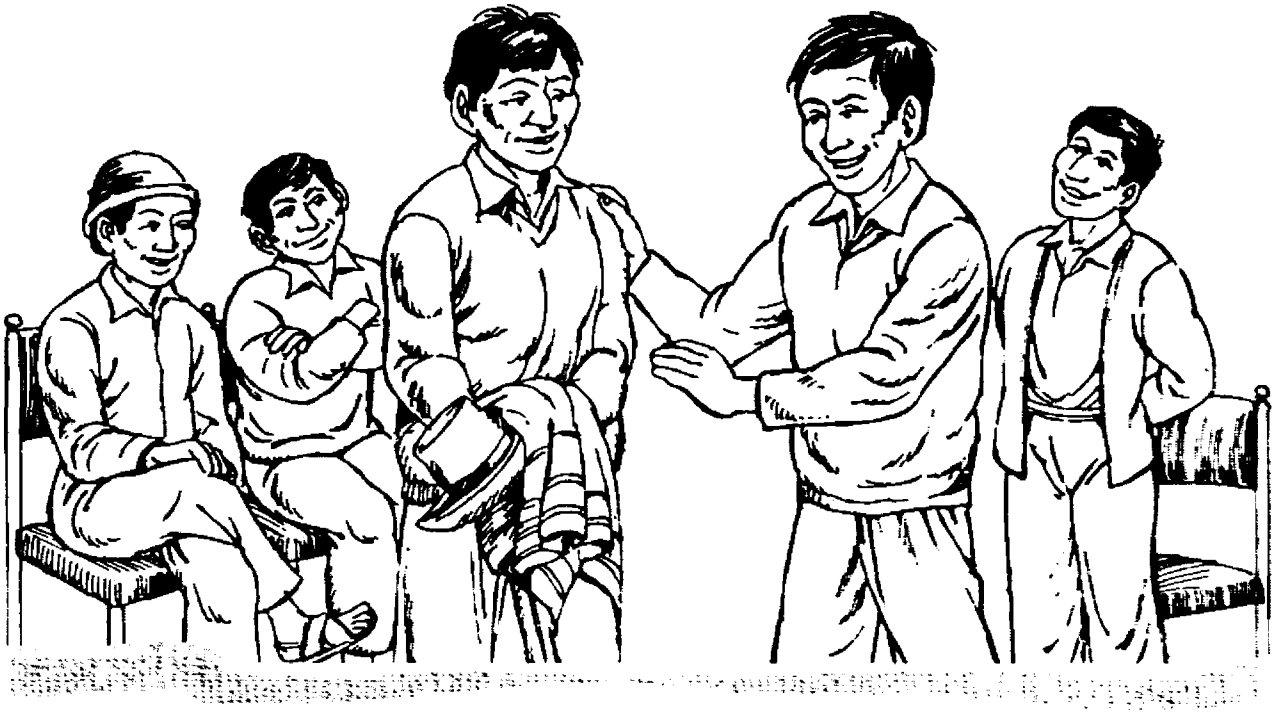
- Dos rompecabezas de los órganos sexuales externos de la mujer.
- Dos rompecabezas de los órganos sexuales internos de la mujer.

- 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 del promotor).

REUNIÓN 4

APRENDIENDO CÓMO FUNCIONA EL CUERPO DE LA MUJER



Bienvenida

Avance en los compromisos

- ¿Cuántos hemos conversado con otro varón sobre cuáles son y para que sirven los órganos sexuales de la mujer, y qué cosas hemos hecho para ayudar a que nuestra esposa cuide mejor la salud de sus órganos sexuales?

- ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

- ¿Qué apoyos hemos recibido?

Qué queremos lograr en esta reunión

En la reunión de hoy, todos juntos esperamos lograr

- ✓ Aprender cómo es que le viene la regla a la mujer (el ciclo menstrual).
- ✓ Conocer en qué momento del ciclo menstrual puede la mujer quedar embarazada.

PASO 1

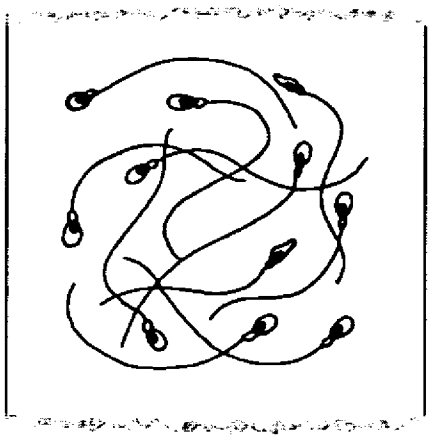
Aprender cómo es que le viene la regla a la mujer (el ciclo menstrual).

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:)

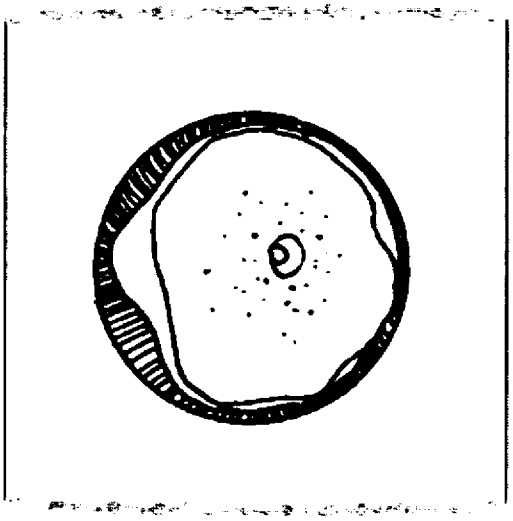
- Decir a los varones que pueden reconocer ese lugar especial, la hipófisis, si recuerdan que cuando se parte el cerebro de una oveja muerta es posible ver en el centro una parte lisa y sin arrugas que parece como una gota de agua: ésa es la hipófisis de la oveja.

- Decir a los varones 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 los órganos sexuales de la mujer, que ahora vamos a aprender.



<u>Preguntamos</u>

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

Recogiendo las opiniones de los varones, decimos.

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

A esta sangre se le llama 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).

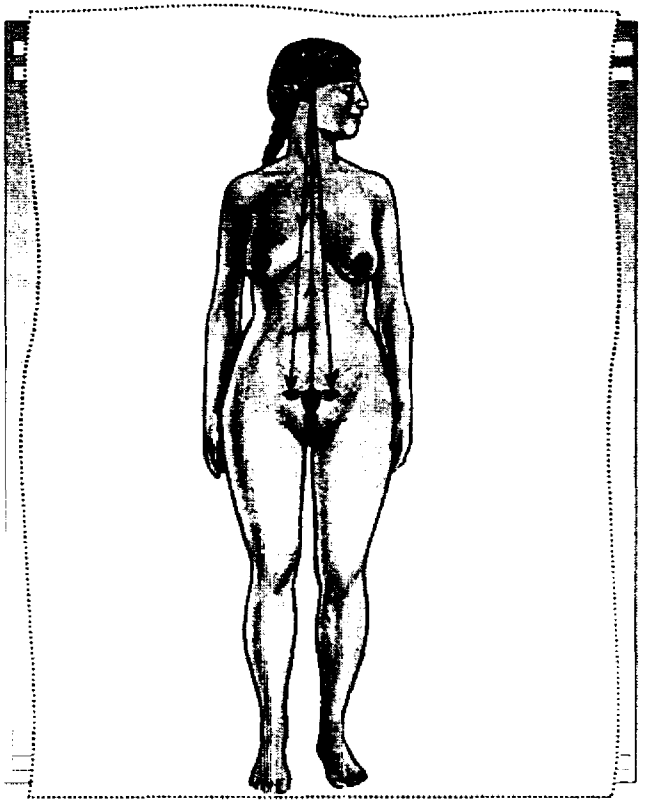
Preguntamos

- ¿Cómo es que les viene esa sangre?
- ¿Qué es lo que pasa en su cuerpo?

Recogiendo las opiniones de los varones, decimos

Cada mes ocurren ciertos cambios en el cuerpo de la mujer. 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:

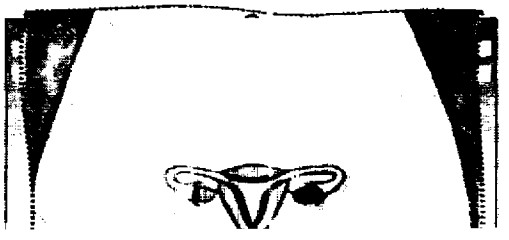


(Mostramos este dibujo)

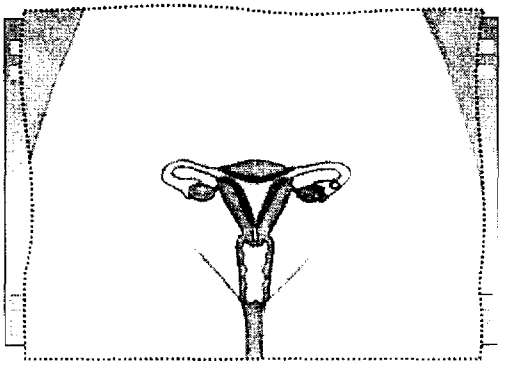
La orden que sale de ese lugar especial de la cabeza de la mujer hace que los ovarios produzcan unas sustancias que se llaman hormonas y que preparan su cuerpo para la menstruación o para el embarazo. Y también hace que la humedad de su vagina tenga algunos cambios.

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)



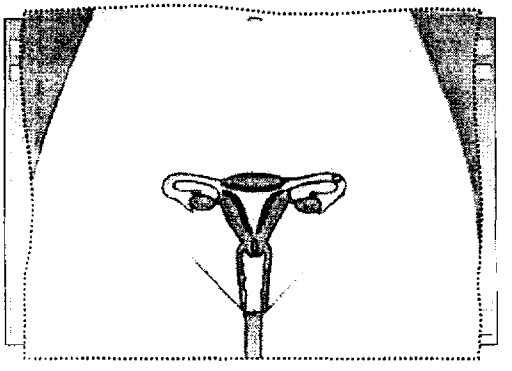
(Mostramos este dibujo)



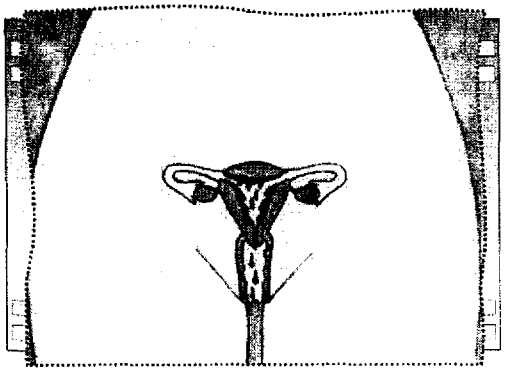
Cuando el óvulo está maduro sale del ovario, se le llama a esto **ovulación**. El momento de la ovulación ocurre generalmente 14 días antes de que principie la próxima menstruación. Y la humedad de la vagina se vuelve parecida a la clara de huevo, avisando que se ha producido la ovulación.

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 la vagina de la mujer 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 le sirve para nada a la mujer. Es sólo la señal de que no está embarazada.

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

Por eso es bueno que la mujer asee sus partes y se cambie los pañitos o la ropa.

<u>Luego preguntamos</u>

Los varones dicen lo que piensan.

Recogiendo las opiniones de los varones, 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 la mujer puede quedar embarazada.

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

✦ ¿En que momento del ciclo menstrual la mujer puede quedar embarazada?

Formamos 4 grupos

Los varones conversan en los grupos.

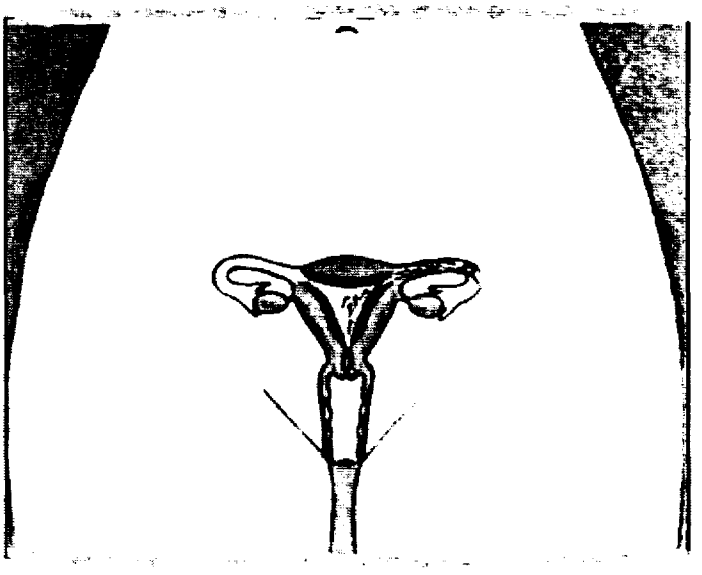
Luego, reunidos todos juntos, cada grupo dice lo que piensa.

Recogiendo las opiniones de los varones, 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.

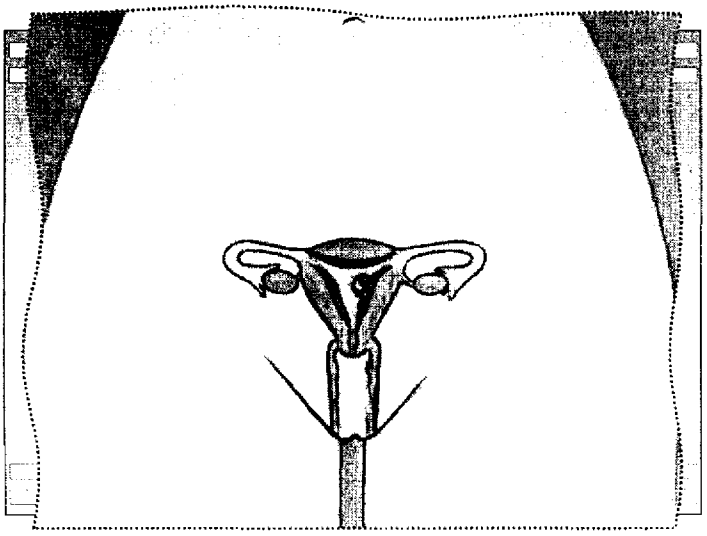
Si en una de las trompas está una semilla de la mujer, se da el encuentro en ese lugar.

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 el ciclo menstrual de la mujer y cómo reconocer los días fértiles. Esto nos permitirá apoyar mejor a nuestra esposa para que ejerza su 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, aunque se agregan unos días más, antes y después, para mayor seguridad.

Esto se hace así porque es imposible que la mujer pueda estar totalmente segura de qué día le vendrá la regla porque muchas veces el cambio de clima, o de ambiente, o algunas emociones, hacen que su 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 días seguros, 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
30	31					

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 varón un calendario pequeño con los meses de junio y julio.

