

Módulo

CÓMO CUIDARNOS PARA TENER LOS MEJORES QUE QUERRAMOS



Para desarrollar un Taller de Capacitación del Módulo **CÓMO CUIDARNOS PARA TENER LOS HIJOS QUE QUERRAMOS** 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 (Nº 1).
 - Cuaderno con dibujos (Nº 2).
 - Hoja de calificación.
- ▶ Guía ilustrada para la promotora comunitaria.
- ▶ Folleto:
CÓMO CUIDARNOS PARA TENER LOS HIJOS QUE QUERRAMOS.
- ▶ Anexo:
Si las mujeres dicen...

REUNIÓN

1



Bienvenido

Presentar el problema

Sabemos que,
por tener muchos hijos
o muy seguidos,
las mujeres podemos
sufrir problemas
de salud.



- ◆ ¿Está bien que tengamos muchos hijos, si no es nuestra voluntad?
- ◆ ¿Podría ser de otra forma?



Reconocer nuestro derecho



♦ ¿Cuál es el derecho que hemos aprendido, que habla sobre el problema que estamos viendo ahora?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

- Estamos hablando del derecho que tenemos todas las mujeres de decidir cuándo y cuántos hijos tener.
- Recordemos que un derecho es algo que nos pertenece, desde que nacemos. Nadie nos puede quitar un derecho, aunque muchas veces tenemos que luchar para que lo reconozcan.
- Todas las mujeres: del campo o de la ciudad, hayan ido a la escuela o no hayan estudiado, jovencitas o mayores, casadas o no, todas las mujeres tenemos derecho a decidir si queremos ser madres, tenemos derecho a elegir



Qué esperamos alcanzar con la capacitación



◆ ¿Para que nos servirá capacitarnos y aprender más sobre cómo cuidarnos para no quedar embarazadas?



Las mujeres dicen lo que piensan.

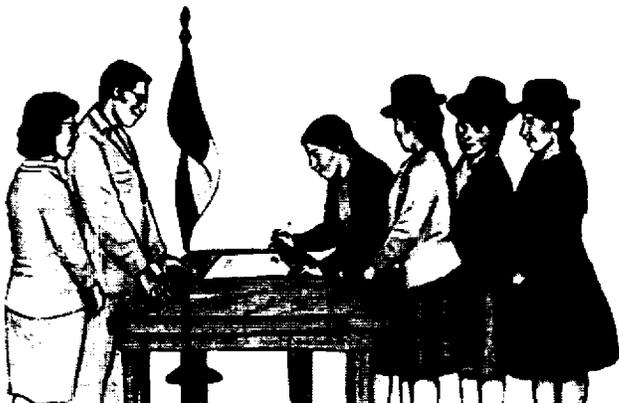


Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos



- ❖ Capacitarnos nos ayudará para que las mujeres de esta organización, al decidir libremente cuándo y cuántos hijos tener, podamos cuidar mejor nuestra salud evitando un embarazo cuando nos encontramos en una situación de mayor riesgo, o cuando pensamos que no es el momento adecuado.

- ❖ Capacitarnos nos ayudará a reconocer que, para evitar un embarazo no deseado, es necesario que los varones también conozcan métodos anticonceptivos y colaboren para usarlos bien.



- ❖ Capacitarnos nos animará a conversar y hacer acuerdos con el puesto o centro de salud, para que nos informen mejor y se preocupen por contar con los diferentes métodos anticonceptivos; y también para conversar y llegar a acuerdos con las autoridades,

Qué queremos lograr en esta reunión



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr:

- ✓ Conocer por qué muchas mujeres tenemos más hijos que los que queríamos tener.
- ✓ Saber en qué momentos es necesario que las mujeres evitemos salir embarazadas.
- ✓ Reconocer que el varón debe ser responsable, apoyando a la mujer a ejercer su derecho a decidir cuántos y cuándo tener los hijos.
- ✓ Reconocer cuáles son las responsabilidades de la pareja, si la decisión es tener una wawa.
- ✓ Comprender para qué sirven los métodos



Vamos a conocer por qué muchas mujeres tenemos más hijos que los que queríamos tener.

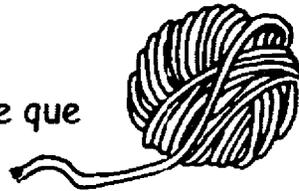


Decimos

Cuando nos preguntan a las mujeres cuántos hijos tenemos y cuántos hijos hubiéramos querido tener, generalmente resulta que hemos tenido más hijos que los que queríamos.

Ahora vamos a hacer un juego con un ovillo de lana: lo mostramos

- ⊙ Voy a entregar este ovillo a una señora.
- ⊙ La señora dirá una razón que ella piensa hace que las mujeres tengamos más hijos que los que queremos. Luego le tirará el ovillo a otra señora.
- ⊙ La persona que recibe el ovillo dirá una nueva razón. Luego tirará el ovillo a otra señora.
- ⊙ El ovillo debe llegar a las manos de todas nosotras, de modo que forme como una telaraña.
- ⊙ En el caso que a alguien no se le ocurra una nueva razón, puede agregar algo más a lo que dijo alguna otra participante.





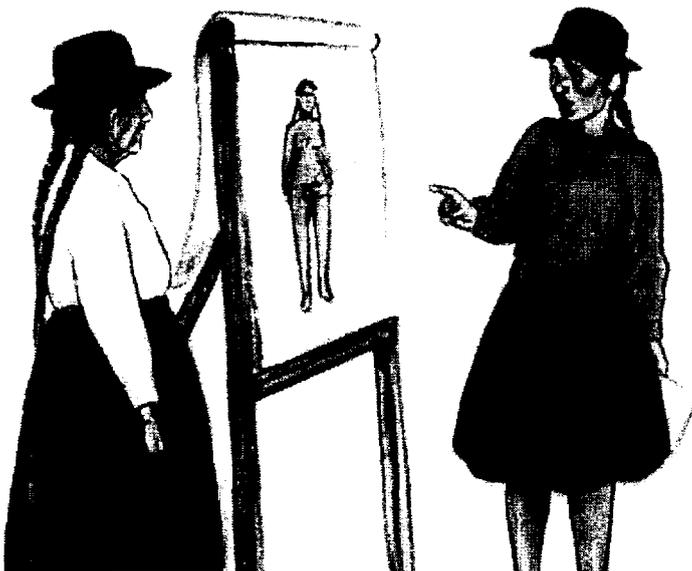
Las mujeres realizan el juego
mientras dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres
decimos

Hemos escuchado que hay diferentes razones que hacen que las mujeres tengamos más hijos que los deseados. Vamos a hablar algo más sobre las cinco principales:

- 1** Tenemos más hijos que los que queremos porque es Dios quien nos manda los hijos.



Ahora que hemos aprendido sobre el ciclo menstrual y los días fértiles, sabemos que es nuestra voluntad la que puede decidir que evitemos un embarazo, así como es nuestra voluntad la que puede hacernos buscar quedar embarazadas,

- 2** Las mujeres tenemos más hijos ya que tenemos miedo a cuidarnos porque eso nos puede hacer daño.



Hay diferentes formas de cuidarse, precisamente para que las mujeres podamos decidir la que es mejor para cada una. Eso no quiere decir que cuidarse haga daño, sino que debemos estar bien informadas antes de decidir. Además, saber que si hay alguna molestia siempre podemos cambiar a otra manera de cuidarnos.

- 3** Las mujeres que tenemos muchos hijos es por la voluntad del esposo.

El varón puede tener desconfianza de las maneras de cuidarse y estar preocupado porque le pueda pasar algo a su esposa; entonces no deja que ella se cuide. Por eso es importante que también los varones estén bien informados,



4 Las mujeres muy fecundas somos las que tenemos más hijos.



5 Finalmente terminamos teniendo más hijos porque eso es lo que nos toca como mujeres; no lo podemos evitar.



Tener hijos
no es una obligación,
ni ser mujer es igualito
a ser madre.
Las mujeres podemos
ser muchas cosas.
Ser madre es una
decisión importante
que podemos tomar o no,
según nuestra voluntad.



Vamos a saber en qué momentos es necesario que las mujeres evitemos salir embarazadas.



Decimos

Trabajando en grupos,
vamos a conversar sobre cuatro mujeres.

Ellas quieren que las ayudemos
a tomar una decisión.

Cada grupo dirá un consejo
para una de las mujeres.



Formamos 4 grupos

☀ **Ésta es la historia de Aleja:**

Aleja tiene 29 años y 6 hijas.
Aleja ya no quiere tener
más bebes; ella siente que
con sus hijas es suficiente.

Pero Edilberto, su esposo,
le dice que falta
el varoncito y que ella
está joven todavía.



¿Qué le podemos decir a Aleja para ayudarla a decidir?

☀ **Ésta es la historia de Felicia:**



Felicia tiene 23 años. Hace
dos meses tuvo una wawa que
murió a los pocos días de
nacida; ella todavía está muy
triste, no encuentra consuelo.

Su esposo, Ricardo, le dice
que no llore, que no hay que
perder tiempo, que ella debe
quedar embarazada ahorita
para que ya no sufra más.

☀ **Ésta es la historia de Josefa:**



Josefa tiene tres hijos:
de 25, 20 y 17 años; y
también tiene dos
nietecitos. Josefa es ya
mayor y sus reglas están
desapareciendo.

Por eso, le dice su esposo
Martín, ella debería tener
un último embarazo para
que la ayude a limpiar por
dentro y no tenga
molestias en su edad
crítica (menopausia).

¿Qué le diremos a Josefa para ayudarla a decidir?

☀ **Ésta es la historia de Maribel:**

Maribel tiene 15 años y
todavía va al colegio, está para
terminar sus estudios. Maribel
está muy encariñada con
Máximo, un comerciante
de 26 años.

Él le dice que debe salir
embarazada para comenzar
una familia lo antes posible





Las mujeres conversan en los grupos.
Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que piensa.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

☀ Se le puede aconsejar a Aleja que explique a su esposo que tener hijas es igualito como tener varones, porque son personas.



Que le recuerde a Edilberto como los dos están contentos porque sus hijas van a la escuela y que harán lo posible para que continúen su educación, ahora por fin ya se va reconociendo que las mujeres y los hombres valen igual.

También Aleja puede decirle a su esposo que ella no debe tener otro embarazo, porque tener muchos hijos puede ser peligroso para la salud de la mujer. Además, con muchos hijos el útero o madre no es tan elástico y demora más para regresar al tamaño que tenía antes del embarazo. Agregar que la debilidad del útero puede producir una hemorragia durante el embarazo o parto, que puede causarle la muerte.



☀ Se le puede aconsejar a Josefa que le agradezca a su esposo Martín porque se preocupa por su salud, pero que le diga que un último embarazo no evita las molestias de la edad crítica.



Explicarle que cuando la mujer es mayor y las menstruaciones empiezan a desaparecer, puede ser peligroso para su salud tener un bebe porque su cuerpo está más gastado y el embarazo y parto pueden ser más difíciles.

Debe decirle que los ovarios de una mujer mayor, poco a poco, van dejando de madurar óvulos. Y, cuando los ovarios dejan de funcionar, no hay menstruación; por esta razón no se puede acumular sangre en su cuerpo.

☀ Podemos aconsejar a Maribel que le explique a Máximo, su pareja, que si la mujer tiene un embarazo siendo muy jovencita, esto puede ser peligroso para su salud porque su cuerpo no ha completado su desarrollo, y que el bebe tampoco lograría desarrollarse bien. Además, que muchas veces el parto ocurre antes de tiempo o puede tener problemas.

Por otro lado, Maribel le puede explicar a Máximo que ella se ha



Decirle a Máximo que estudiar es muy importante no sólo para ella sino para toda la familia, porque quisiera estar mejor preparada antes de ser madre: saber cómo cuidarse mejor ella misma y a la wawa que llegue a tener algún día.

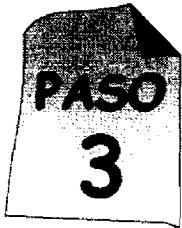


Terminamos diciendo

En los casos de Aleja, Felicia, Josefa, y Maribel es necesario que ellas eviten un embarazo porque podría ser peligroso para su salud.

Por eso cada una debe hablar con su pareja y defender su derecho a no tener un hijo en esos momentos.





Vamos a reconocer que el varón debe ser responsable, apoyando a la mujer a ejercer su derecho a decidir cuántos y cuándo tener los hijos.



Decimos

Vamos a trabajar en cuatro grupos.

Cada grupo tendrá las mismas integrantes que en el ejercicio que acabamos de hacer.



Formamos 4 grupos

**Grupo
EDILBERTO**

**Grupo
MARTÍN**

**Grupo
MÁXIMO**

**Grupo
RICARDO**

Hemos conversado sobre cómo Aleja, Felicia, Josefa y Maribel podrían explicarle a su pareja por qué quieren evitar un embarazo.

Ahora vamos a responder esta pregunta:

Las mujeres conversan en los grupos.

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



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos



☀ Edilberto, como esposo responsable, reconoce y acepta que es más importante cuidar la salud de Aleja, su esposa, a la que un nuevo embarazo podría poner en peligro por haber tenido muchos hijos.

Y, aunque Edilberto siga deseando ser padre de un varoncito, se dedicará a sus seis hijitas para sacarlas adelante en la vida.



☀ Ricardo, como esposo responsable, apoyará a Felicia en su deseo de esperar hasta que su cuerpo se haya recuperado, antes de buscar otro embarazo.



Ricardo compartirá con su esposa la tristeza que él también siente; y comprenderá que para ayudar a Felicia en su dolor por haber perdido a su wawa, lo que puede hacer es mostrarse más atento y cariñoso.

Martín, como esposo responsable, comprende que el cuerpo de su esposa, por ser ya mayor, no tiene la fuerza necesaria para tener un hijo.

☀ Más bien lo que hará Martín es valorar todo lo que su esposa ha dado y la apoyará para que ella cuide su salud



☀ Máximo, como hombre responsable, comprenderá lo importancia de que Maribel cumpla su deseo de terminar sus estudios.



Los dos pueden ser una pareja responsable y saber esperar hasta que ella esté mental y físicamente preparada para ser madre.



Terminamos
diciendo

No basta con que el varón apoye la decisión de su esposa de evitar un embarazo, porque la salud de ella podría estar en peligro.

Un esposo responsable debe apoyar a su esposa si ella no quiere tener un hijo, cualquiera que sean sus razones, porque el embarazo ocurre en el cuerpo de la mujer

**PASO
4**

Vamos a reconocer cuáles son las responsabilidades de la pareja, si la decisión es tener una wawa.



Preguntamos

En el caso que deseemos salir embarazadas

- ◆ ¿Las mujeres debemos ser las únicas responsables de las wawas?
- ◆ ¿Cuáles son las responsabilidades del hombre, si es que las tiene?

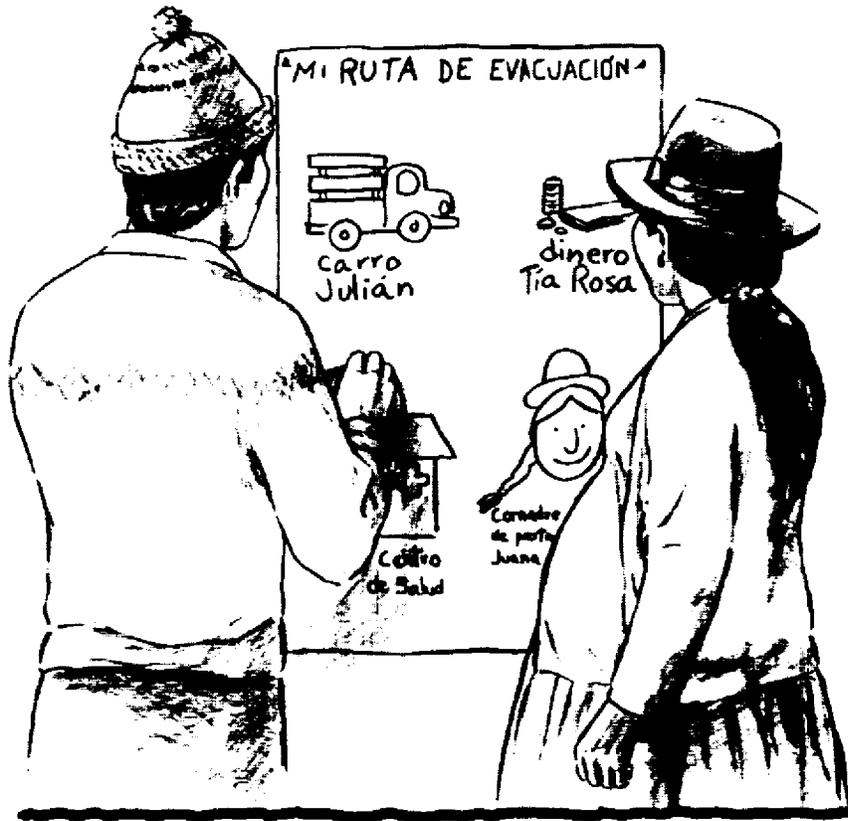


Las mujeres dicen lo que piensan.



... las opiniones de las mujeres

Las mujeres tenemos el derecho de tener un embarazo, si es nuestra voluntad. Pero la responsabilidad para con un hijo empieza desde el embarazo y es de ambos, la mujer y el hombre, porque para hacer una wawa las relaciones sexuales las tienen los dos.

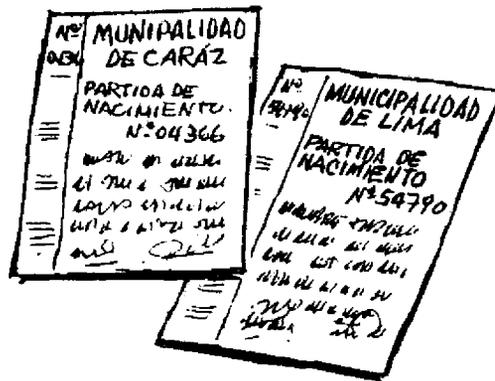


El hombre debe apoyar a su pareja para que se alimente bien, descansa y vaya a sus controles de embarazo.

El hombre también debe apoyar a su pareja para que tenga su parto



Cuando se tiene un hijo o hija, el padre y la madre tienen el deber de darle un nombre, inscribiéndole en el Registro de Nacimientos de su municipalidad.



Además:



- Ambos tienen el deber de alimentarle, vestirle, y de darle educación, con los medios que tengan.



- Ambos deben darle cariño, haciendo que sienta que

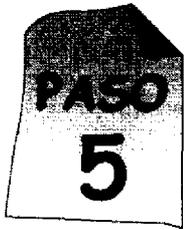


- Ambos deben pasar tiempo a su lado, escucharle, comprender lo que piensa, jugar y reírse juntos, contarle cuentos.

- Ambos deben cuidarle para que crezca y se desarrolle con salud, y cuidarle cuando se enferme.

- Es un deber de la madre y del padre tratar de hacer lo mejor posible por su hijo o hija, aunque muchas veces eso nos cueste mucho esfuerzo.





Vamos a comprender para qué sirven los métodos anticonceptivos y qué razones hay para usarlos.



Decimos

Les voy a contar una historia:

Tres vecinas se encuentran en la feria.
Ellas se llaman Dalia, Margarita y Rosa.



☀ Dalia tiene 59 años y 8 hijos.
Ella dice que ha tenido todos
los hijos que Dios le mandó
y que su esposo quería alcanzar
la docena, pero murió
antes de lograrla.

A ella le gustaría saber
de qué hablan Rosa y Margarita,
porque cuando joven
no escuchó eso de cuidarse.



☀ Margarita, tiene 35 años y 4 hijos.
Ella dice que le gustaría cuidarse
pero su esposo no quiere.

☀ Rosa tiene 20 años.
Lleva dos años viviendo
con su pareja
y todavía no sale embarazada.
Ella dice que
se está cuidando





Luego decimos

Vamos a trabajar en grupos.
Cada uno va a conversar sobre una pregunta.



Formamos 3 grupos

Grupo DALIA

Grupo ROSA

Grupo MARGARITA

Pregunta para el Grupo DALIA:

✦ ¿Por qué antes
muchas mujeres
no conocíamos
cómo podíamos



Pregunta para el Grupo MARGARITA:

- ◆ ¿Por qué algunas mujeres no nos cuidamos?



Pregunta para el Grupo ROSA:

- ◆ ¿Por qué algunas mujeres estamos decididas a cuidarnos?



Las mujeres conversan en los grupos.

Si las mujeres lo desean les daremos un papelógrafo y un plumón para que anoten lo que piensan.

Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que ha conversado.



Como le ocurrió a Dalia, antes había muchas mujeres que llegaban a tener 18, 13, 10, u 8 hijos.

Las mujeres decían muchas veces que ése era su destino; o les parecía normal pensar en completar la docena de hijos, para llegar al número de los apóstoles; o tener once, por un equipo de fútbol.



Aunque hablaran así, tenían mucho miedo de no salvarse del parto o de quedar débiles.

Pero no sabían cómo cuidarse para evitar el embarazo porque no se estaba dando importancia a que las mujeres estuvieran informadas.

Así, durante muchos años sólo unas pocas mujeres sabían cuidarse, las más acomodadas, que querían familias pequeñas.

Felizmente, ahora ya la gran mayoría de mujeres podemos aprender cómo cuidarnos, porque ahora sí se reconoce que es un derecho de todas las mujeres que estemos bien informadas para decidir, junto con nuestra pareja



Como en el caso de Margarita, a algunas mujeres nos gustaría cuidarnos pero no lo hacemos, por diferentes motivos:

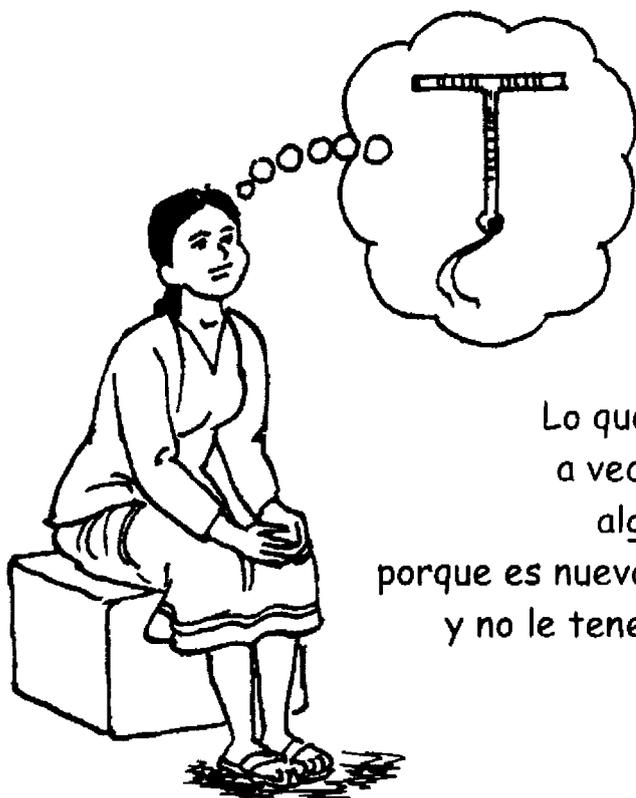
© Porque el esposo no quiere que nos cuidemos.