- Cada uno hará un círculo alrededor de cualquier día, como si hubiera sido el día en que comenzó la última regla de su esposa. Les damos un tiempo para que lo hagan así.
- Cada uno contará 8 días seguros.
  Les damos un tiempo para que lo hagan así.
- Cada uno marcará con una raya 10 días fértiles o peligrosos. Les damos un tiempo para que lo hagan así.
- Cada uno contará 10 días seguros.
  Les damos un tiempo para que lo hagan así.
- Cada uno encerrará en un círculo el día en que le debe venir su siguiente regla a la mujer.
  Les damos un tiempo para que lo hagan así.
- Cada uno 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 tienen ciclos menstruales variados, esto es, pueden ser de 26 a 35 días y no saben exactamente que día tendrán la regla. Si ese es el caso de nuestra esposa y ella quiere aprender a calcular sus días fértiles para aprender a cuidarse con el método del calendario, puede 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 tienen ciclos menstruales variados

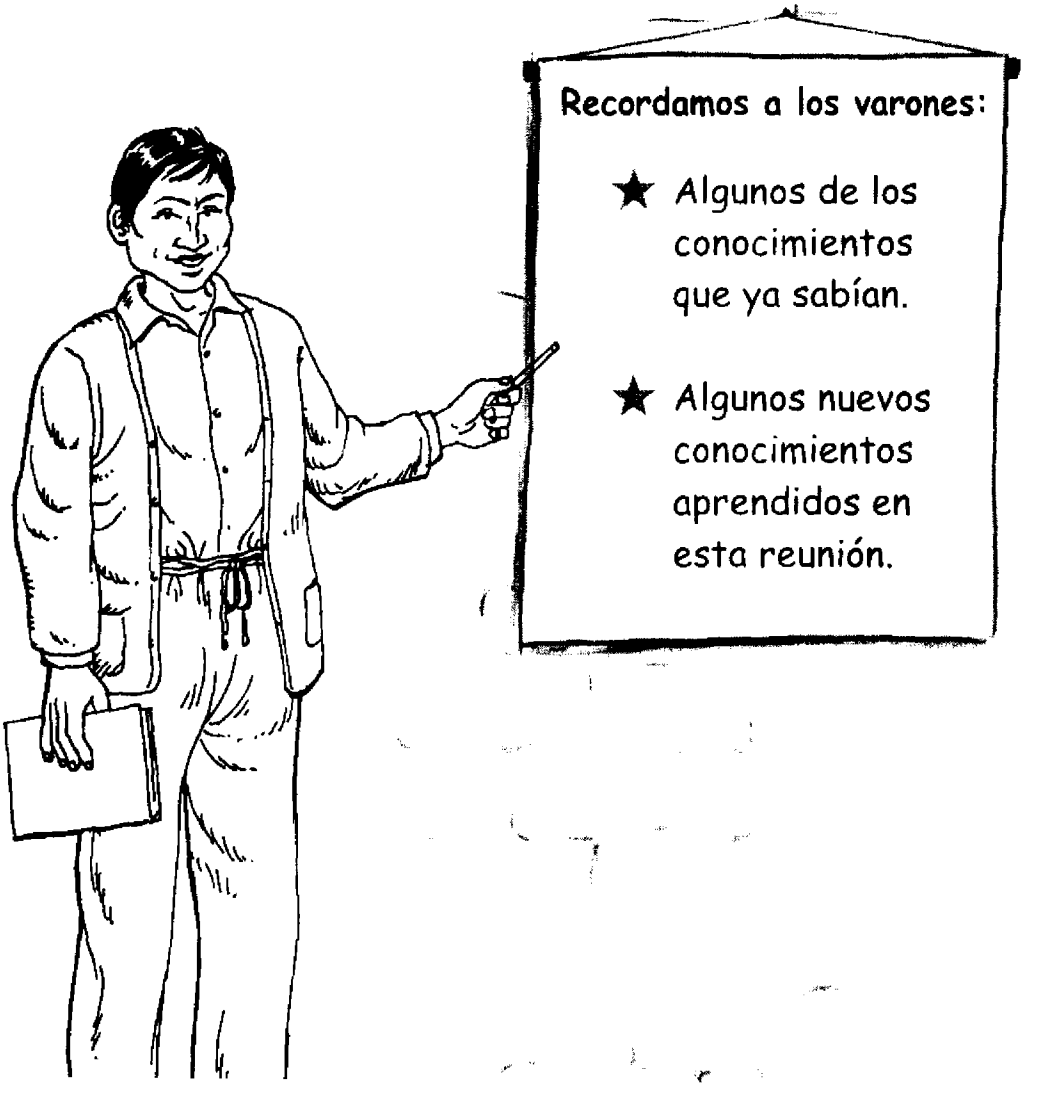
- Si la mujer sabe como usarlo. Esto es, si sabe sacar bien su cuenta.

- Si el esposo está de acuerdo en usar este método.

- Si el esposo respeta los días de peligro.

Sumando conocimientos

Juntando lo que ya sabíamos con lo que hemos aprendido hoy, estamos más preparados para apoyar a nuestra esposa a ejercer su derecho a decidir cuándo y cuántos hijos tener.



Medir lo aprendido

Decimos

- Ahora, algunos de nosotros vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a nuestro hijo, hermano, cuñado, o algún otro varón de la comunidad.

Invitamos a hablar a los varones que han participado menos durante la reunión.

Compromisos

Si nuestra esposa está de acuerdo ¿quiénes de nosotros queremos comprometernos a ayudarla para marcar todos los meses el primer día de su regla, para conocer cuánto duran sus ciclos menstruales, y después aprender a reconocer sus días fértiles?.

Contamos en silencio las manos levantadas.

Resultado de nuestro taller

Ahora vamos a responder juntos 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 promotor sea cada vez mejor?

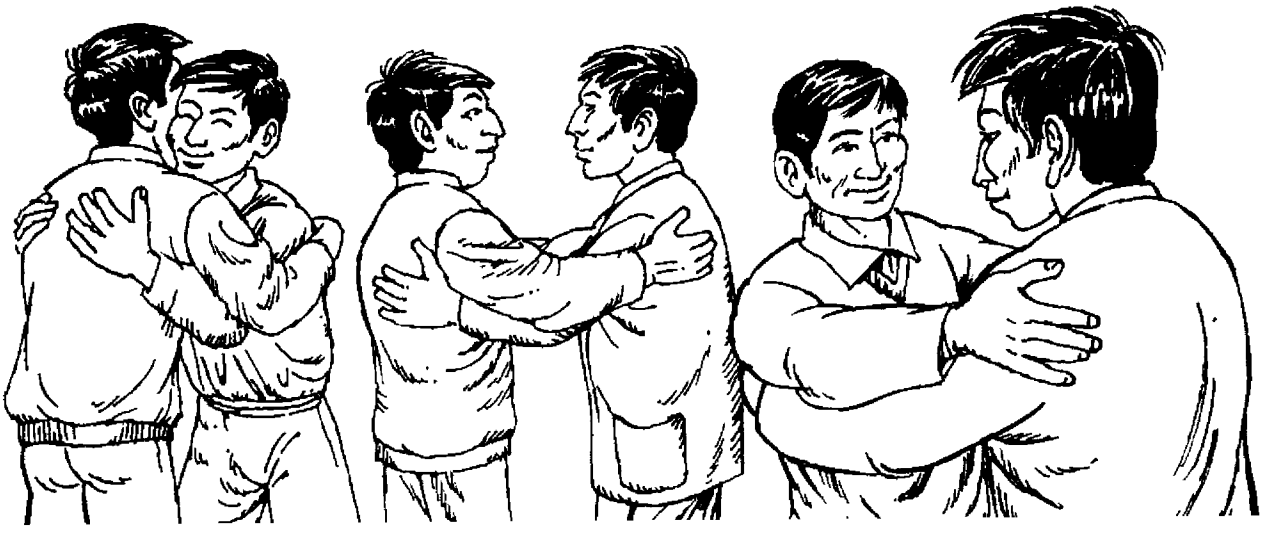
Despedida

Decimos

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

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

Nos despediremos con un abrazo, **para darnos uno a otro 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.

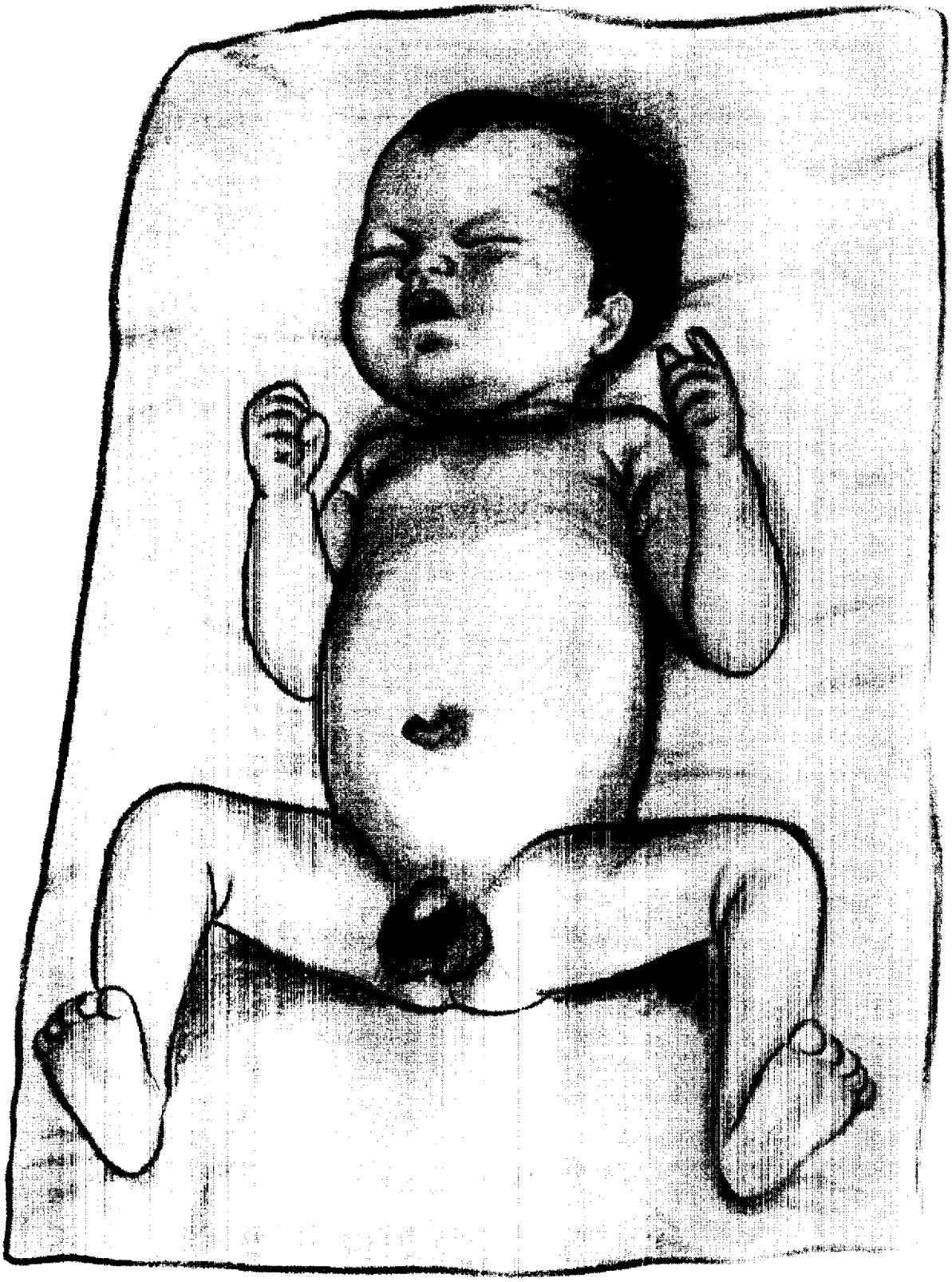
- Dos meses del calendario: junio con 30 días y julio con 31 días. Cada mes tendrá el tamaño de una página de la guía. (La promotora deberá fotocopiar estos dos meses cada vez que desee explicar la ubicación de los días fértiles).
- Dos meses del calendario: julio de 30 días y julio de 31 días, en tamaño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

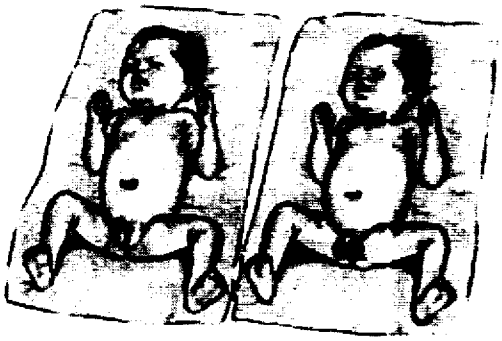
- Folleto:
  LAS MUJERES CONOCEMOS NUESTRO CUERPO (uno para el promotor).

SI LOS HOMBRES CONOCEMOS COMO FUNCIONA EL CUERPO DE LA **MUJER, SEREMOS MÁS CAPACES PARA APOYARLAS EN LA DEFENSA**

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



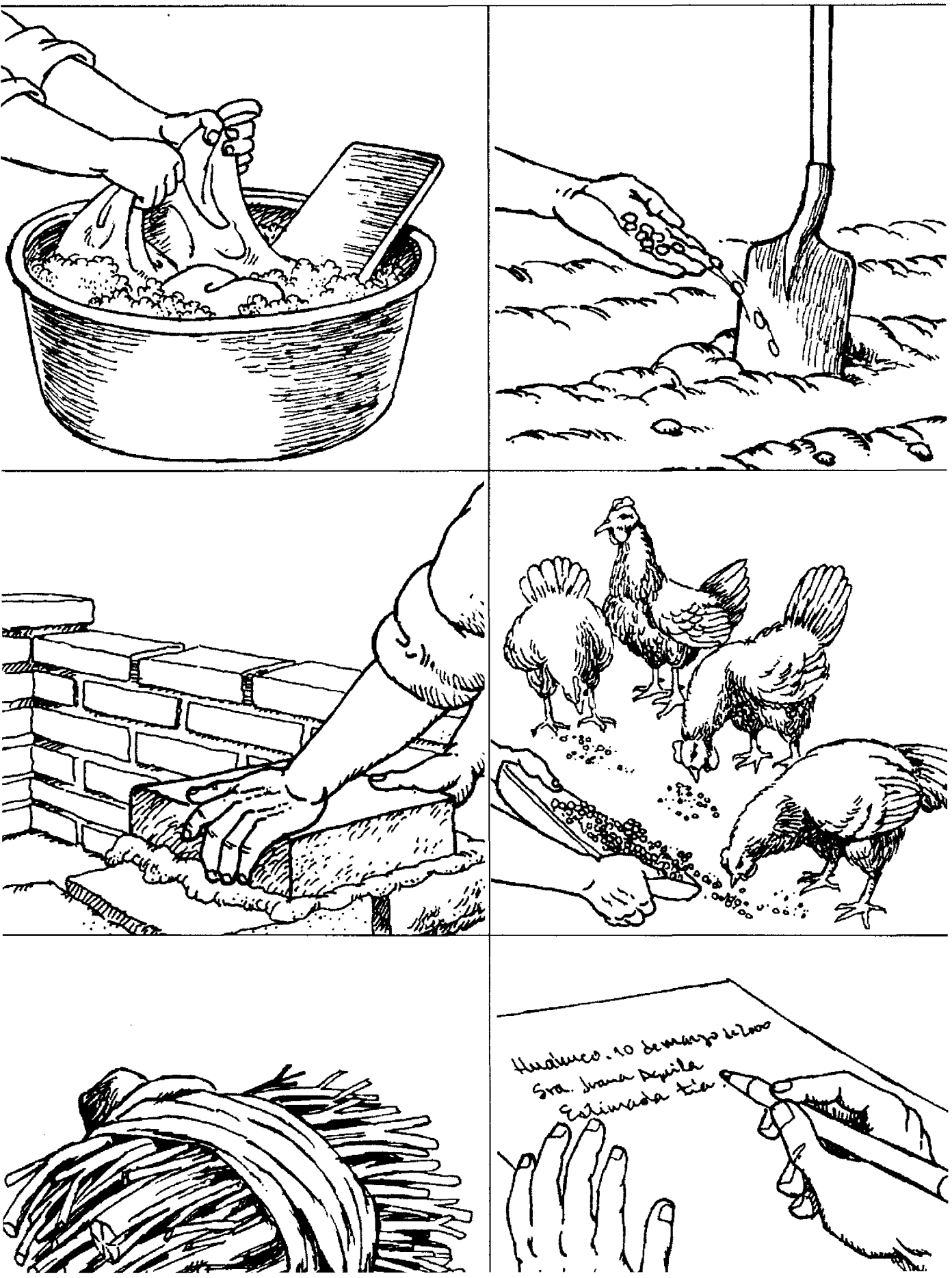
Cuando nacemos las niñas y niños sólo somos diferentes por el sexo...