Pero debemos recordar que el embarazo y el parto ocurren en nuestro cuerpo y no en el del varón; por lo tanto, nosotras tenemos el derecho a cuidarnos, si así lo queremos.



© Porque tenemos miedo a que si nos cuidamos, eso hará daño a nuestro cuerpo.



Lo que ocurre es que a veces rechazamos algo que es bueno porque es nuevo para nosotras y no le tenemos confianza.

Pero cuando tengamos información suficiente sabremos cómo funcionan los métodos en nuestro cuerpo.

Y también sabremos que el Ministerio de Salud autoriza para que un método anticonceptivo se utilice en los servicios de salud o en las farmacias sólo cuando han pasado varios años de estudios y pruebas, y cuando se tiene la seguridad de que al usarse adecuadamente no va a hacer daño



© Porque primero queremos tener una relación de pareja más estable y firme:

- Cuando recién estamos empezando nuestro hogar y queremos conocernos mejor.



- Cuando tenemos algunos problemas con nuestra pareja y primero queremos superarlos.

© Porque primero queremos alcanzar otras cosas como:



▣ Cuando queremos trabajar y ahorrar un dinero.

▣ Cuando deseamos estudiar más, para estar mejor preparadas para la vida.



© Porque primero queremos cuidar nuestra salud:



■ Porque somos muy jovencitas.



■ Porque acabamos de tener un parto.





▣ Porque estamos entrando al cambio de vida (menopausia).



◎ Porque hemos decidido que ya tenemos suficientes hijos y no deseamos tener más.

Y también, hay algunas mujeres que desean otras cosas para su vida y no les atrae tener hijos.

Aunque no es el caso de Delia, Margarita y Rosa.



Luego decimos

Ahora, todas vamos a cerrar nuestros ojos un momentito y vamos a pensar cuál es nuestra situación. Escuchen atentamente, con los ojos cerrados:

Si no sabemos cómo cuidarnos, en estas reuniones aprenderemos cómo se puede hacer.

Si queremos hacerlo pero todavía no nos decidimos, en estas reuniones conversaremos sobre lo que pensamos y eso nos puede ayudar a tomar la decisión que querramos.

Si estamos decididas a cuidarnos, o si ya nos estamos cuidando, en estas reuniones conoceremos más sobre nuestro derecho a elegir cómo hacerlo.



Sumando conocimientos



Recordamos a las mujeres:

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

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.



Compromisos

Decimos



Si queremos que las mujeres de nuestra comunidad estemos mejor informadas sobre el derecho que tenemos a decidir cuándo y cuántos hijos tener, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio las manos levantadas



- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a traer escrita la fecha de nuestra última menstruación?

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 ovillo de lana.
- Cuatro papelógrafos y cuatro plumones gruesos.



LAS MUJERES Y LOS HOMBRES
TENEMOS DERECHO A CUIDARNOS

REUNIÓN



Bienvenida

Avance en los compromisos



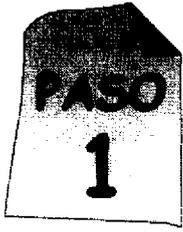
- ◀ ¿Con cuántas mujeres y con quiénes hemos hablado sobre el derecho que tenemos a decidir cuándo y cuántos hijos tener?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?
- ◀ ¿Quiénes hemos cumplido con nuestro compromiso de traer anotada la fecha de nuestra última menstruación?
- ◀ ¿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:

- ✓ Saber qué métodos anticonceptivos hay, por si deseamos elegir alguno de ellos.
- ✓ Aprender cómo cuidarnos con el método del calendario.
- ✓ Aprender cómo cuidarnos con el método de la ovulación.
- ✓ Aprender cómo cuidarnos con el método de la lactancia.



Vamos a saber qué métodos anticonceptivos hay, por si deseamos elegir alguno de ellos.



Decimos

En la reunión pasada hablamos acerca del derecho que tenemos las mujeres a decidir cuántos y cuándo tener los hijos.

Para que ese derecho se cumpla las mujeres debemos empezar por saber cómo podemos cuidarnos para evitar un embarazo.

- ✦ ¿Cómo le llaman los doctores a lo que se puede usar, si es que se quiere tener relaciones sexuales sin salir embarazada?



Las mujeres dicen lo que piensan.





Decimos

A las formas cómo podemos cuidarnos para evitar un embarazo, los doctores las llaman **MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS**.



Un método anticonceptivo es una manera de evitar que la mujer salga embarazada, que no haya concepción. Por eso se le dice "anti - conceptivo".

Una persona que desea tener relaciones sexuales pero que no desea tener un hijo, debe cuidarse; esto es, debe usar un método anticonceptivo.

Además, al usar un método anticonceptivo la pareja puede disfrutar más en las relaciones sexuales



Decimos

Colocamos un papelógrafo sobre una pared.
Tendremos a la mano cinta adhesiva y los dibujos de cada método, que con anticipación habremos recortado de dos hojas adicionales que acompañan nuestra guía.

No debemos recortar los dibujos que se encuentran en las últimas páginas de la guía porque nos quedaríamos sin modelos para copiar, en caso de llevar a cabo una nueva capacitación.

- Las que sabemos el nombre de algún método anticonceptivo levantaremos la mano, pero sin decir nada.
- Luego yo iré preguntando, para que me digan los nombres.
- La persona que dice por primera vez el nombre de un método, lo recibirá dibujado y se acercará a pegarlo sobre este papel.
- La aplaudiremos cuando lo haya pegado y nos diga otra vez, en voz alta, el nombre del método.

♦ ¿Qué nombres de métodos anticonceptivos conocemos?

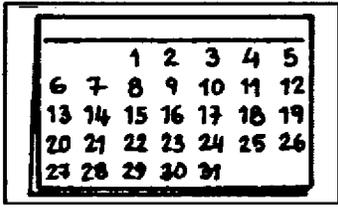
Levanten la mano quienes conocen alguno.

Vamos haciendo el ejercicio

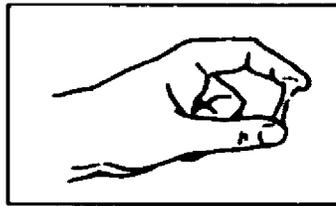


Decimos

Estos son los nombres de los diferentes métodos:



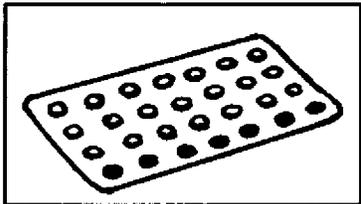
- Método del calendario.



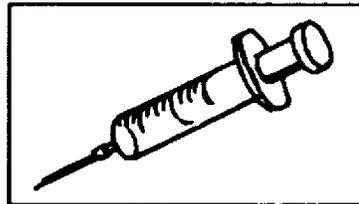
- Método de la ovulación.



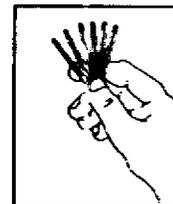
- Método de la lactancia.



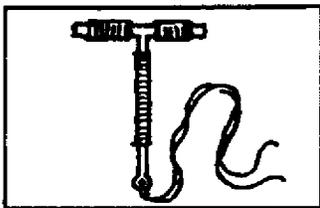
- Método de la píldora.



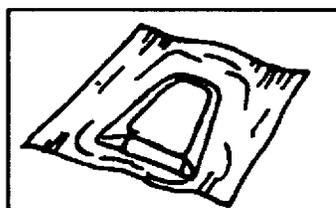
- Método de la inyección.



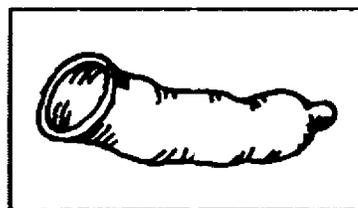
- Método de los implantes.



- Método de la T de Cobre.

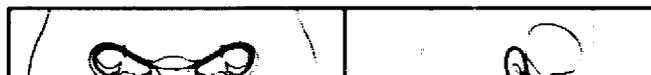


- Método de la tableta vaginal



- Método del condón.

- Método de la operación

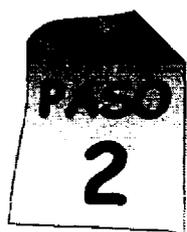


El día de hoy empezaremos conversando sobre dos métodos que en el servicio de salud se llaman métodos de abstinencia periódica: el método del calendario y el método de la ovulación.



Cuando hablamos de un método anticonceptivo de abstinencia periódica se trata de un método en el que no tenemos relaciones sexuales





Vamos a aprender cómo cuidarnos con el método del calendario.



Decimos

Al método del calendario se le llama también método de la regla o método del ritmo.

Con este método la pareja se protege de un embarazo no teniendo relaciones sexuales en los días fértiles de la mujer, los que se conocen sacando la cuenta con un calendario.



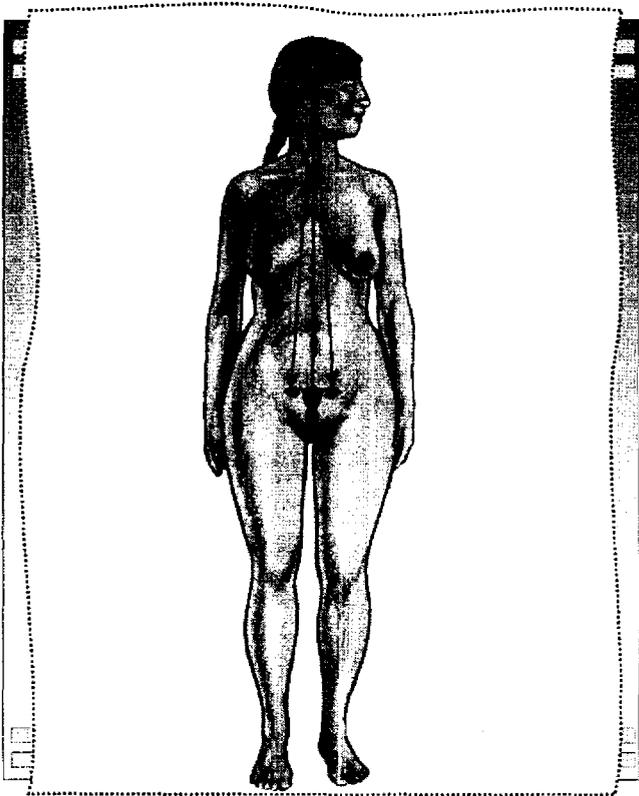
✦ ¿Quiénes recordamos lo que es el ciclo menstrual, la ovulación y los días fértiles?

Levanten la mano si quieren explicarlo al grupo.

¡Felicitamos a alguna de las participantes que levanta la mano y lo explica!

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:

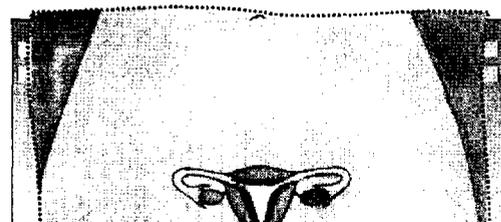


(Mostramos este dibujo)

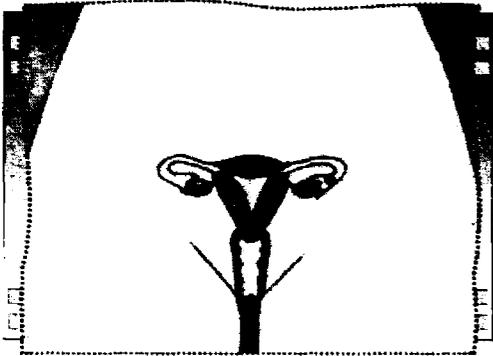
La orden que sale de ese lugar especial de nuestra cabeza hace que los ovarios produzcan unas sustancias que se llaman hormonas y que preparan nuestro cuerpo para la menstruación o para el embarazo. Y también hace que la humedad de nuestra vagina tenga algunos cambios.

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)



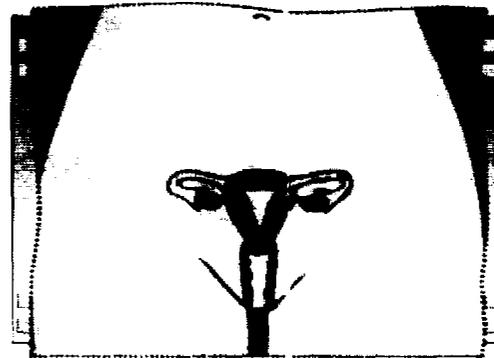
(Mostramos este dibujo)



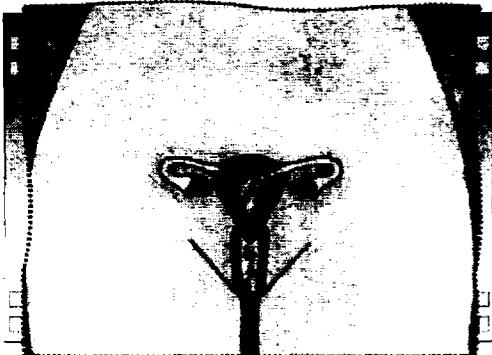
Cuando el óvulo está maduro sale del ovario, se le llama a esto ovulación. El momento de la ovulación ocurre generalmente 14 días antes de que principie la próxima menstruación. Y la humedad de la vagina se vuelve parecida a la clara de huevo, avisando que se ha producido la ovulación.

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.



Luego, decimos

Ahora vamos a responder estas preguntas:

- ◆ ¿Con qué otros nombres se conoce al método del calendario?
- ◆ ¿Cómo funciona el método del calendario?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

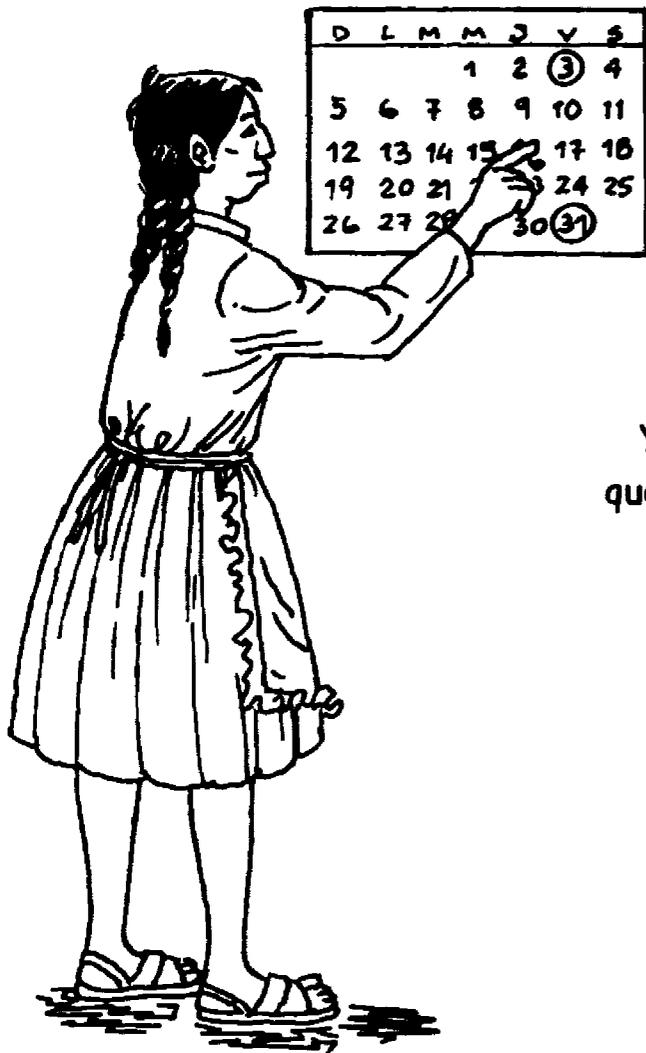
© El método del calendario funciona de esta manera:

Al no tener relaciones sexuales es imposible que ocurra un embarazo, porque las semillas del varón no entran a la vagina de la mujer en los días fértiles.

Entregamos a cada participante un lápiz con borrador y un pequeño calendario con el mes de agosto, en el que el número 3 y el número 31 estarán encerrados en un círculo.

Estos calendarios los habremos recortado de cuatro hojas adicionales que acompañan nuestra guía.

No debemos recortar los calendarios que aparecen en las últimas páginas de nuestra guía porque, si hacemos otro taller, nos servirán para calcarlos o fotocopiarlos.



La Sra. Felicitas siempre tiene su menstruación cada 28 días.

En el mes de agosto tuvo una menstruación el día 3, que vemos encerrado en un círculo.

Y tuvo otra menstruación el día 31, que vemos encerrado en otro círculo.

O sea, el 3 fue el primer día de su ciclo menstrual y el 31 el último día del ciclo menstrual.

Cada una hará una raya en el calendario sobre los días en que debe cuidarse no teniendo relaciones sexuales.

Las demás tienen que hacer la...

Mostramos este calendario con el mes de agosto, y vamos señalando las marcas a medida que hablamos.

Agosto						
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		

Cuando los ciclos menstruales son siempre de 28 días, el método del calendario se usa de esta manera:

Se encierra en un círculo el primer día de la regla.

Señalamos el 3.

Agosto						
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		

Se cuenta 8 días desde el primer día de la regla.

Contamos desde el 3 hasta el 10.

Éstos son días seguros, en los que la Sra. Felicitas puede tener relaciones

Agosto						
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		

Agosto						
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		

➡ Se marca con una raya 10 días.

Señalamos la raya que va desde el 11 al 20.

Esto es, se marca los días en que no se tendrán relaciones sexuales porque se podría salir embarazada. Son los días fértiles o peligrosos, como les llamamos nosotras.

Agosto						
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		

➡ Se cuenta otros 10 días.

Contamos desde el 21 al 30.

En estos 10 días seguros la Sra. Felicitas también puede tener relaciones sexuales, sin miedo a salir embarazada.

Agosto						
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

➡ Y éste es el último día de su ciclo menstrual.

Señalamos el día 30.

➡ Y éste el primer día del ciclo menstrual siguiente



Preguntamos

◆ ¿Qué condiciones debe haber para que sea seguro el método del calendario?



Las mujeres dicen lo que piensan.



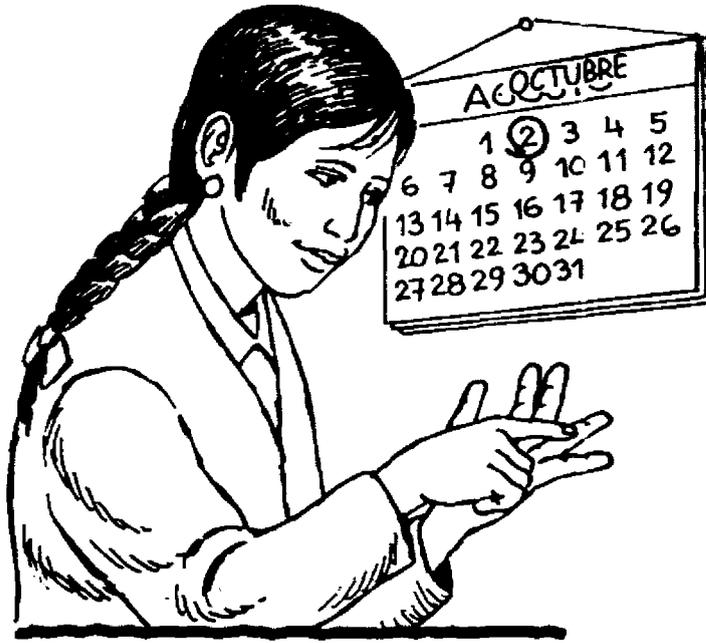
Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

◎ El método del calendario puede ser seguro sólo si cumplimos con estas condiciones:



- 1 Si la mujer tiene un ciclo menstrual regular:
Para conocer cómo es nuestro ciclo menstrual, durante seis meses

2 Si la mujer sabe cómo usarlo. Esto es, si sabe sacar bien su cuenta.



3 Si la pareja está de acuerdo en usar este método y respeta los días de peligro.

Pero es también importante saber que, aunque se cumplan esas condiciones, muchas veces un cambio de clima, o de ambiente,



Preguntamos

✦ ¿Quiénes no deben usar el método del calendario?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

© El método del calendario no se recomienda en estos casos:



AGOSTO						
		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	①		
SEPTIEMBRE						
					1	2
					8	9
3	4	5	6	7	14	15
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	②	26	27	28	29	30
OCTUBRE						
1	②	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

◆ Cuando la mujer tiene ciclos menstruales variados, o sea, que no duran la misma cantidad de días, por lo que ella no sabe nunca cuándo será



◆ Cuando su pareja no la apoya para usar este método.



◆ Cuando la mujer está dando de lactar, y todavía no le ha regresado su menstruación.

**PASO
3**

Vamos a aprender cómo cuidarnos con el método de la ovulación.



Preguntamos

♦ ¿Qué sabemos o qué hemos escuchado
sobre el método de la ovulación?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

Al método de la ovulación se le llama también método del moco cervical o método de Billings.

Con este método la pareja se protege de un embarazo no teniendo

© El método de la ovulación funciona de esta forma:

No hay embarazo porque, las semillas del varón, no entran a la vagina de la mujer los días fértiles.

© Cómo conocer los cambios en nuestro flujo vaginal?

- Con los dedos bien limpios, todos los días la mujer debe sacar un poquito de su flujo vaginal, para fijarse cómo van cambiando.

Verá que algunos días sale poquito, otros días aumenta.

- Cuando al agarrar entre los dedos ese flujo o moco cervical, la mujer nota que se estira con facilidad como si fuera clara de huevo, es que ha ocurrido la ovulación y se encuentra en sus días fértiles.



Este tipo de moco generalmente dura tres días.

- **La mujer no debe tener relaciones sexuales** desde que nota que aumentó su flujo o moco cervical. Sólo podrá volver a tenerlas, después de que, durante tres días seguidos note que ya no tiene ningún flujo o moco cervical.
- **Esto es importante que lo recordemos** porque el espermatozoide puede vivir varios días dentro del cuerpo de la mujer.



De todas maneras, es mucho mejor si marcamos siempre en un calendario:

- ✓ El primer día de cada regla.
- ✓ Los días en que el flujo vaginal se parece



Preguntamos

◆ ¿Quiénes no deben usar este método?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

© El método de la ovulación no se debe usar en estos casos:

◆ Si la mujer no se siente cómoda tocando sus partes todos los días,
o si se siente insegura de reconocer los cambios en su flujo vaginal.