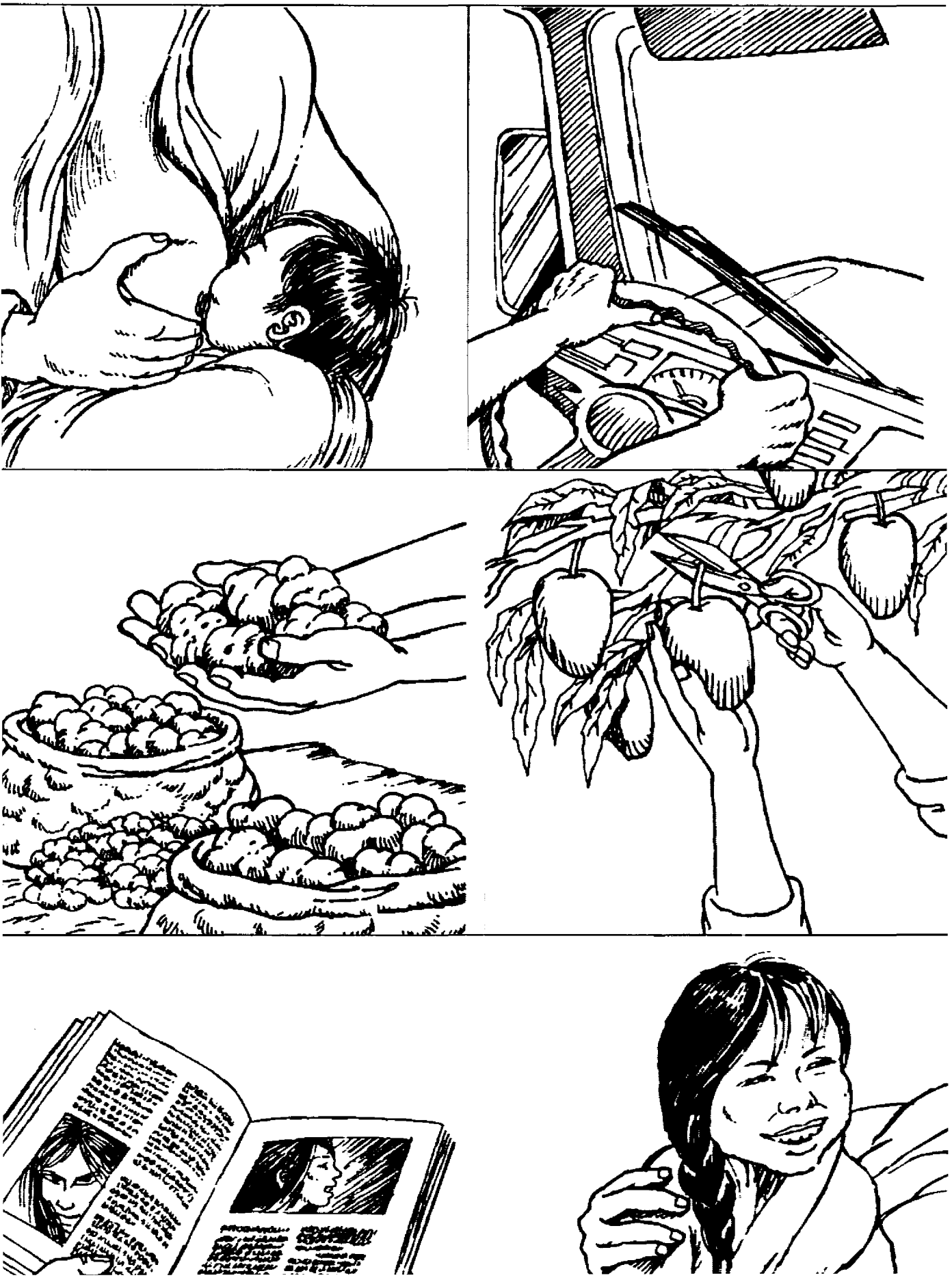


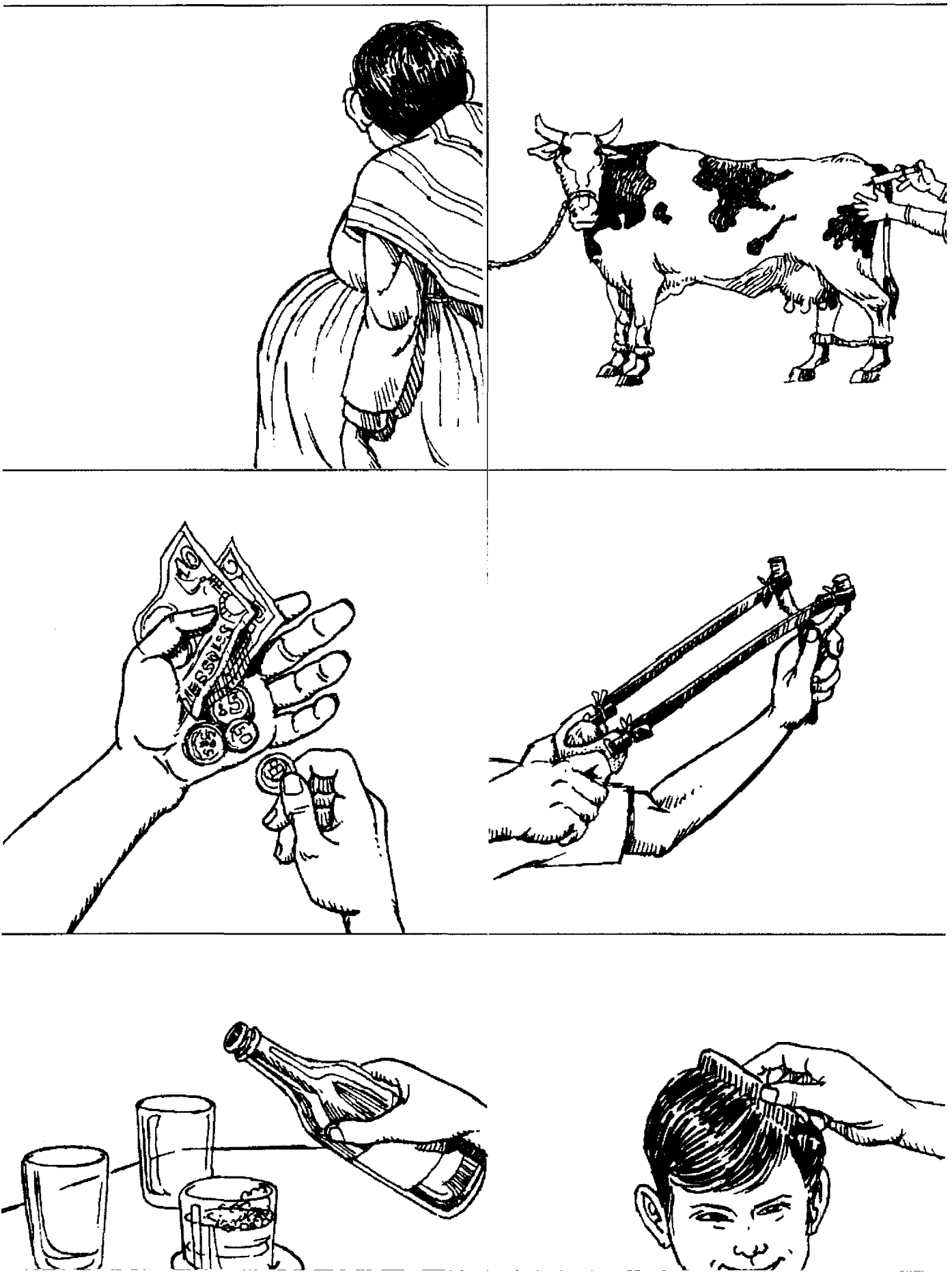
...todas las demás cosas que hacemos como mujeres y hombres las hemos aprendido.