◆ Si el esposo no quiere colaborar, respetando los días fértiles.

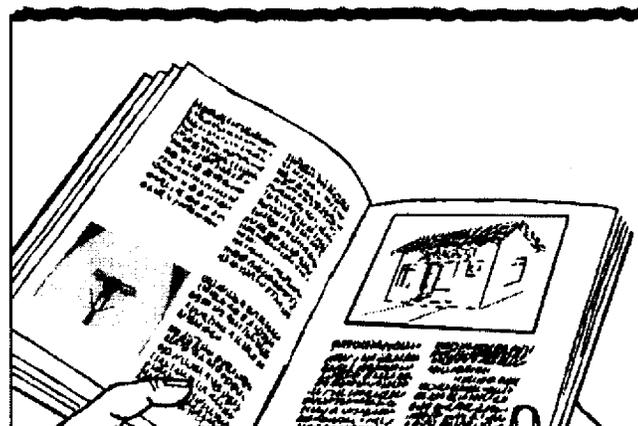


Terminamos diciendo

■ También es posible cuidarse si nos tomamos la temperatura del cuerpo todas las mañanas y, de acuerdo a ciertos cambios, no tenemos relaciones sexuales durante los días fértiles.

Es importante saber que para cuidarnos de esta manera necesitamos saber leer y tener un termómetro especial.

Si a alguna de nosotras nos interesa este método, podemos preautar por más información





Vamos a aprender cómo cuidarnos con el método de la lactancia.



Decimos

Ahora vamos a hablar del método de la lactancia. Se le conoce también por el nombre de MELA y es un método natural.

♦ ¿Qué sabemos o qué hemos escuchado sobre este método?



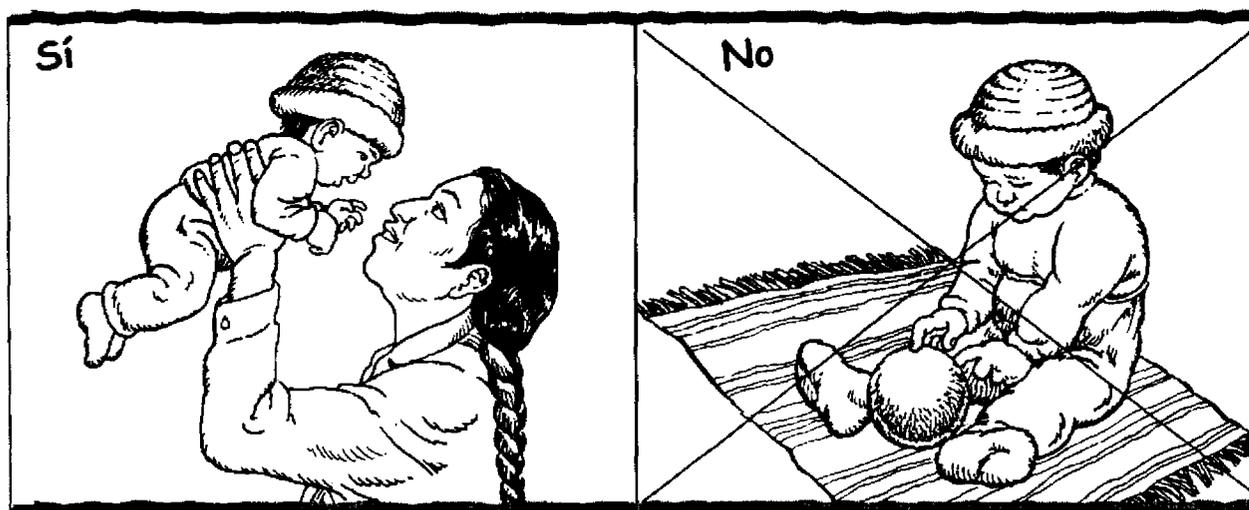
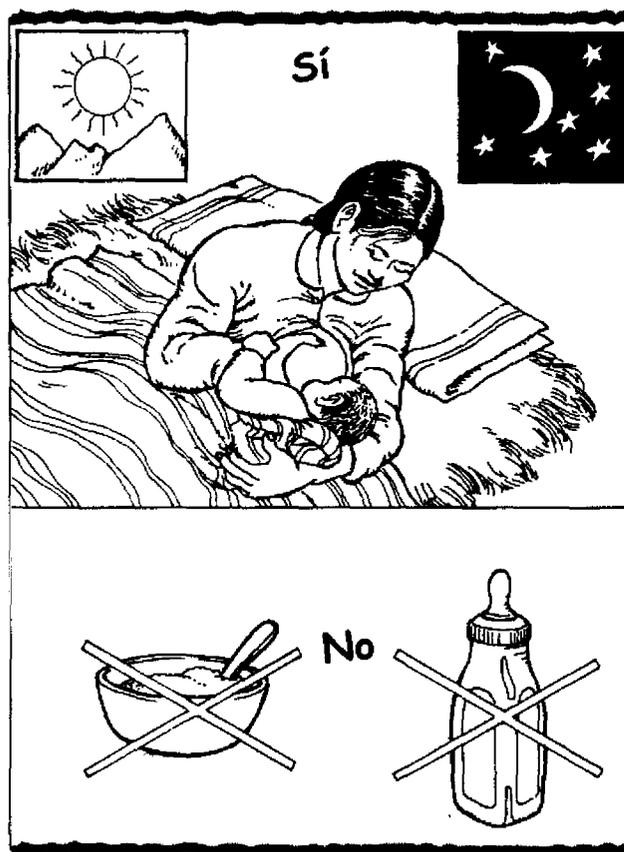
Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos.

Pero el método de la lactancia dará resultado sólo si se cumple estos tres requisitos:

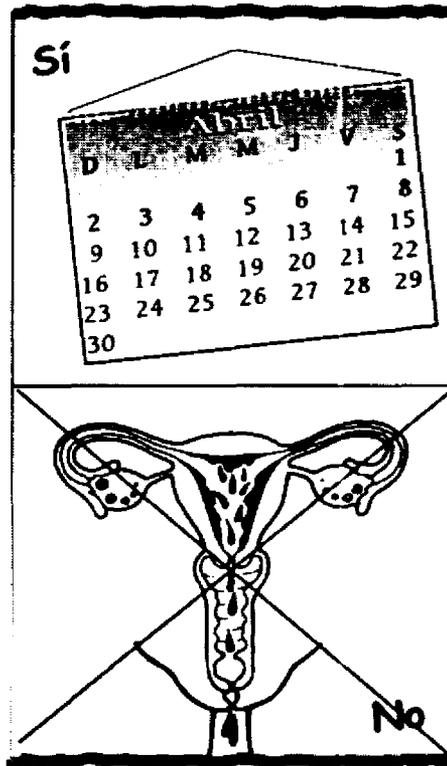
- 1** Este método sólo sirve si la wawa lacta seguido, a cada rato, y se alimenta únicamente con la leche de su mamá.
Lactar seguido quiere decir que tome pecho de 10 a 12 veces, durante el día y la noche, y que el espacio entre una mamada y otra no sea muy largo.
No se le debe dar a la wawa ni agüitas, ni calditos, ni ninguna otra cosa.



- 2** Este método sólo sirve desde que la wawa nace y hasta

- 3** Este método sólo sirve si a la mujer todavía no le ha vuelto la menstruación, después del parto.

Si a la mujer le baja la regla, aunque sea en poca cantidad, quiere decir que su ovario está haciendo madurar nuevas semillas y ya puede quedar embarazada.



Además, es importante que sepamos lo siguiente sobre la lactancia:

- ⊙ Cuando la mujer hace que la wawa chupe su pecho en cuanto nace, esto ayuda a reducir el sangrado después del parto.
- ⊙ Si una mujer da de lactar a su wawa, esto le da cierta protección contra el cáncer de mama y ovarios.
- ⊙ La leche materna es el mejor alimento para una wawa, y la protege de algunas enfermedades, como la diarrea y "los bronquios".
- ⊙ La lactancia ayuda a hacer más fuerte el cariño entre la

Sumando conocimientos

Juntando lo que ya sabíamos con lo que hemos aprendido hoy, si es que queremos cuidarnos para no quedar embarazadas, estamos más preparadas para decidir usar el método del calendario, o el método de la ovulación, o el de la lactancia.



Recordamos a las mujeres:

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

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.



Compromisos

Decimos



Si queremos que las mujeres de nuestra comunidad estemos mejor informadas sobre cómo se pueden cuidar usando el método del calendario, o el método de la ovulación, o el método de lactancia, es muy importante que hagamos lo siguiente:

◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio las manos levantadas

◆ ¿Quiénes nos comprometemos a ir conociendo cómo cambia nuestro flujo vaginal y a marcar en el calendario los días peligrosos, para así estar más preparadas para tomar decisiones sobre nuestro cuerpo?



Contamos en silencio las manos levantadas

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:

- Dos papelógrafos, un plumón grueso y cinta adhesiva.
- Un lápiz con borrador para cada participante.
- Dos hojas adicionales con los dibujos de todos los métodos anticonceptivos y cuatro hojas con 32 calendarios (mes de agosto), para recortar.
- 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
- Dibujo del mes de agosto en el que se ha marcado el primer día del ciclo menstrual, los días fértiles y el primer día de la regla siguiente.



LAS MUJERES Y LOS HOMBRES

REUNIÓN

3



Bienvenida

Avance en los compromisos



- ◀ ¿Con cuántos mujeres y con quiénes hemos hablado sobre el método del calendario, o el método de la ovulación, o el método de la lactancia?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?
- ◀ ¿Quiénes hemos cumplido con nuestro compromiso de ir anotando nuestros días fértiles en el calendario?
- ◀ ¿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 cuidarnos con el método de la píldora.
- ✓ Aprender cómo cuidarnos con el método de la inyección.
- ✓ Conocer el método de los implantes (NORPLANT).

**PASO
1**

Vamos a aprender cómo cuidarnos con el método de la píldora.



Decimos

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

♦ ¿Qué sabemos o hemos escuchado sobre el método de las píldoras o pastillas?



Formamos 4 grupos



Recojiendo las opiniones de las mujeres

Las píldoras que sirven para evitar un embarazo contienen unas sustancias muy parecidas (similares) a las que se producen en nuestros ovarios, y que son las hormonas.

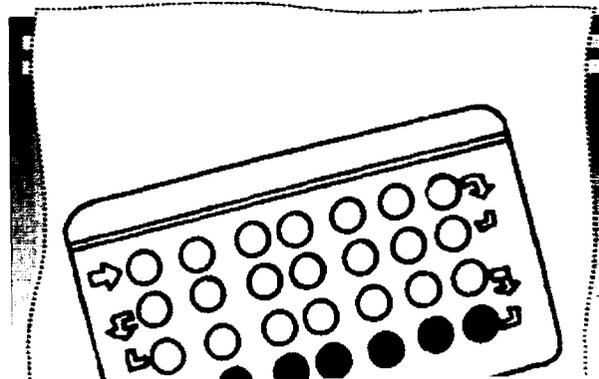


Pero las sustancias que contiene la píldora, al entrar en nuestro cuerpo, van por la sangre y llegan a ese lugar especial que tenemos en la cabeza (hipófisis) y hacen que no se dé la orden para que madure la semilla de la mujer (óvulo).

Y, como no madura un óvulo, no sale del ovario y es imposible que se pueda juntar con un espermatozoide.

La píldora hace también que el moco que está en el cuello del útero se ponga más espeso y no deje pasar las semillas del varón.

Con las píldoras el colchoncito (tejido de sangre) que se forma en el útero o madre igual sigue creciendo y renovándose, por eso la mujer tiene menstruaciones todos los meses.



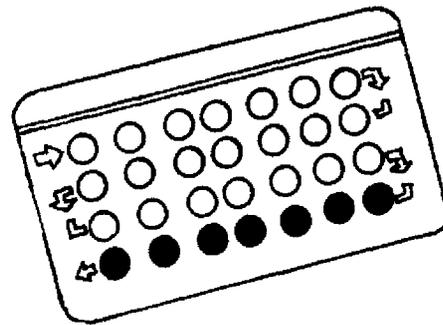
En los servicios de salud se recomiendan las píldoras, a las que se llama "combinadas" y que se usan de esta manera:

☉ Las píldoras se pueden empezar a usar:

- ▣ Entre el primer y el quinto día de la menstruación.
- ▣ Si la mujer ha tenido un parto y no está dando de lactar, puede empezar a partir de la tercera semana.
- ▣ Si la mujer está dando de lactar, debe esperar hasta que su wawa cumpla los seis meses, si es que entre los varios métodos anticonceptivos que hay se ha decidido por las píldoras.

☉ El método de las píldoras se usa de esta manera:

- ▣ Se empieza tomando cada día una píldora blanca, siguiendo las flechitas que están en el sobre.
- ▣ Cuando las píldoras blancas se terminan, la mujer continúa tomando las marrones.

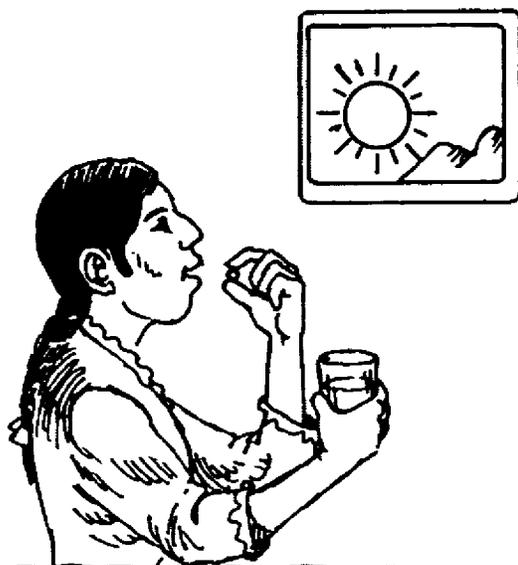
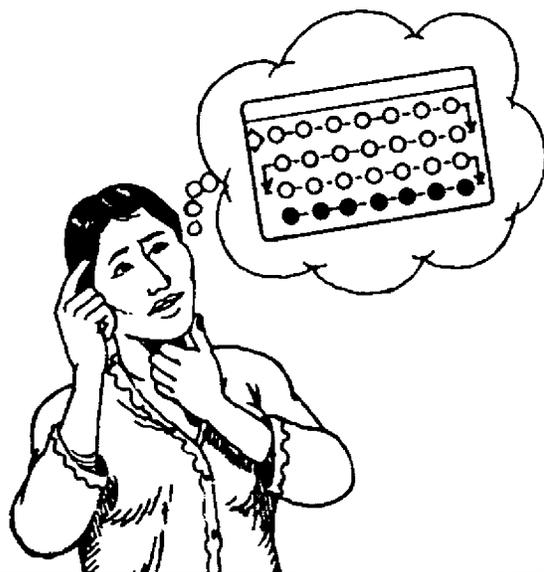


- ▣ La menstruación le bajará a la mujer durante los días en que ella esté tomando las píldoras de color marrón.
- ▣ Cuando se acaba el sobrecito de píldoras, al día siguiente debe comenzar uno nuevo. No debe dejar de tomarlas ningún día. Es importante recordar que la píldora se debe tomar todos los días a la misma hora. Algunas mujeres prefieren hacerlo en la mañana, mientras que otras mujeres la toman en la noche.



© En el caso que la mujer olvide tomar la píldora, esto es lo que debe hacer:

■ Si la mujer se olvida de tomar su píldora un día, al otro día tomará dos.



■ Si la mujer se olvida de tomar la píldora dos días o más, deberá dejar de tomarlas y esperar a que le venga su menstruación; entonces comenzará con un sobre nuevo de píldoras.

© Las características del método de la píldora son:

- ▣ Para comenzar a usar este método no es necesario que examinen nuestras partes. Puede usarse desde antes de tener hijos hasta que la regla se está yendo.
- ▣ Si se deja de usar la píldora y no nos cuidamos inmediatamente con otro método, podemos salir embarazadas al poco tiempo.
- ▣ Hace que las menstruaciones vengan cada 28 días.
- ▣ Calma las molestias que puedan presentarse con la menstruación.
- ▣ Si tenemos debilidad (anemia), la mejoran porque el sangrado menstrual viene en menor cantidad y, además, las píldoras de color marrón contienen hierro.

Es importante saber que la eficacia del método de la píldora es menor cuando se usan algunos remedios para los hongos, para la tuberculosis, y para la epilepsia.



© El método de las píldoras puede producir estos efectos en nuestro cuerpo:

En los primeros meses algunas mujeres pueden sentir lo siguiente:

Pueden sentir que sus pechos se hinchan.



Pueden sentir náuseas o ganas de vomitar en las mañanas.

Pueden sentir dolor de cabeza (en este caso ayuda tomar la píldora en las noches).



Sólo en el caso que las mujeres hayan manifestado alguno de estos temores, responderemos lo siguiente:

Si las mujeres dicen que las píldoras causan dolor de cintura.

Debemos decir que las píldoras generalmente no causan este dolor.

Habría que buscar otras razones como, por ejemplo, hacer demasiado esfuerzo físico.



Si las mujeres dicen que las píldoras les dan sueño o cansancio.

Debemos decir que esto no es causado por las píldoras.

Tal vez sufren de debilidad, tienen mucho trabajo, o no están durmiendo bien.

Si las mujeres dicen que las píldoras aumentan el sangrado menstrual.

Si las mujeres dicen que las píldoras las engordan o que las adelgazan.

Debemos decir que uno de los efectos de la píldora en nuestro cuerpo puede ser hacernos subir o bajar un poco de peso.

Si se engorda o se adelgaza mucho, en ese caso es recomendable consultar en el servicio de salud porque muy bien pudiera ser otra la causa del cambio de peso.



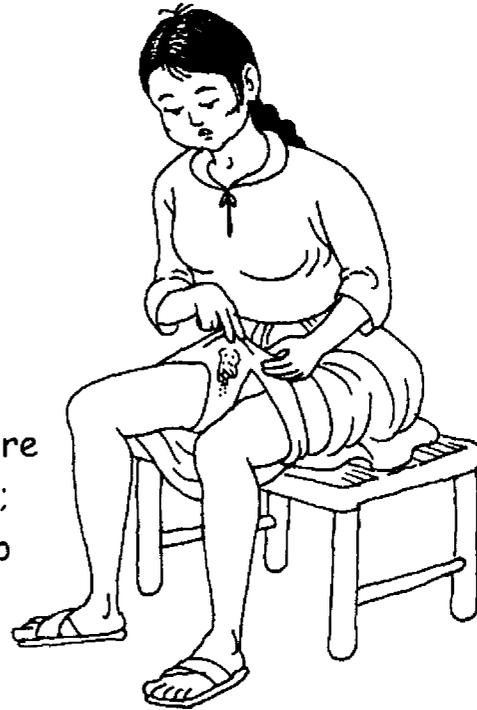
Si las mujeres dicen que las píldoras hacen que los niños nazcan con defectos.

Debemos decir que no está probado que la píldora tenga ese efecto. Hay niños que nacen con ciertos defectos y sus madres nunca habían usado el método de la píldora.

Si las mujeres dicen que cuando se toman las píldoras, se tiene mellizos.

Si las mujeres dicen que las píldoras causan descensos o infecciones.

Debemos decir que las píldoras hacen un poquito más espeso el flujo vaginal pero no lo aumentan. Los descensos o infecciones pueden ser resultado de un contagio, cuando se tienen relaciones sexuales con una persona que sufre de una enfermedad en sus órganos sexuales; pero también pueden ocurrir como resultado de algunos cambios en nuestro cuerpo.



Si las mujeres dicen que las píldoras producen cáncer.

Debemos decir que el cáncer ya existía antes de que se tuviera el método de la píldora. No hay ninguna prueba de que las píldoras anticonceptivas causen cáncer; más bien las píldoras protegen a la mujer de que se desarrolle un cáncer dentro del útero.

Si las mujeres dicen que las píldoras causan la muerte.



Preguntamos

◆ ¿Qué mujeres no deben usar el método de la píldora?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos.

© Las mujeres que no deben usar este método son:

◆ Las mujeres que están embarazadas y las que sospechan que están embarazadas.





◆ Las mujeres con presión alta, comprobada.



◆ Las mujeres que sufren del hígado, confirmado por el médico.



◆ Las mujeres a las que se les hinchan las venas de las piernas (várices).



◆ Las mujeres que tienen una enfermedad al corazón, confirmada por el médico.



◆ Las mujeres con cáncer de mama, o que tengan hermanas o madre con este tipo de cáncer.



◆ Las mujeres a las que se les ha muerto o torcido alguna parte de su cuerpo.

◆ Las mujeres que estén en tratamiento contra la tuberculosis o por epilepsia.



◆ Las mujeres que han tenido cáncer

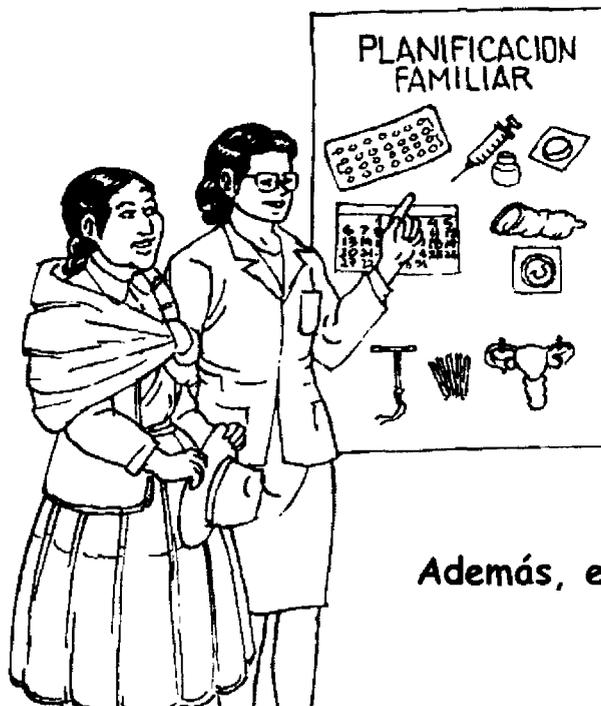
- Si el médico lo indica, las mujeres que van a tener alguna cirugía en el siguiente mes, y que van a tener que estar acostadas durante varios días.



Terminamos diciendo

Es importante saber lo siguiente:

Hay otro tipo de píldoras, que tienen algunas recomendaciones diferentes, si ésta es nuestra elección, debemos pedir al médico que nos explique bien cómo son y qué hacen en nuestro cuerpo.



Además, en el caso de que quisiéramos dejar de tomar la píldora, es muy importante que

**PASO
2**

Vamos a aprender a usar el método de las inyecciones



Decimos

Vamos a trabajar en tres grupos
para responder esta pregunta:

✦ ¿Qué sabemos o qué hemos escuchado
sobre el método de las inyecciones?