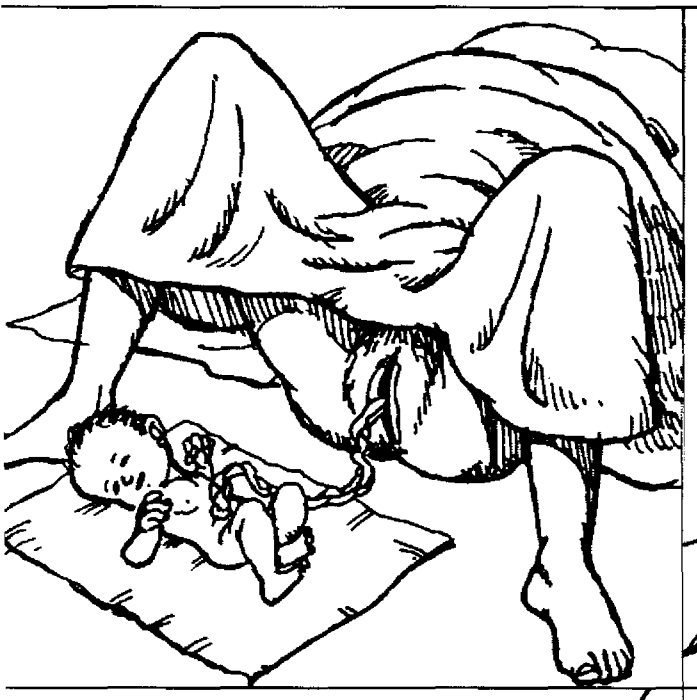
Manuela Ramos

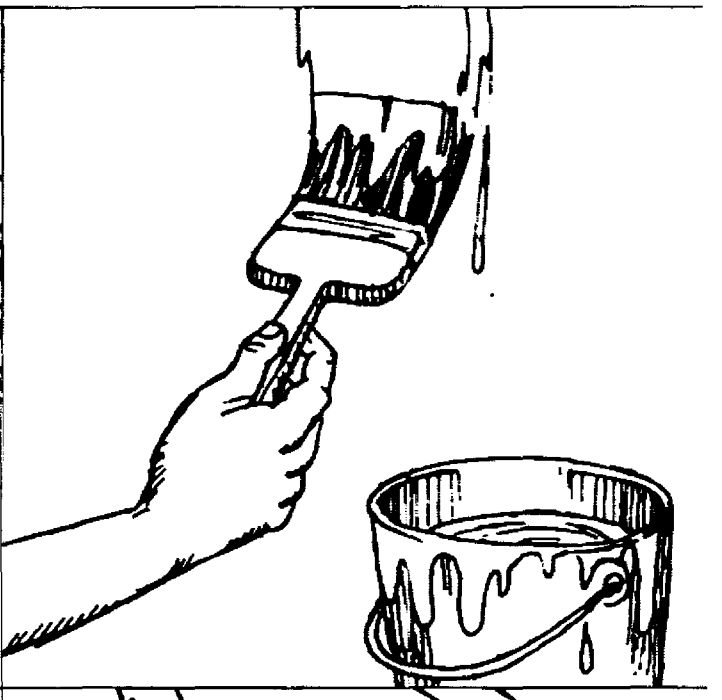
ReproSalud

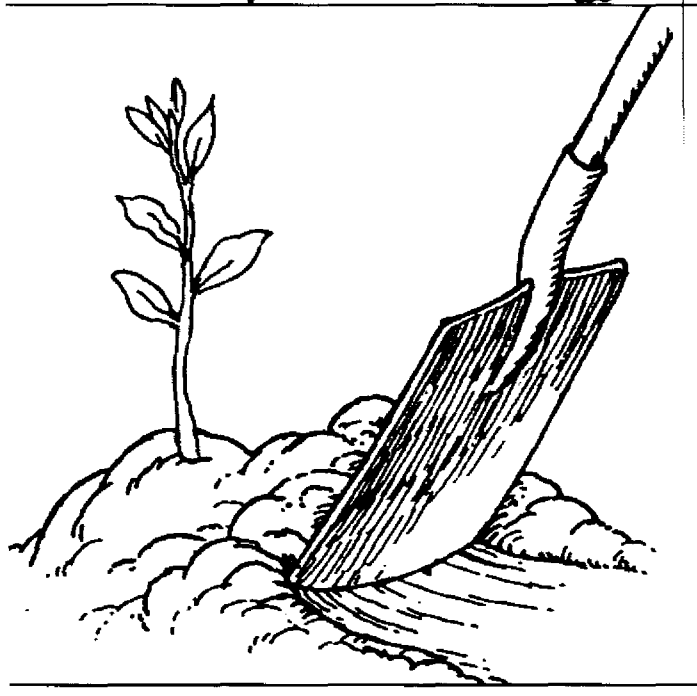

Huaraneo. 10 de marzo de 2000
Sra. Juana Aguila
Estimada tía

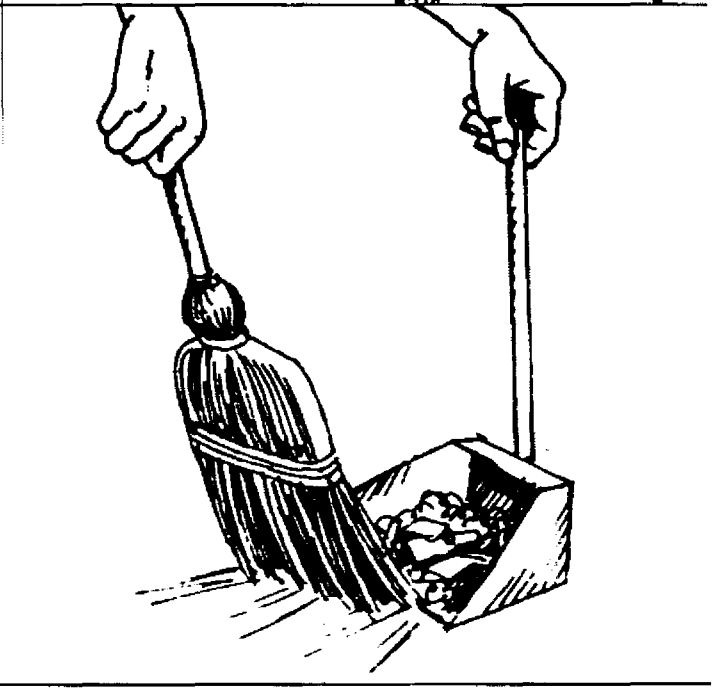


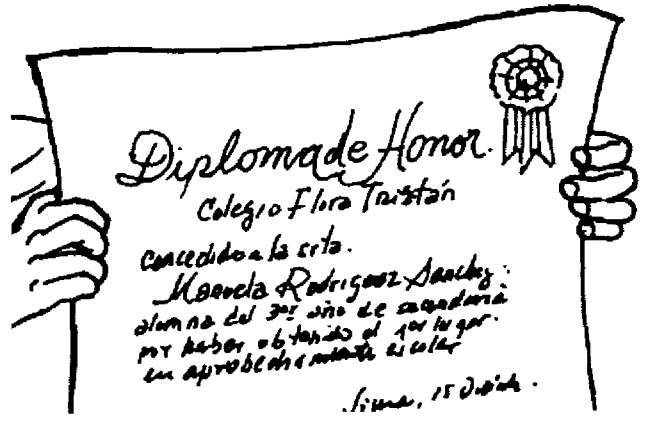


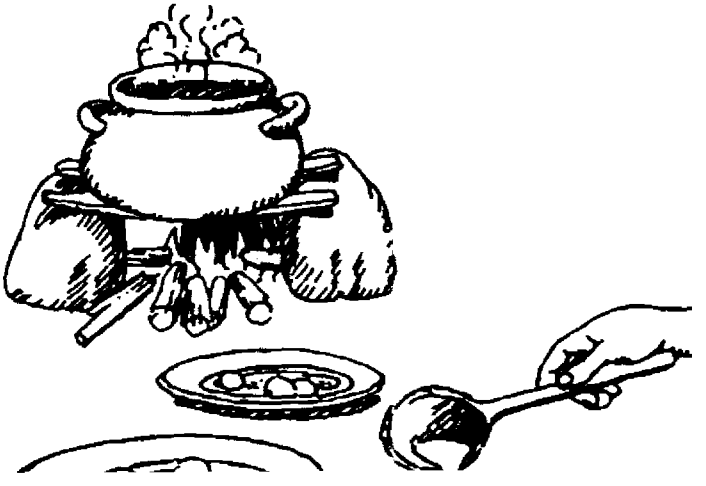






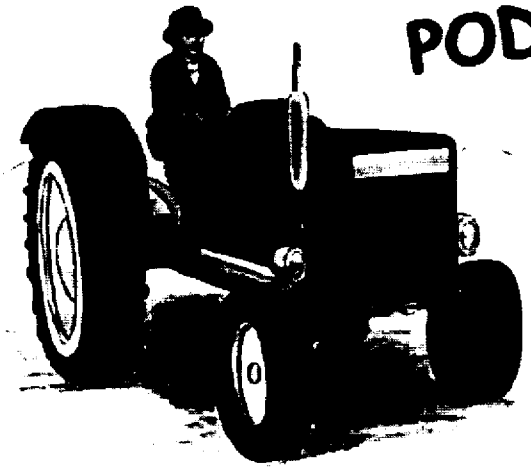



Diploma de Honor
Colegio Flora Tristán
concedido a la cita.
Marcela Rodríguez Sánchez
alumna del 3er año de secundaria
por haber obtenido el 1er lugar
en aprovechamiento escolar
Lima, 15 Julio.



Si queremos y nos enseñan,

LAS MUJERES TAMBIÉN PODEMOS:



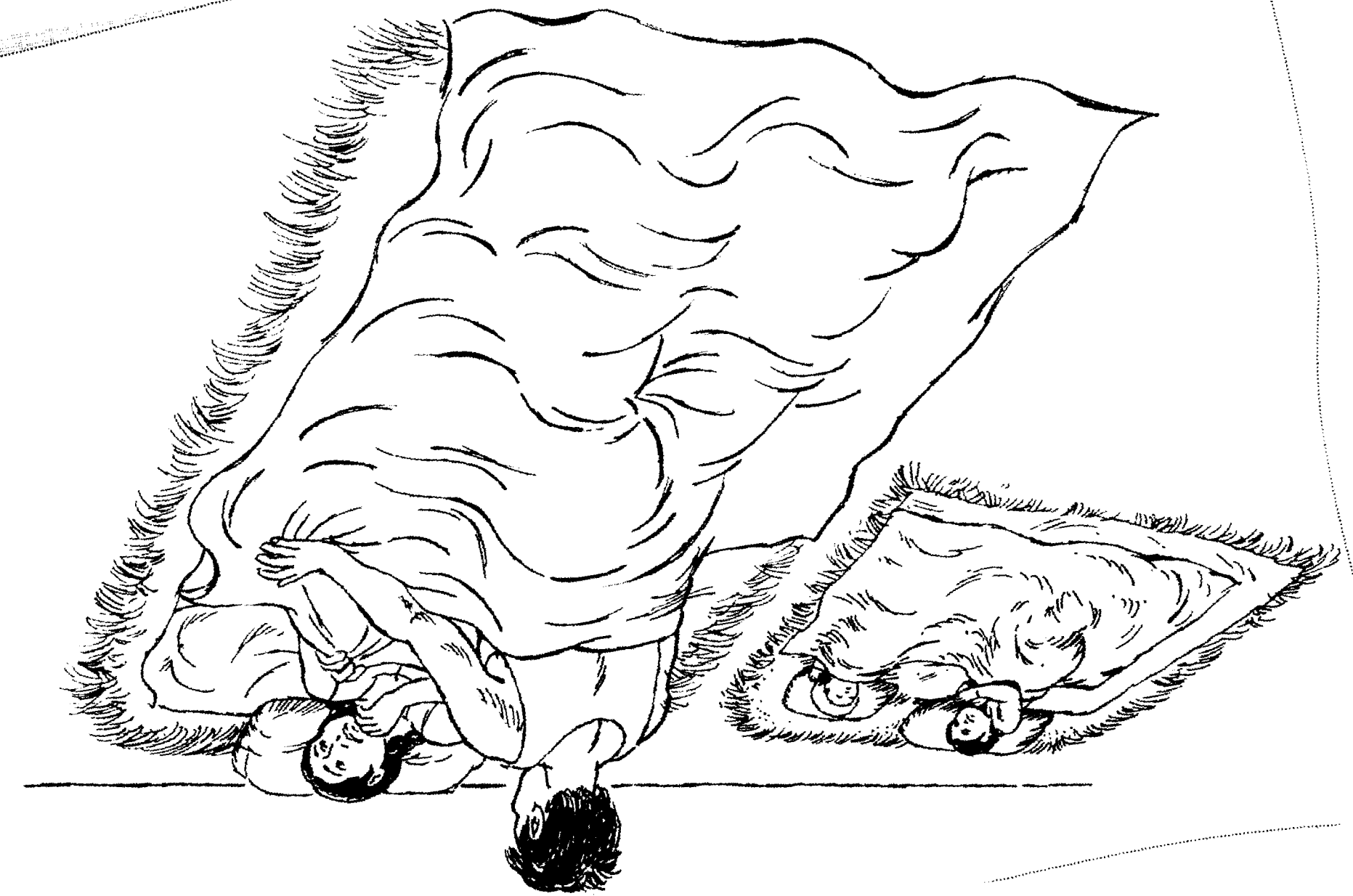
Manuela Ramos

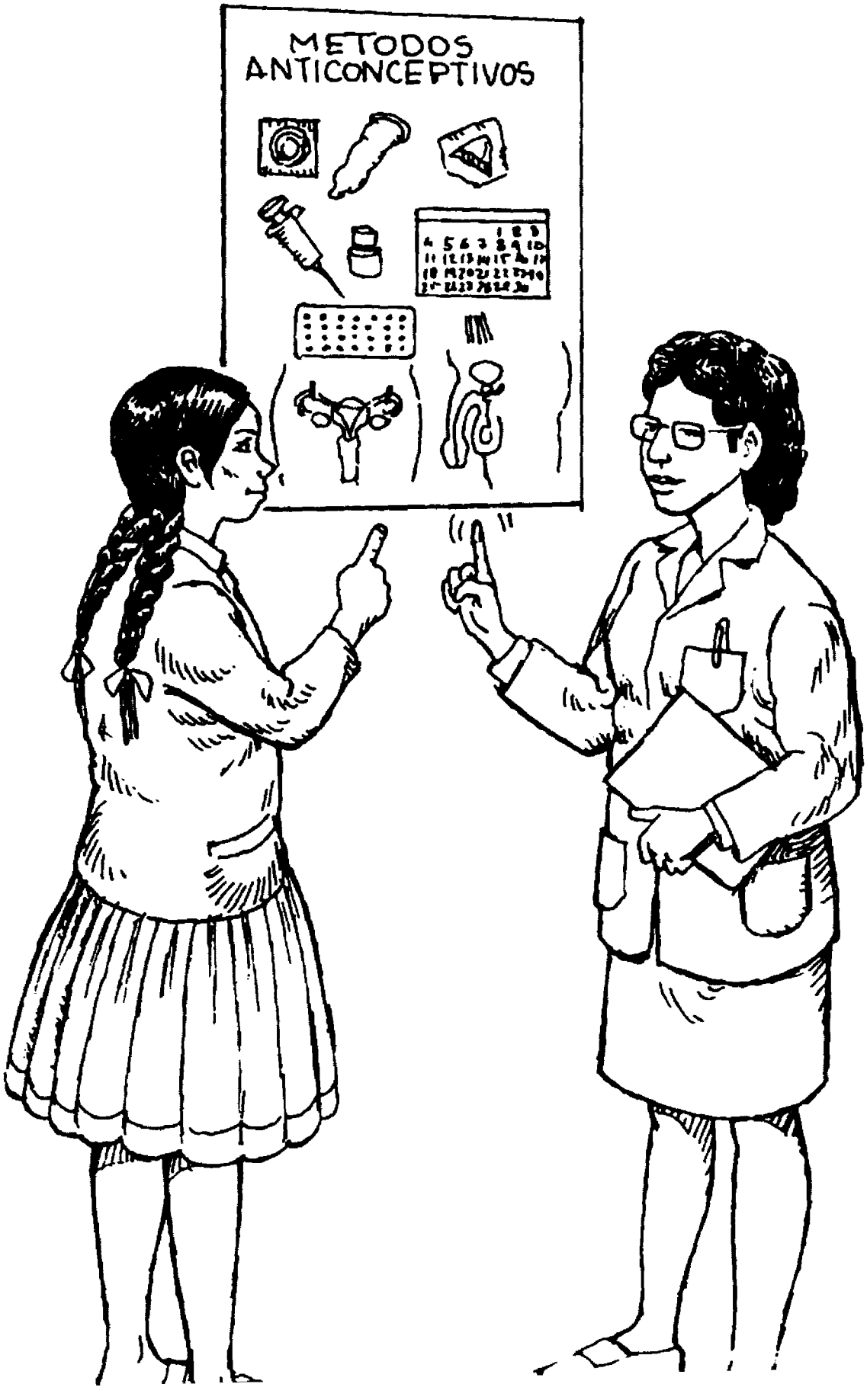
ReproSalud

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.

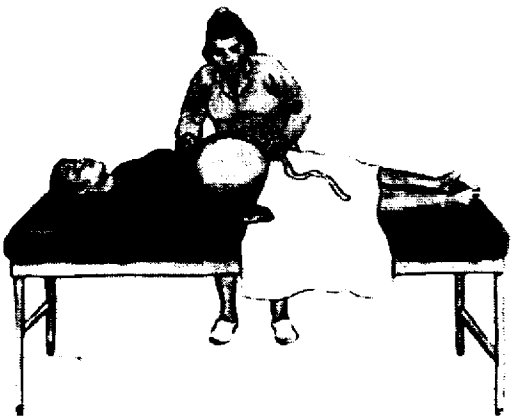
Las mujeres tenemos derecho a tener información y a disponer de métodos anticonceptivos.

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

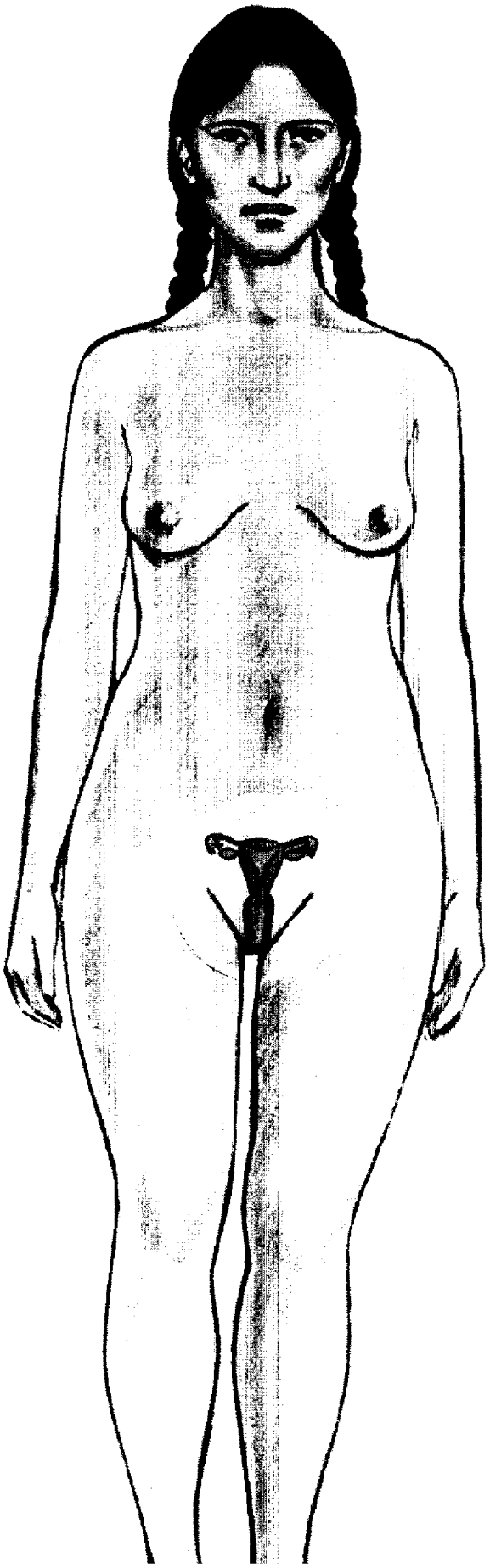
Las mujeres tenemos derecho a conocer, querer y cuidar nuestro cuerpo.

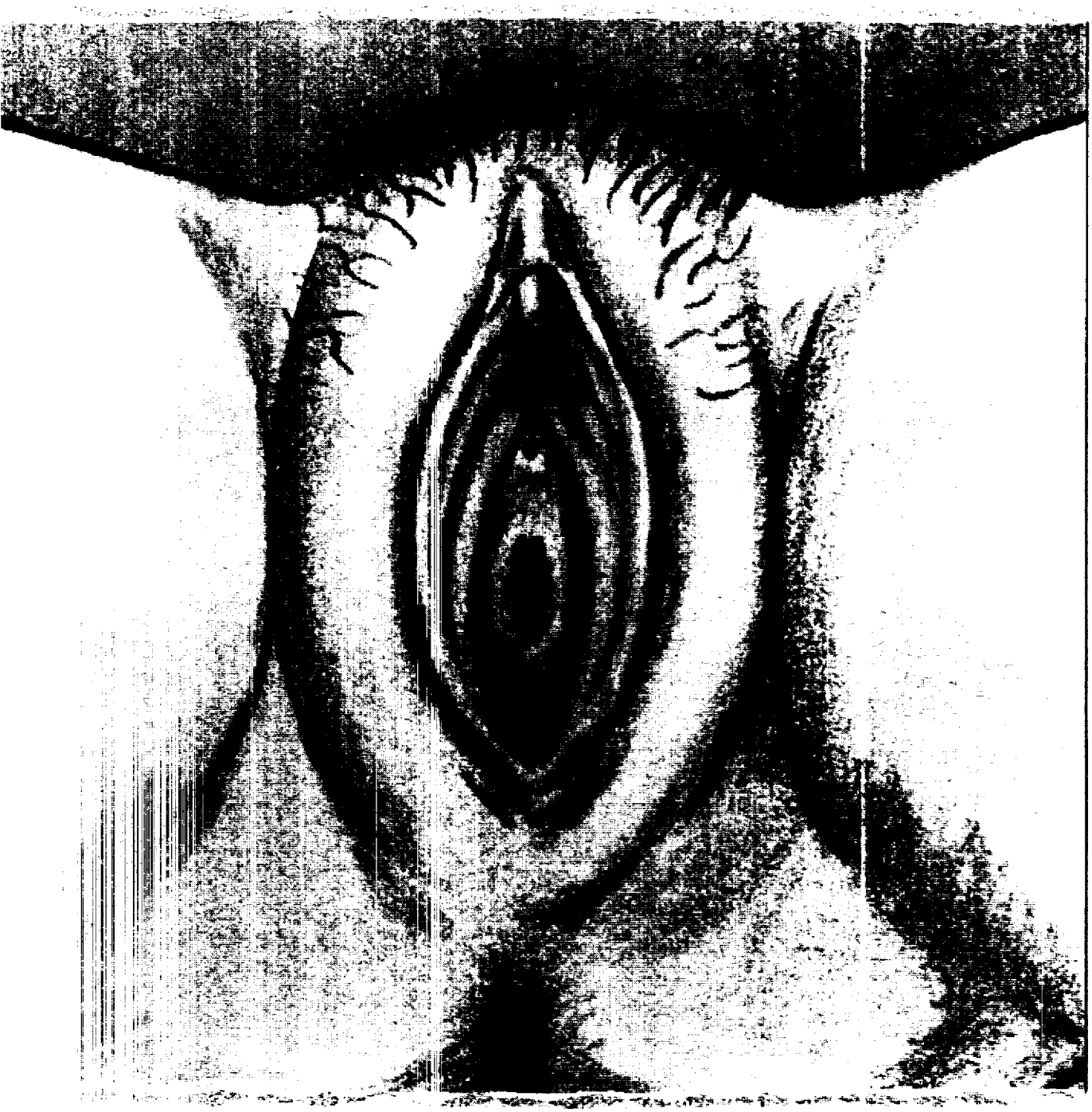
Manuela Ramos

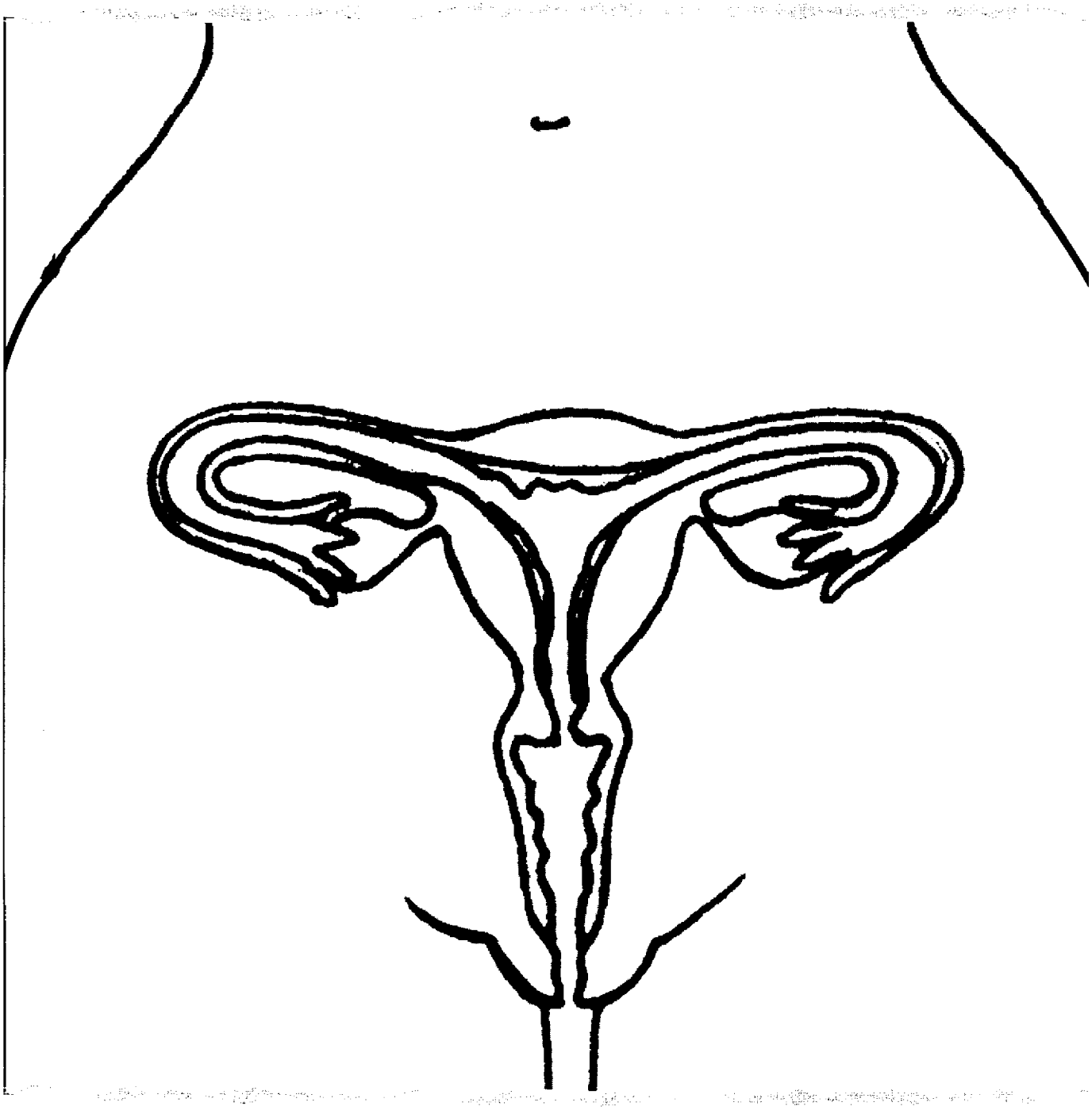
ReproSalud

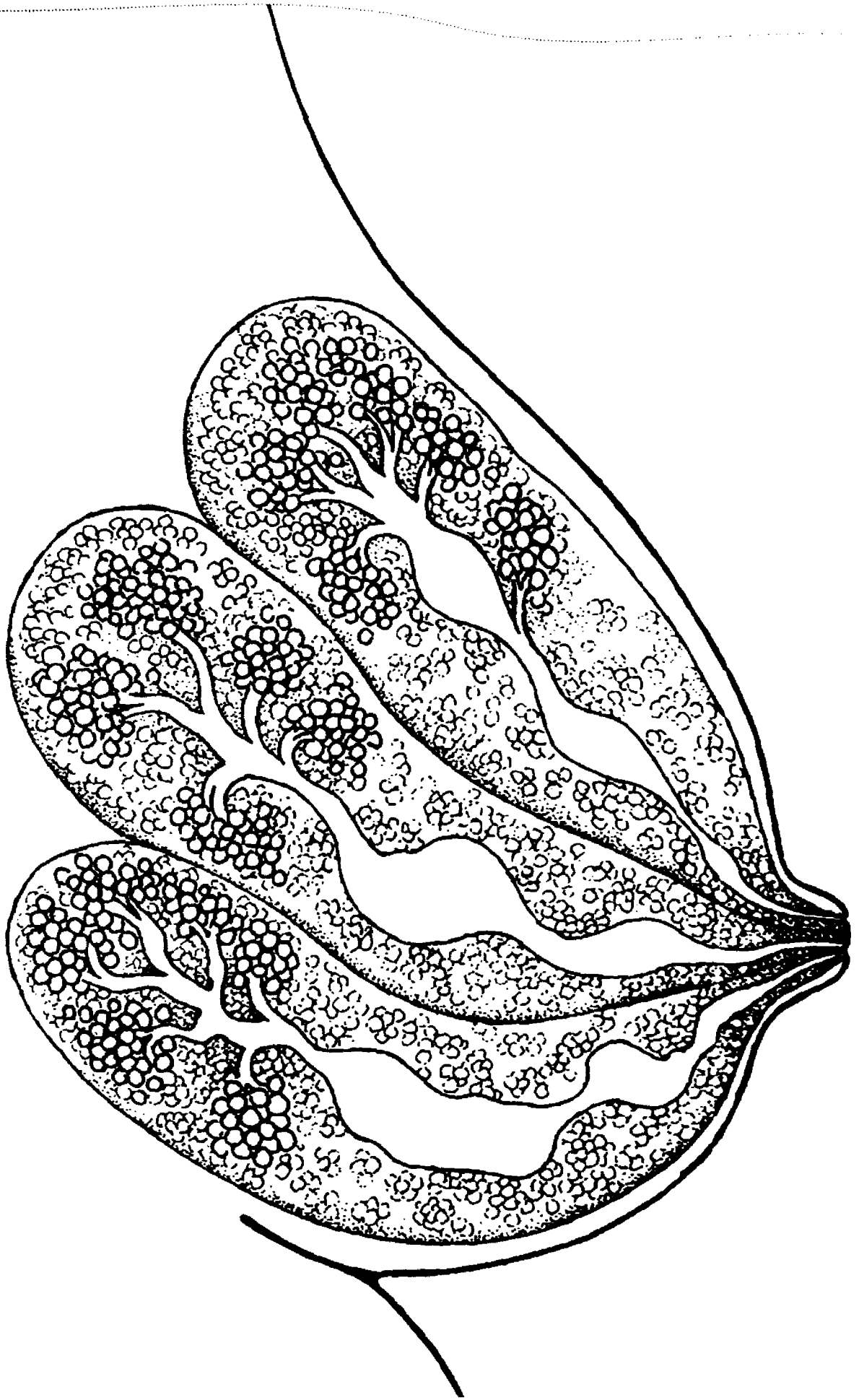


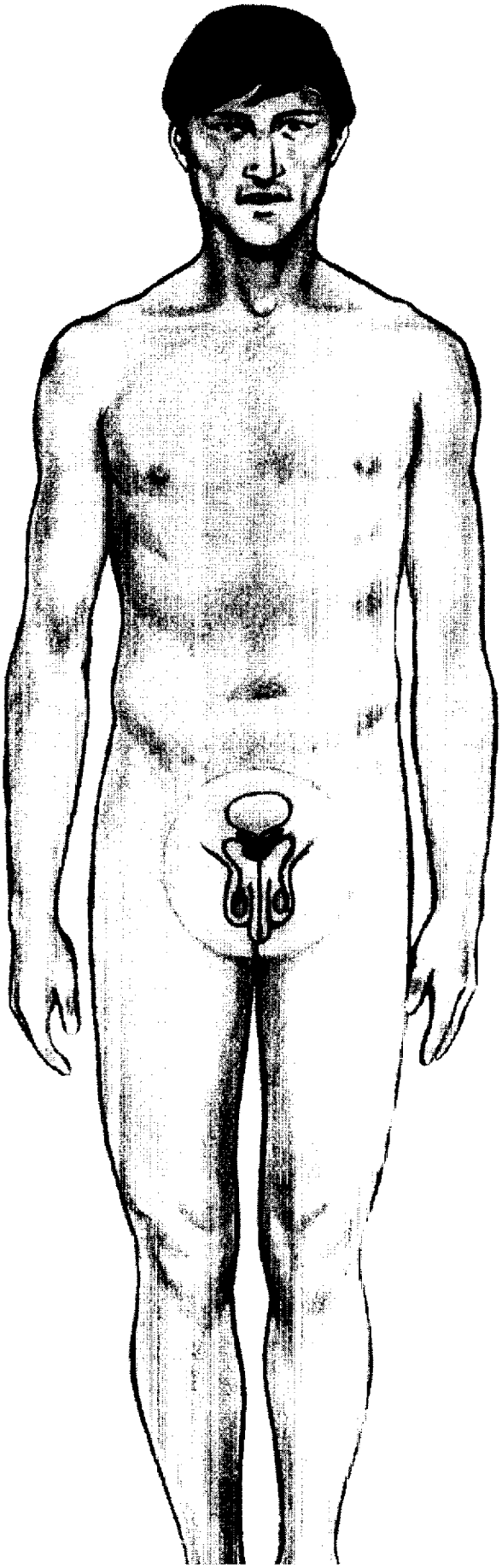
© DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS
(versión marca)