Formamos 3 grupos

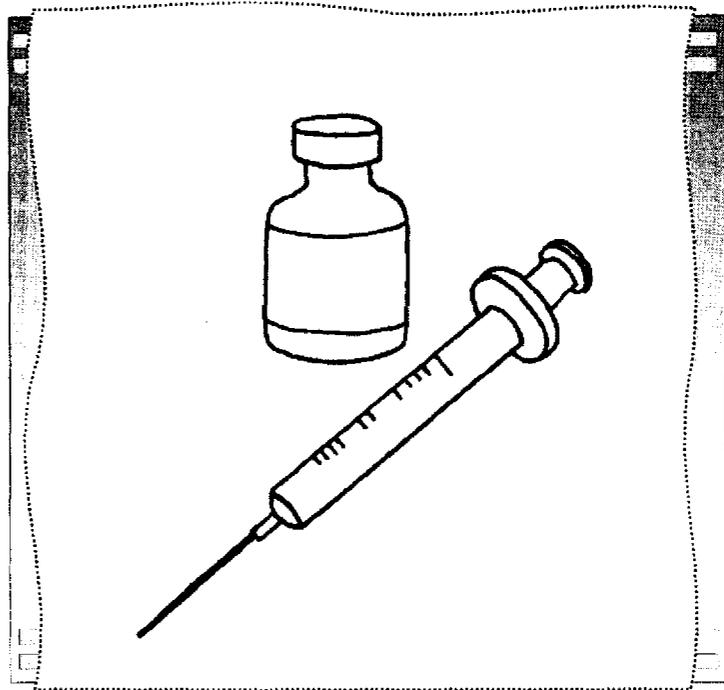


Las mujeres conversan en los grupos.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

Mostramos un
anticonceptivo
inyectable.
También podemos
mostrar este dibujo



Las sustancias que contienen estas inyecciones, al entrar en nuestro cuerpo, van por la sangre y llegan a ese lugar especial que tenemos en la cabeza (hipófisis) y hacen que no se dé la orden para que madure la semilla de la mujer (óvulo).

Y, como no madura un óvulo, no sale del ovario y es imposible que se pueda juntar con un espermatozoide.

Las inyecciones hacen que el moco que está en el cuello del útero se ponga más espeso y no deje pasar las semillas del varón.

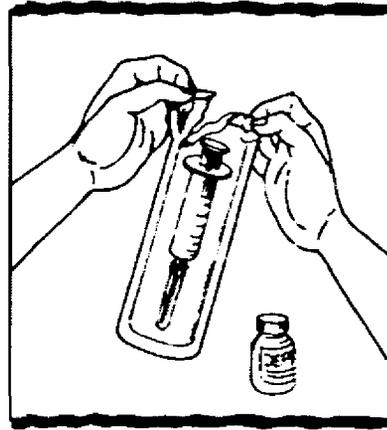
Pero, además, si algunos
espermatozoides
llegan a la trompa,
hace que se muevan
tan lento que no
pueden alcanzar al óvulo.

© Las inyecciones que se colocan en el centro de salud se usan así:



■ Generalmente la inyección se coloca en la nalga, aunque también se puede colocar en el brazo.

Es importante que nos fijemos que están usando una jeringa nueva.



■ El primer inyectable se puede colocar en cualquier momento, siempre que la mujer esté segura de que no está embarazada. Por ejemplo:

- Entre el primer y quinto día de la menstruación.
- Entre el primer y quinto día después de un parto o de un aborto.
- A las seis semanas de dar a luz, cuando la mujer da de lactar



- Los siguientes inyectables, deberán colocarse cada tres meses.

© Las características del método de la inyección son las siguientes:



- Para comenzar a usar este método es siempre recomendable que antes nos hagan un Examen de Mamas y un Examen de Papanicolaou.
- Puede usarse desde antes de tener hijos hasta que la regla se está yendo. Pero se aconseja que las inyecciones se empiecen a usar sólo cuando la joven ya ha menstruado durante dos años seguidos.
- Si se deja de usar el inyectable y no nos cuidamos con otro método, podemos salir embarazadas al poco tiempo.
- Si tenemos debilidad (anemia), la inyecciones pueden ayudar a mejorarnos al disminuir el sangrado menstrual.

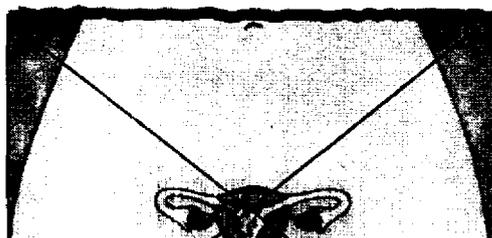
© El método de las inyecciones puede producir estos efectos en nuestro cuerpo:

▣ En los primeros meses de uso muchas mujeres aumentan de peso.

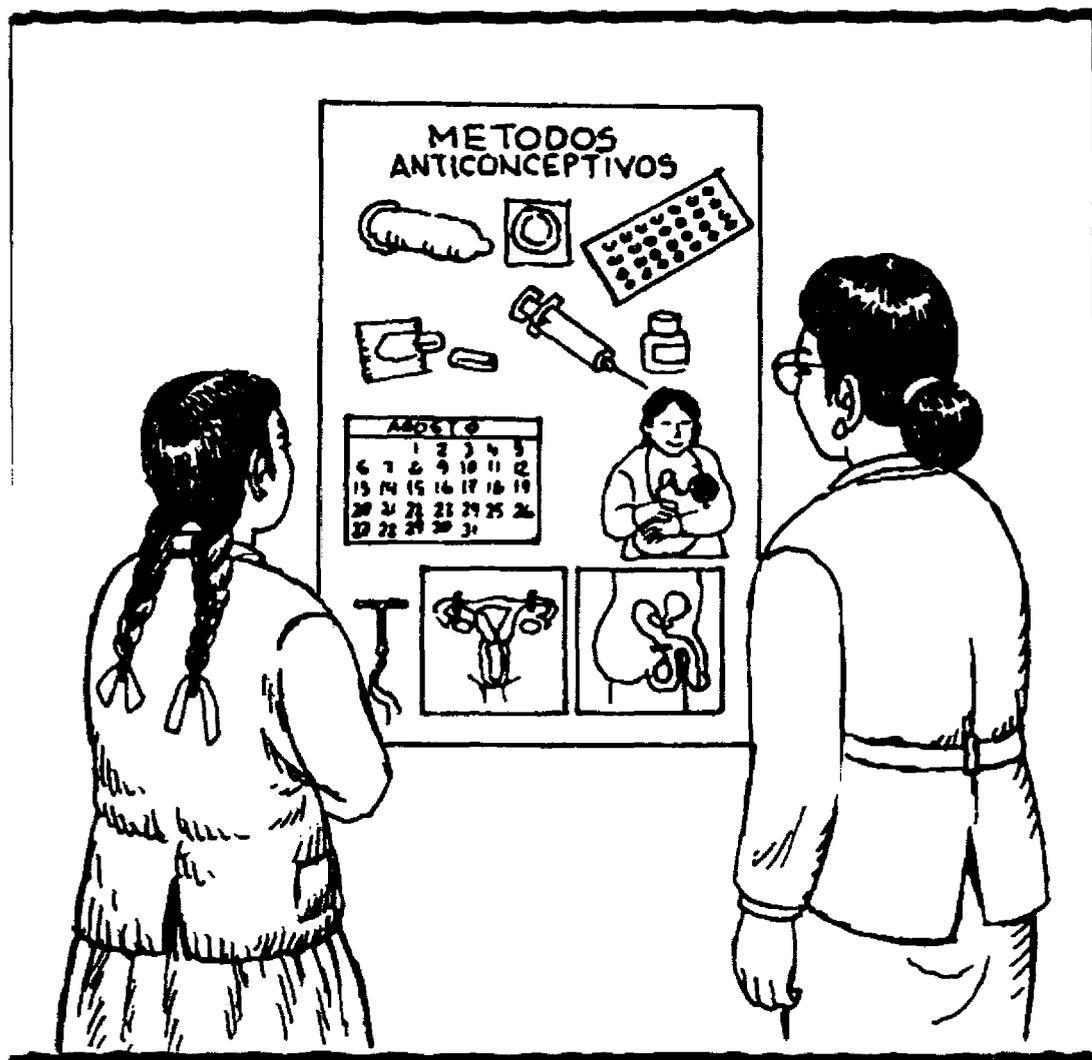


▣ Puede haber sangrado en días que no toca la menstruación. En pocas mujeres puede producir hemorragias; en este caso debe consultarse en el centro de salud.

▣ En la mayoría de mujeres se suspende la regla; no hay



- Cuando el método de la inyección se ha usado por más de uno o dos años y luego se deja de usar, puede pasar algún tiempo para que la menstruación vuelva a ser como antes de usar la inyección. Incluso la mujer puede demorar un poco, antes de salir embarazada.



Es importante recordar que cuando las molestias no pasan en dos o tres meses, debemos ir al centro de salud para que nos informen sobre qué otros métodos anticonceptivos hay.

Sólo en el caso que las mujeres hayan manifestado alguno de estos temores, responderemos lo siguiente:

Si las mujeres dicen que las inyecciones causan dolor de cabeza.



Debemos decirles que eso ocurre a veces durante los primeros dos o tres meses, porque el cuerpo se está acostumbrando a recibir esas sustancias (no es porque la sangre suba a la cabeza).

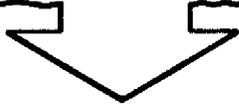
Pero si el dolor de cabeza continuara por más tiempo o si aumentara, la mujer debe consultar en el servicio de salud para encontrar la causa.

Si las mujeres dicen que las inyecciones les hinchan el cuerpo.

Debemos decirles que, en algunos casos, cuando se usan las inyecciones el cuerpo retiene un poco de agua; no retiene sangre.

Si las mujeres dicen que las inyecciones les producen manchas en la cara.

Si las mujeres dicen que cuando se usan las inyecciones se tienen mellizos.



Debemos decir que las inyecciones no tienen relación con el tener mellizos.

Si las mujeres dicen que cuando se usa inyecciones la wawa nace deforme.



Preguntamos

✦ ¿Qué mujeres no deben usar el método de las inyecciones?





Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

© Las mujeres que no deben usar el método de las inyecciones son:



◆ Las mujeres que están embarazadas o que piensan que pueden estarlo.



◆ Las mujeres que se ponen amarillas o aquéllas a las que el médico ha dicho que sufren del hígado.



◆ Las mujeres con un sangrado vaginal sin explicación

◆ Las mujeres con cáncer de mama, o que tengan hermanas o madre con este tipo de cáncer.



Terminamos diciendo

Hay otro tipo de inyectable que se coloca cada mes.
Si ésta es nuestra elección, debemos pedir al médico que nos explique bien sobre sus características y sus efectos.



**PASO
3**

Vamos a conocer el método de los implantes (NORPLANT).



Preguntamos

◆ ¿Qué son y cómo se
usan los implantes?