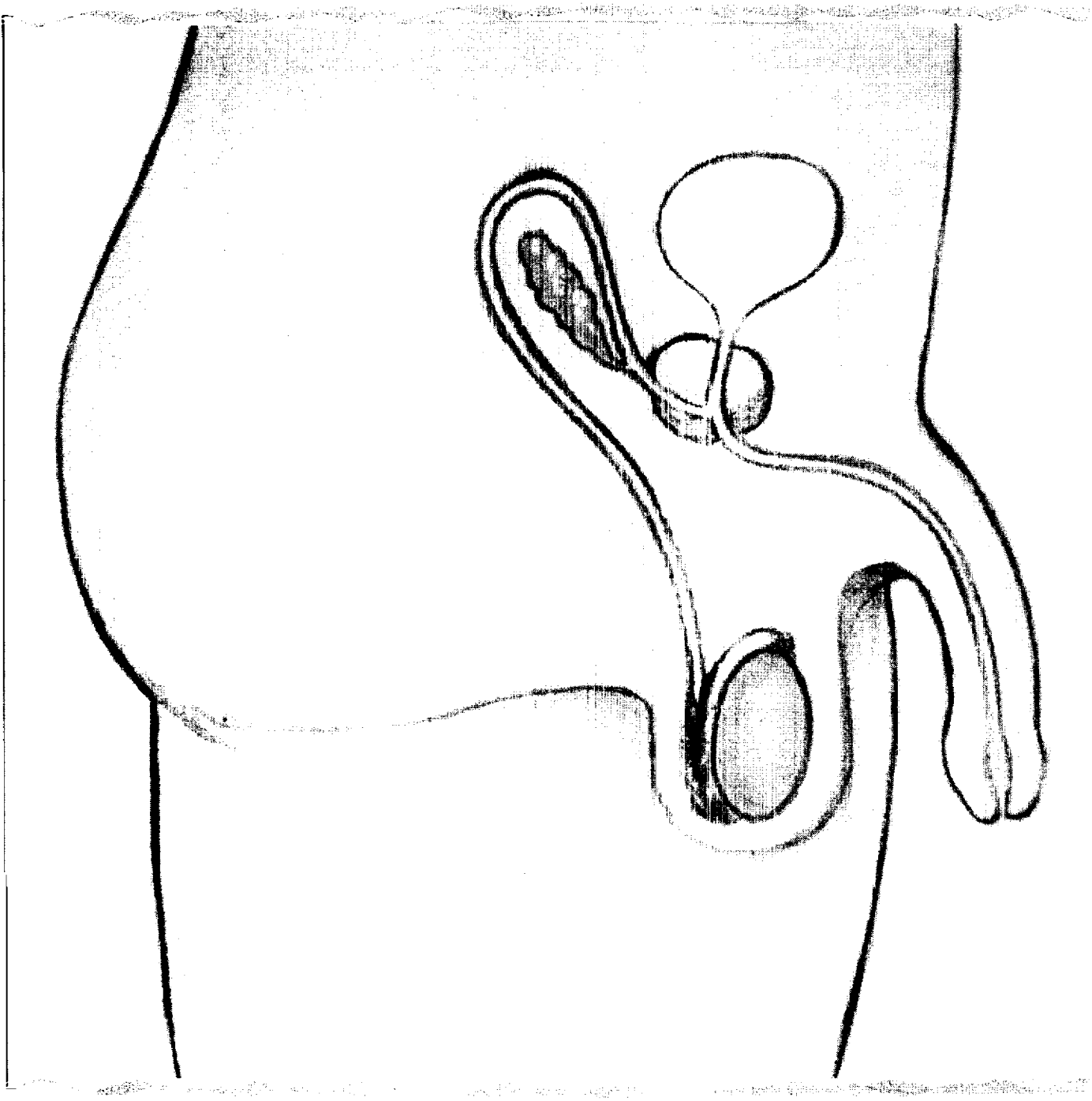


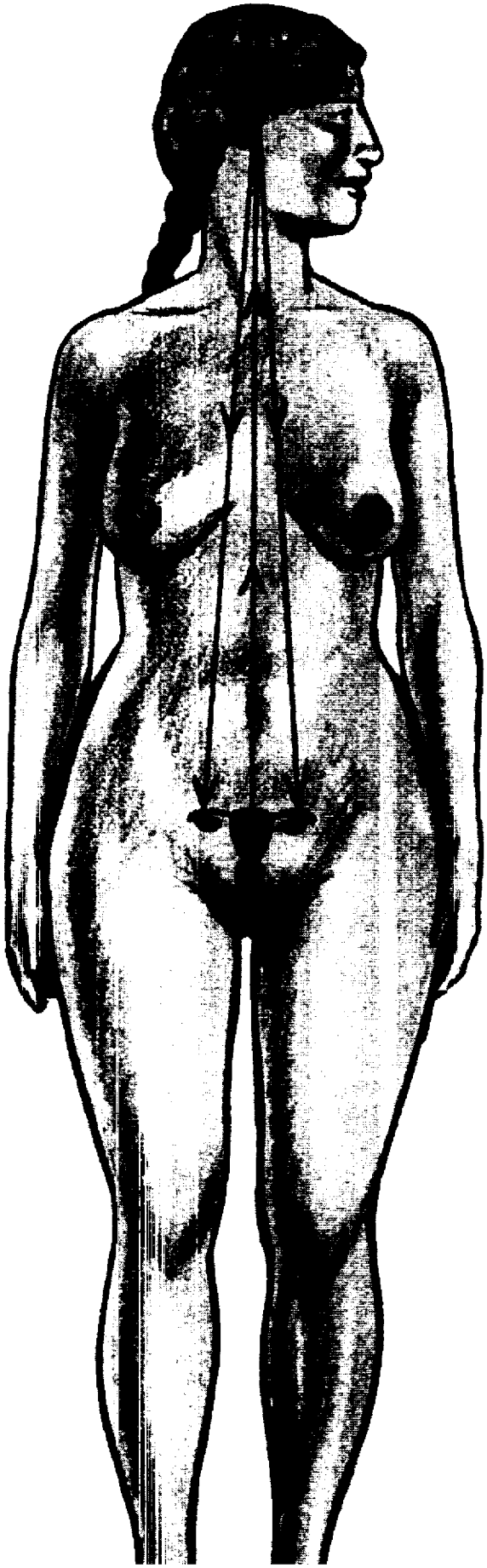


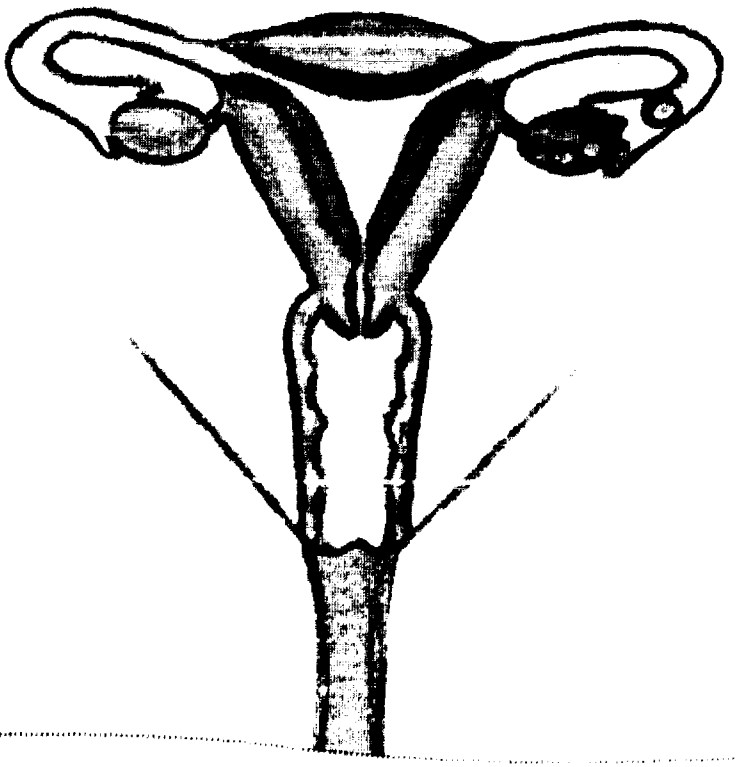


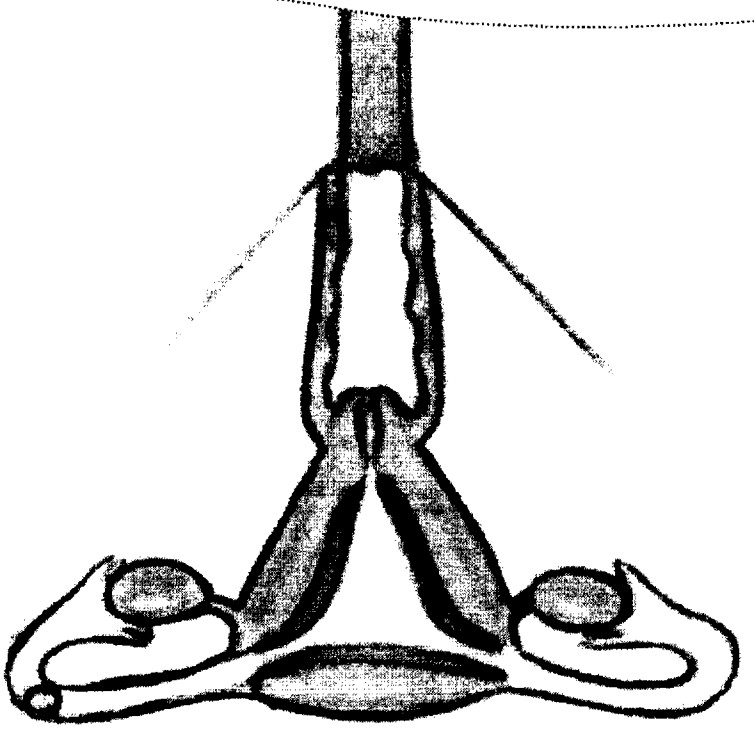


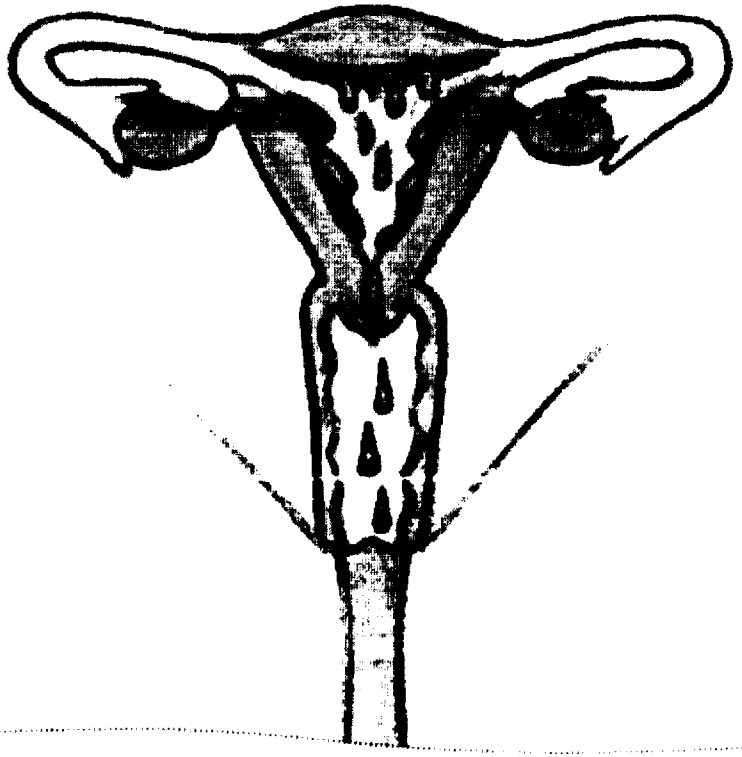












Junio

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

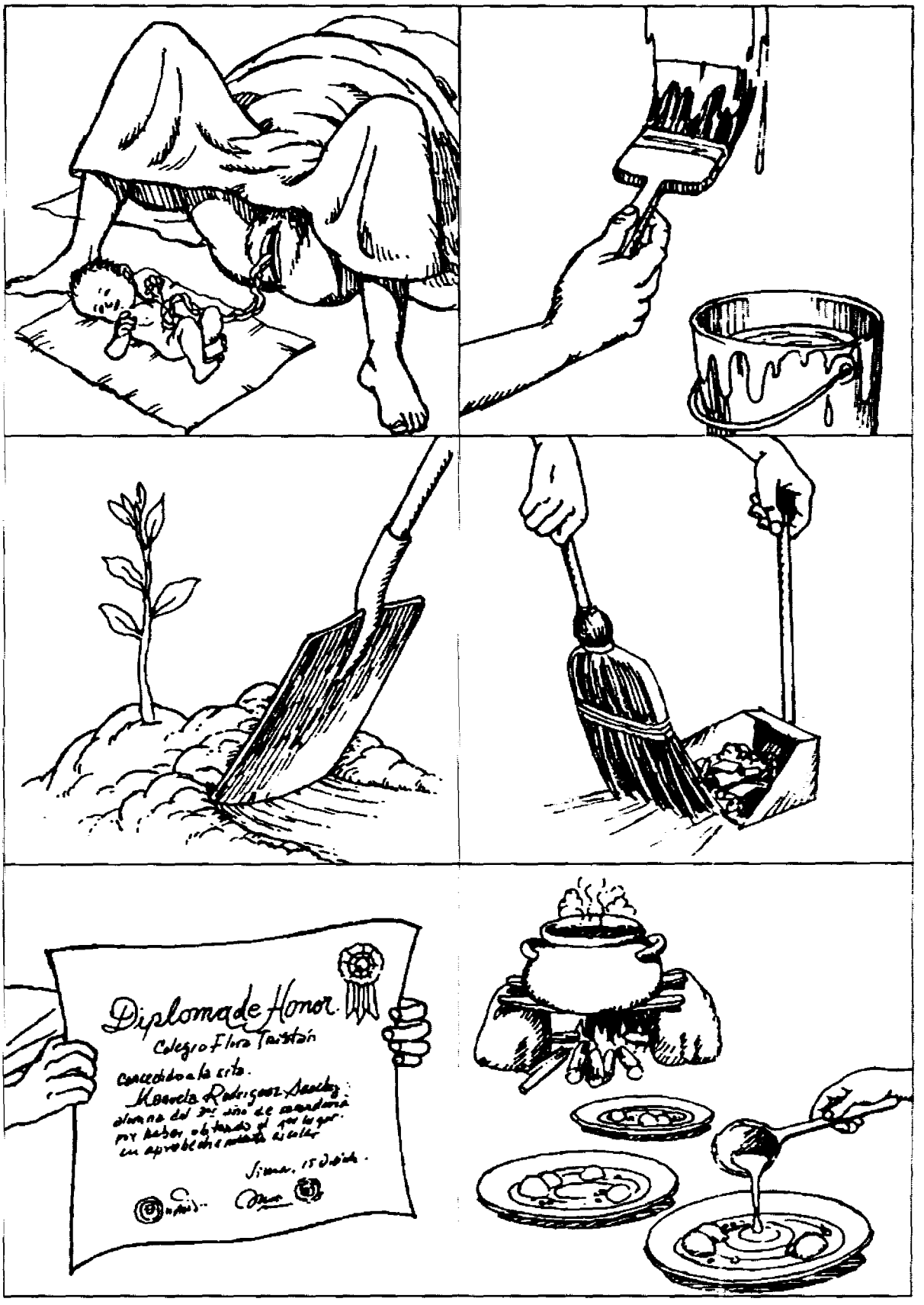
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

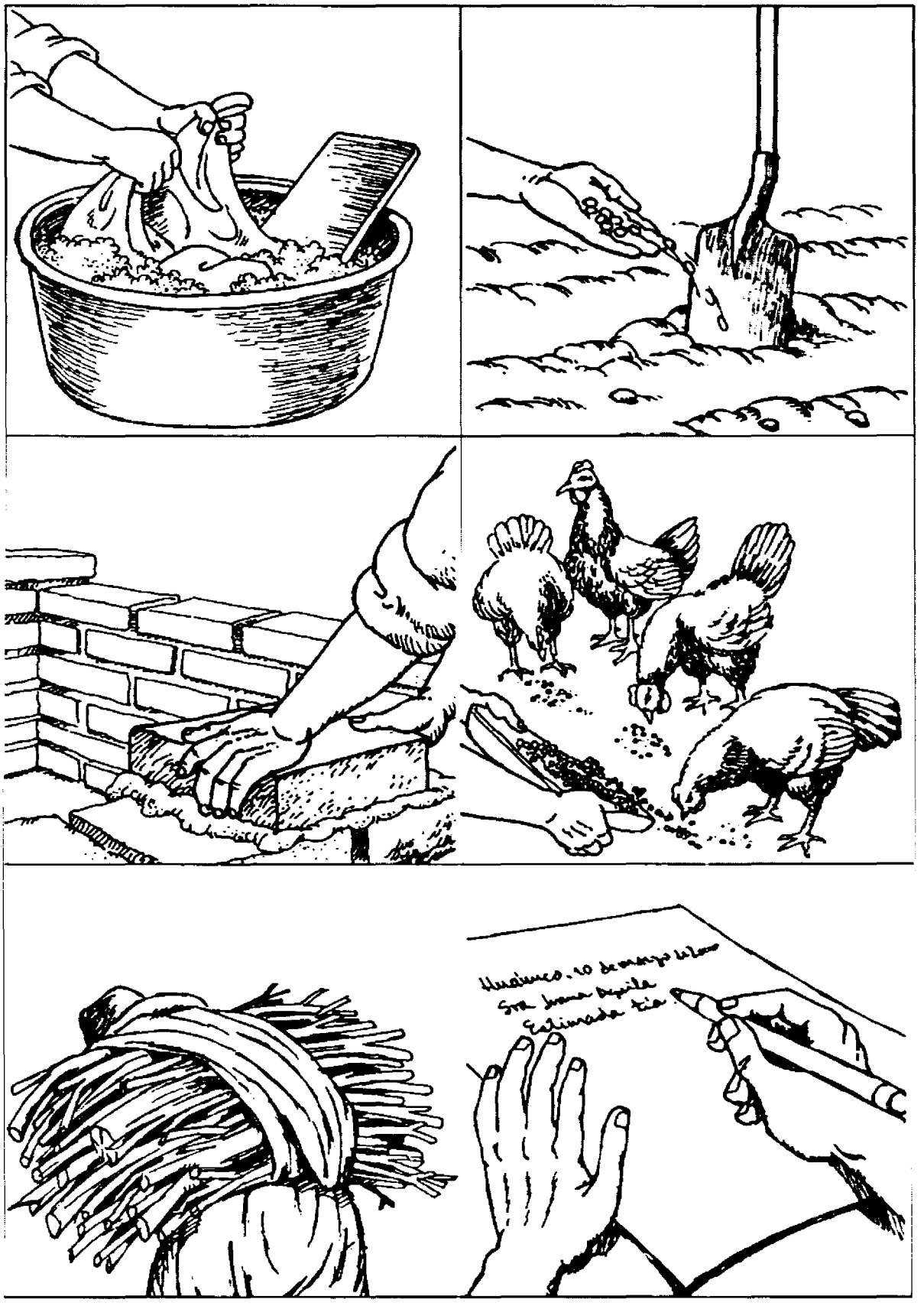
Junio

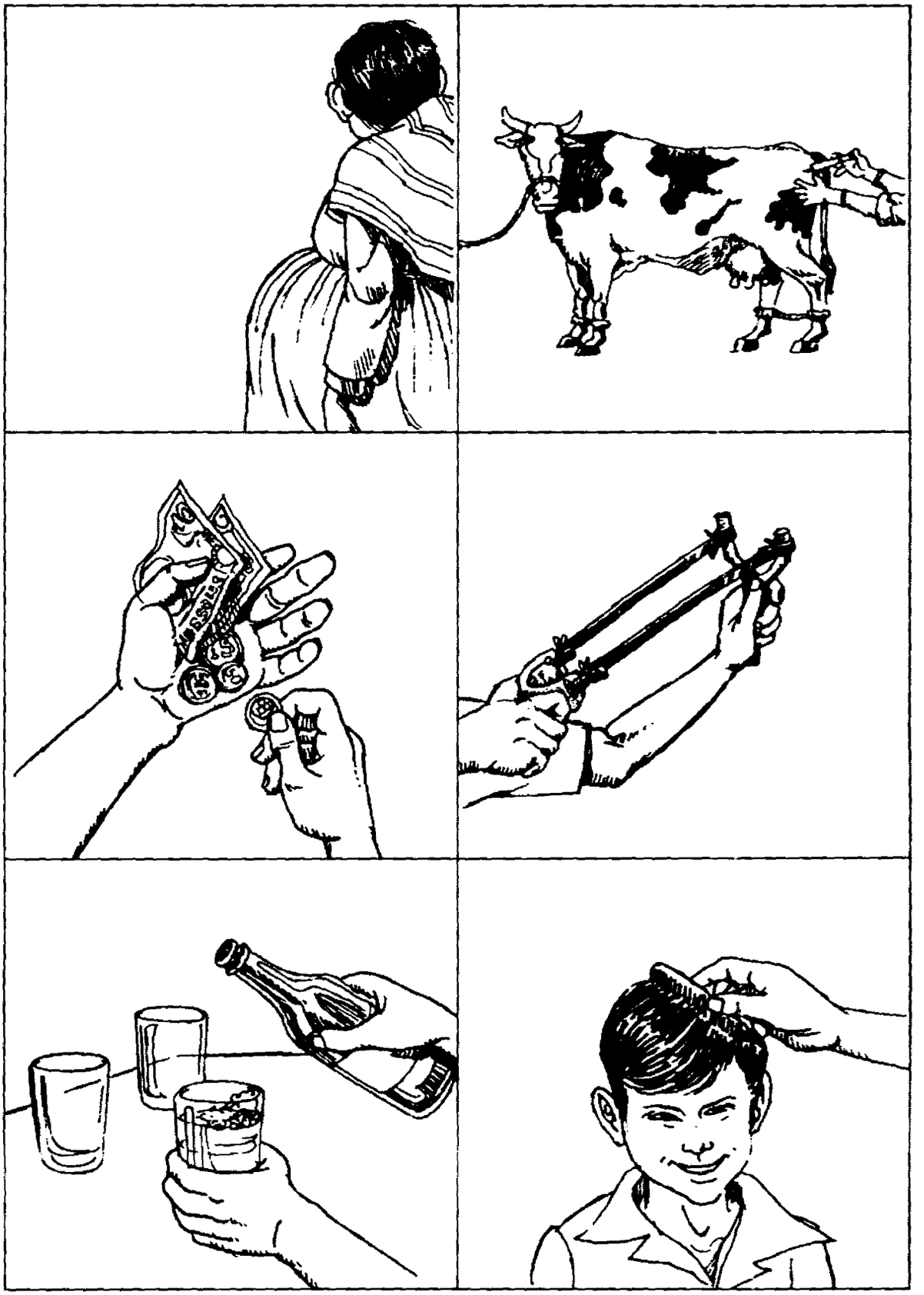
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

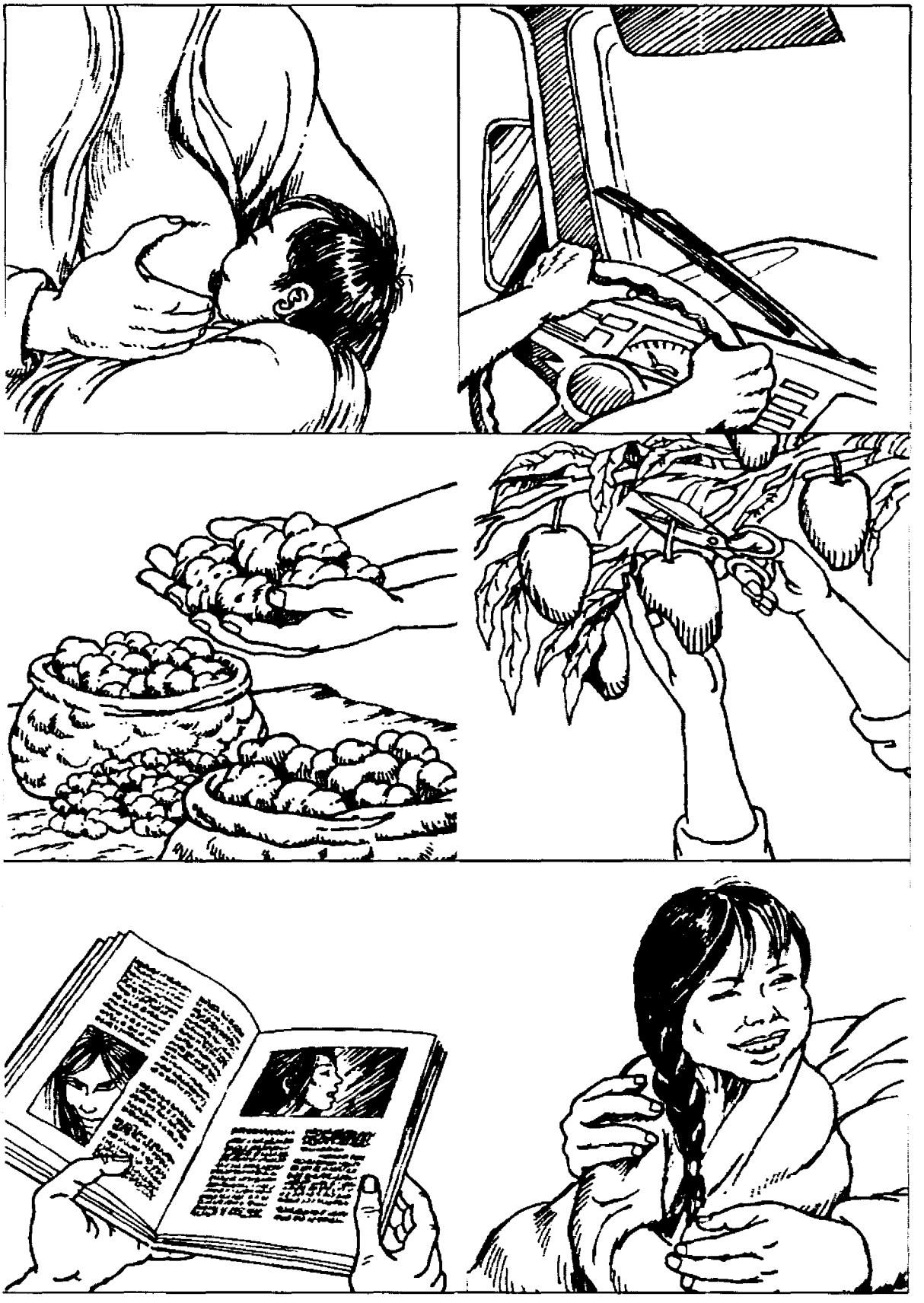
Julio

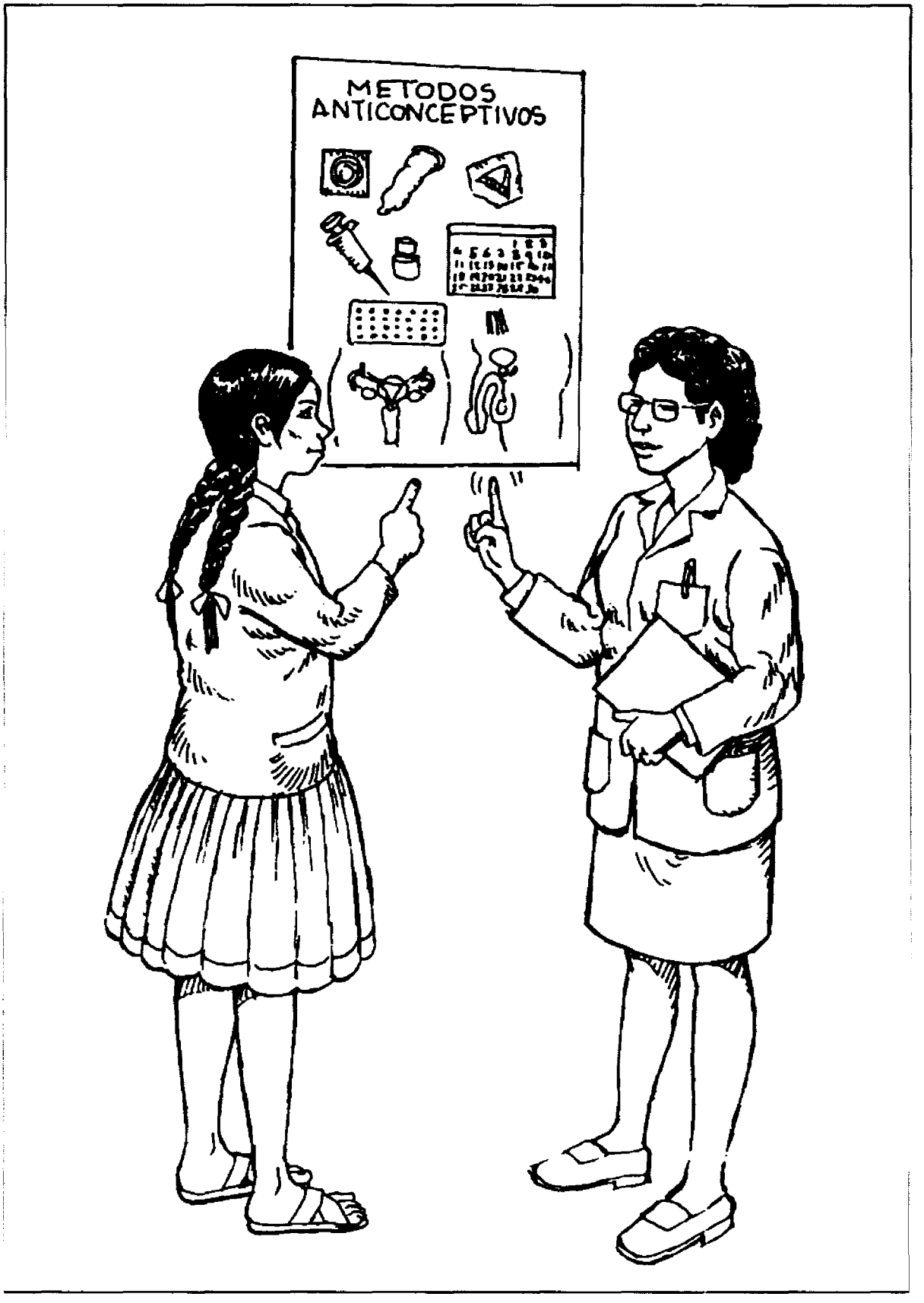
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8

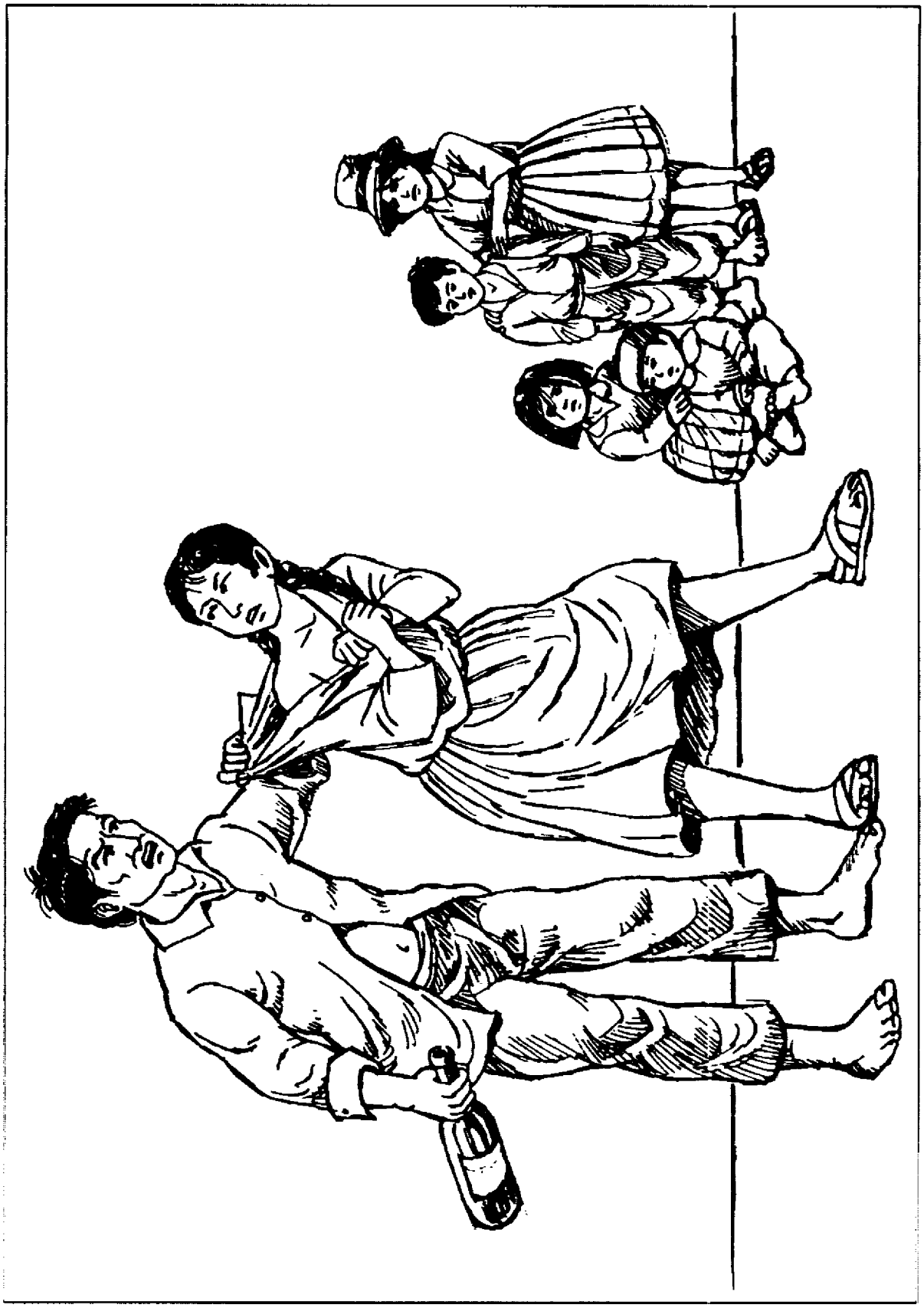

Diploma de Honor
Colegio Flora Tristán

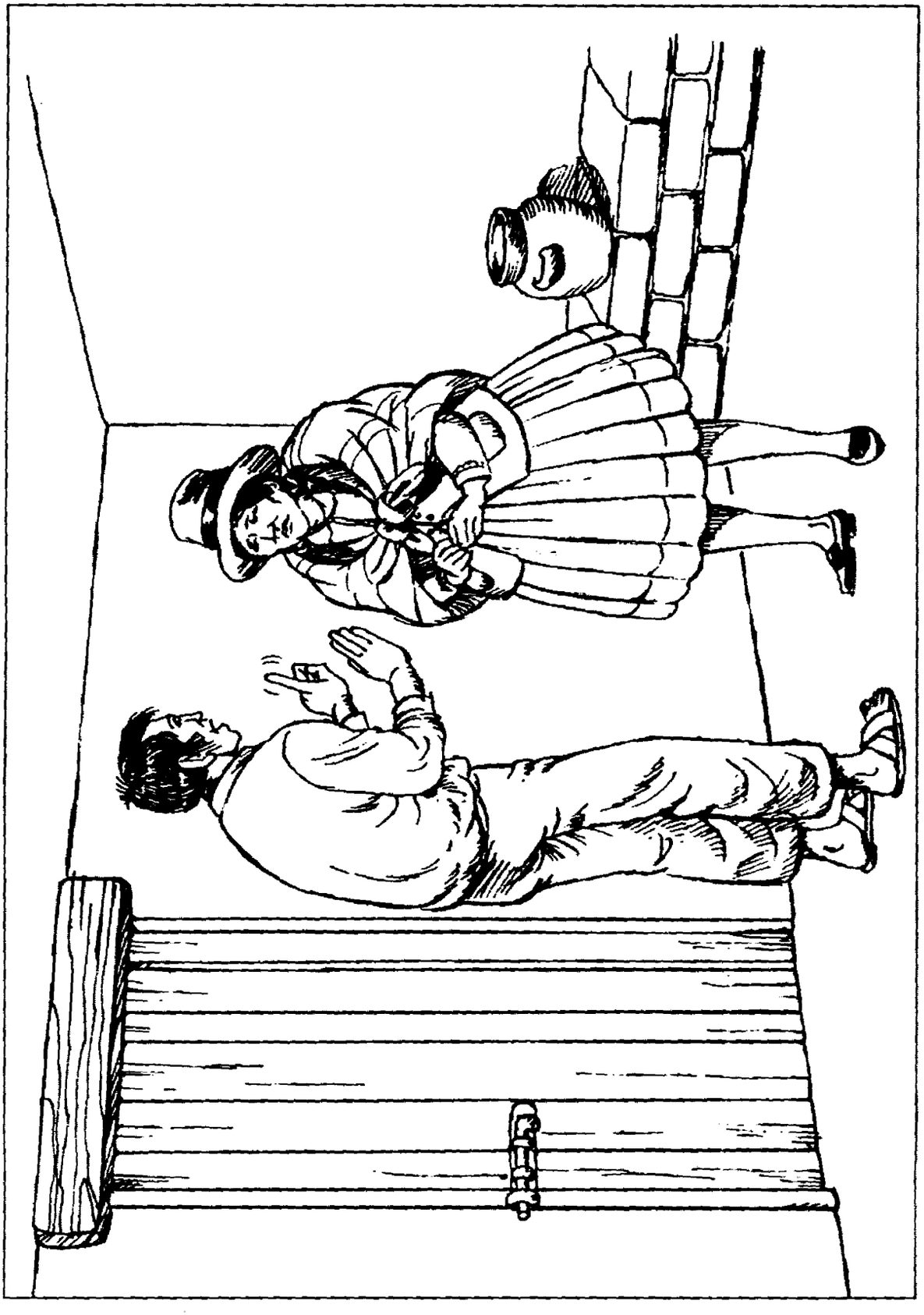

Hudinco. 10 de mayo 1.[illegible]
Sra. Dona Pepita
Estimada tía

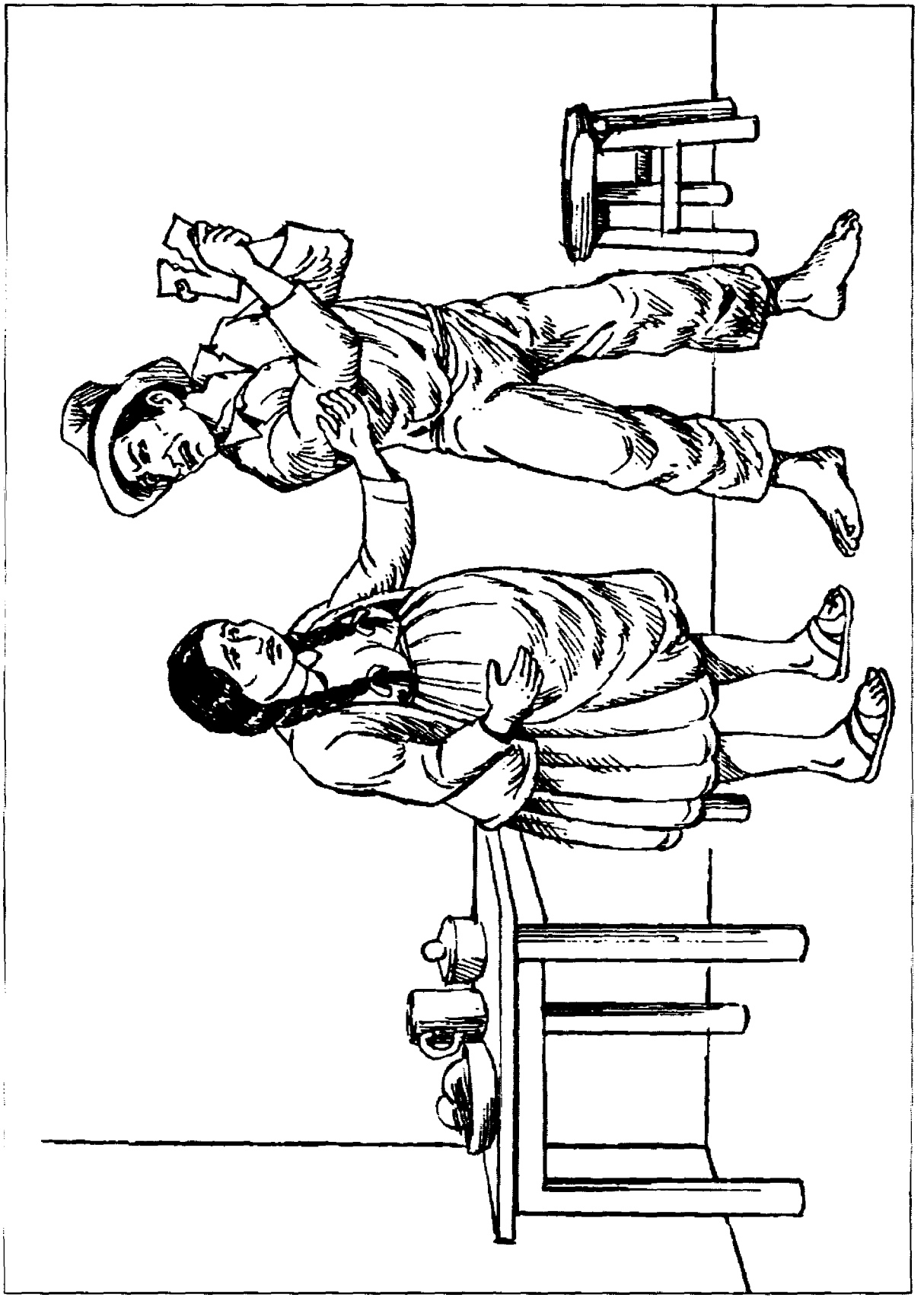


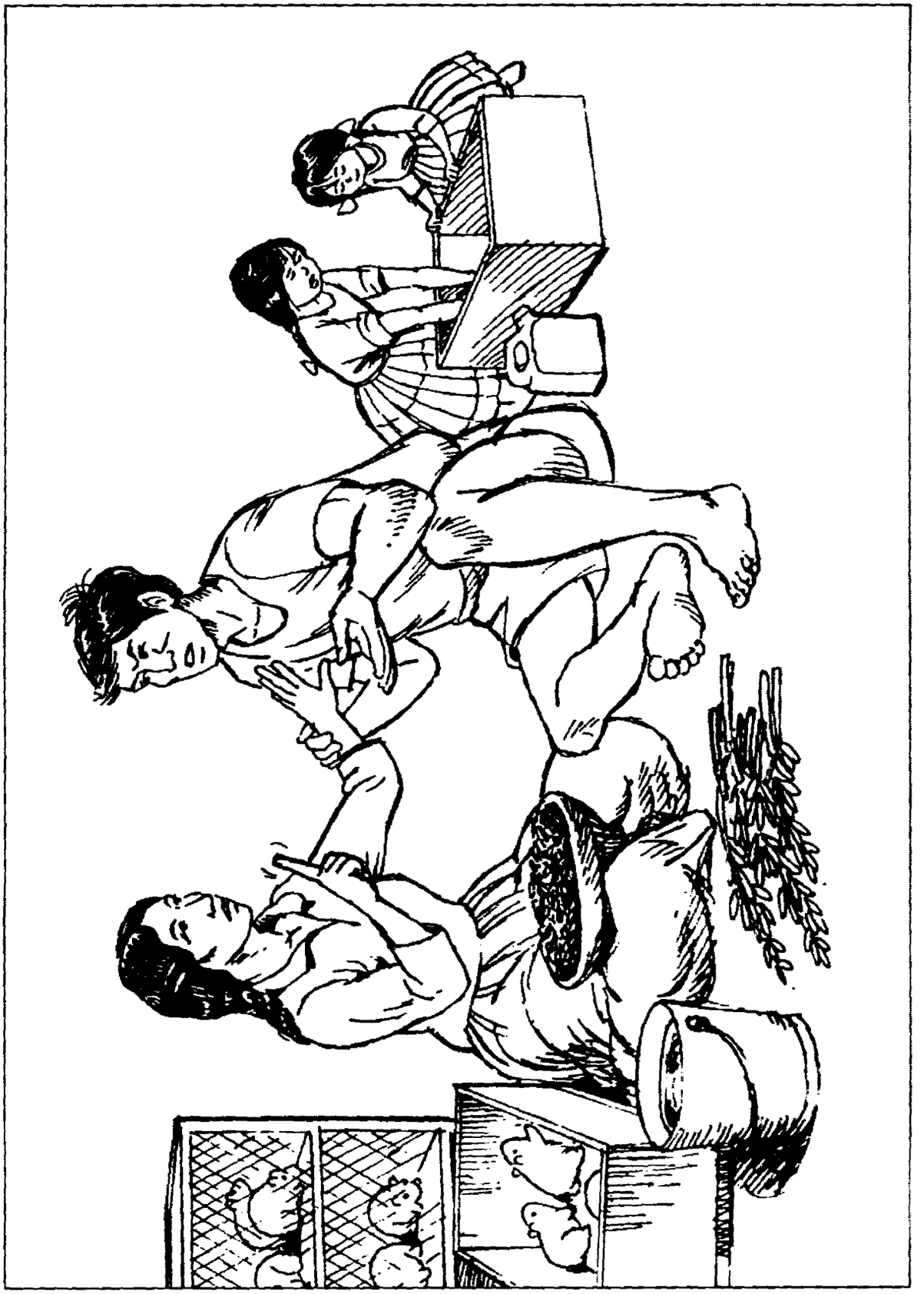



METODOS
ANTICONCEPTIVOS









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	

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					