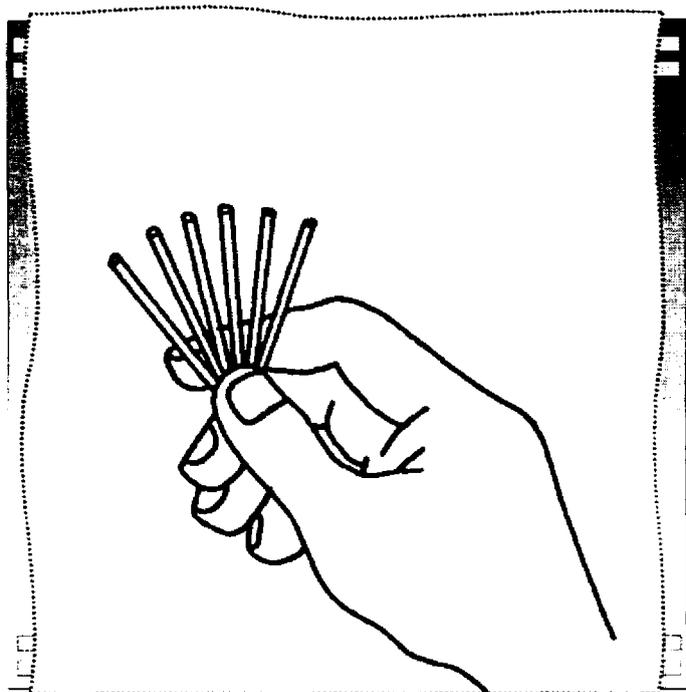


Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

Se llama implantes o Norplant a un método que, al igual que el método



Mostramos las cápsulas de los implantes. También podemos mostrar este dibujo.

Los implantes son seis tubitos (cápsulas) muy delgados y flexibles que se colocan debajo de la piel del brazo y que van soltando las sustancias poquito a poco.

Pueden evitar un embarazo hasta por cinco años.



Es importante que sepamos que este método debe ser colocado por un profesional de la salud que esté capacitado para hacerlo. De igual manera, los implantes deberán ser retirados por un profesional de salud capacitado.

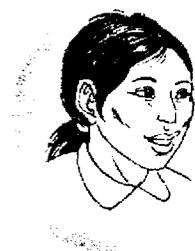


Terminamos diciendo

Hoy hemos aprendido sobre tres nuevos métodos, a los que se les llama los métodos hormonales por la manera en que funcionan.

Vamos a levantar la mano las que queremos explicar en qué son parecidos estos métodos.

Las mujeres levantan la mano.
Elegimos a una señora para que explique.

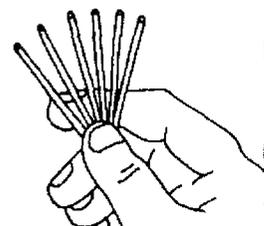
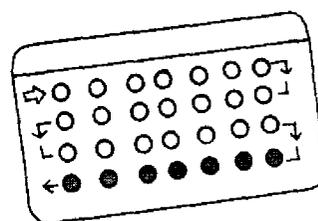


Luego, diremos

Estos tres métodos anticonceptivos:

Las píldoras, las inyecciones, y los implantes contienen unas sustancias muy parecidas (similares) a las que se producen en nuestros ovarios, a las que se llama hormonas.

Por eso se les llama métodos



Es importante que recordemos lo siguiente:

- Es siempre recomendable, cuando vamos a empezar a cuidarnos, tener antes un Examen de Mamas y un Examen de Papanicolaou.
- Estos métodos pueden ser adecuados para muchas mujeres. Pero, como ocurre con todo, hay situaciones en las que se recomienda que la mujer prefiera cuidarse con otro tipo de método. Por eso, es muy importante que recordemos lo aprendido hoy sobre cuáles son esos casos.



- Debemos recordar que cuando se empiezan a usar cada uno de estos métodos anticonceptivos, al principio se pueden tener ciertas molestias; y que si las molestias no han pasado a los dos o tres meses, se debe ir a consulta para averiguar su causa.
- Si no nos sentimos contentas con alguno de estos métodos, podemos elegir algún otro que sea más adecuado para nosotras.

Sumando conocimientos

Juntando lo que ya sabíamos con lo que hemos aprendido hoy, estamos más preparadas para decidir si es que queremos cuidarnos con el método de las píldoras, o con el método de las inyecciones. Y también sabemos que existe otro método que se llama método de los implantes.



Recordamos a las mujeres:

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

Es muy importante que hablemos sobre aquellos puntos que han interesado más a las participantes, ayudando a

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.



Compromisos

Decimos



Si queremos que las mujeres de nuestra comunidad estemos mejor informadas sobre cómo se pueden cuidar usando el método método de las píldoras o con el método de las inyecciones, o que conozcan que también hay el método de los implantes, podemos hacer lo siguiente:

♦ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio las manos levantadas



♦ ¿Quiénes nos comprometemos a ir a nuestro centro de salud para que nos informen más sobre los métodos anticonceptivos?

Contamos en silencio las manos levantadas

Si es posible, contamos en

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:

Muestra de estos métodos anticonceptivos:

- Un sobre con píldoras (de las combinadas, que utiliza el Ministerio de Salud).
- Un anticonceptivo inyectable (el que usa el Ministerio de Salud).
- Los implantes anticonceptivos.

En caso de que no contemos con las muestras de estos anticonceptivos podemos enseñarlos dibujados.



LAS MUJERES Y LOS HOMBRES TENEMOS

REUNIÓN

4



Bienvenida

Avance en los compromisos



- < ¿Con cuántos personas y con quiénes hemos hablado sobre el método de la píldora y sobre el método de la inyección?
- < ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- < ¿Qué apoyos hemos recibido?
- < ¿Quiénes hemos cumplido con nuestro compromiso de ir a un servicio de salud para que nos informen más sobre los métodos anticonceptivos?
- < ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- < ¿Qué apoyos hemos

Qué queremos lograr en esta reunión



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr:

- ✓ Aprender cómo cuidarnos con la T de Cobre.
- ✓ Aprender como cuidarnos con la tableta vaginal.
- ✓ Aprender cómo el hombre se puede cuidar con el condón.



Vamos a aprender cómo cuidarnos con la T de Cobre.



Decimos

Ahora, trabajando en grupos, vamos a hablar
del método de la T de Cobre.

✦ ¿Qué sabemos o qué hemos escuchado
Sobre este método?

Formamos 3 grupos





Recogiendo las opiniones de las mujeres.
decimos

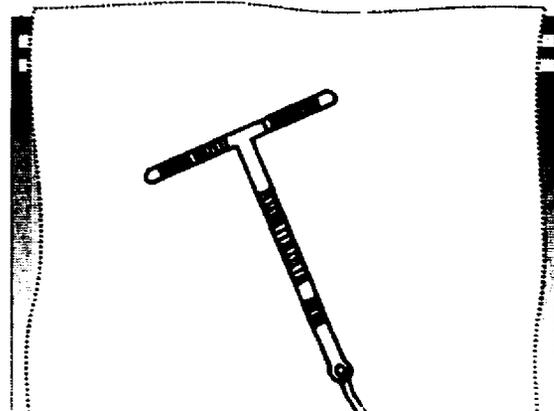
A la T de Cobre los médicos la llaman también DIU (dispositivo intrauterino).

Es un pequeño aparatito de plástico con cobre.



La T de Cobre hace que el moco que hay en el cuello del útero se vuelva más espeso y que los espermatozoides no puedan vivir o que se muevan tan lento que no llegan a alcanzar al óvulo.

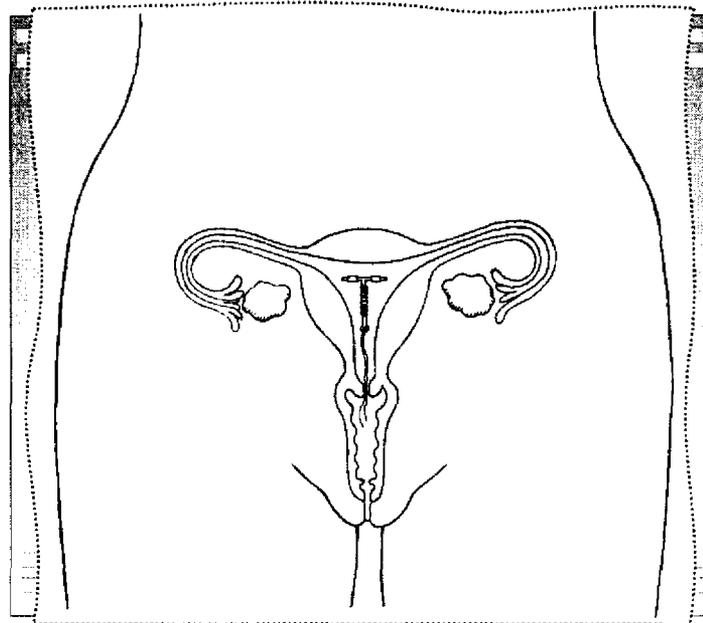
Mostramos la T de Cobre y pedimos a las mujeres que todas la vayan tocando. También podemos mostrar



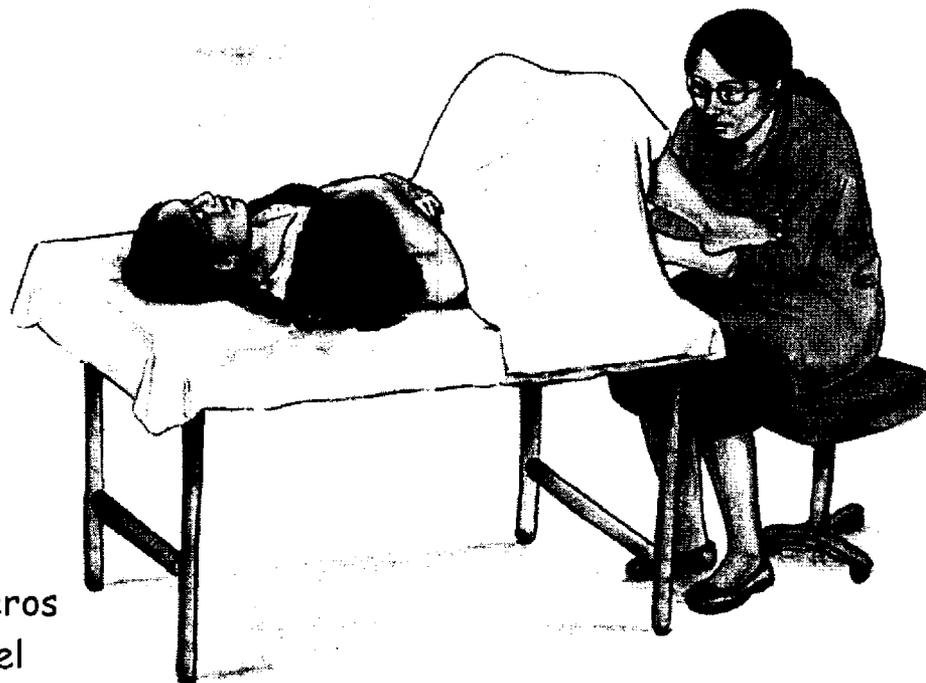
© La T de Cobre se usa de la siguiente manera:

(Mostramos este dibujo)

Si tenemos una maqueta del torso de una mujer, mostraremos la colocación de la T de Cobre, señalando los hilitos que quedan colgando.



▣ La T de Cobre la debe colocar un profesional de la salud debidamente capacitado; puede hacerlo en estas situaciones:



- En los primeros cinco días del ciclo menstrual.
- En las 48 horas posteriores a un parto, o a las seis semanas

- La T de Cobre queda dentro del útero o madre; hacia la vagina cuelgan unos hilitos que no se sienten porque con la humedad de la vagina se vuelven muy suaves.

- Inmediatamente después de colocada la T de Cobre, la mujer puede hacer su vida normal.

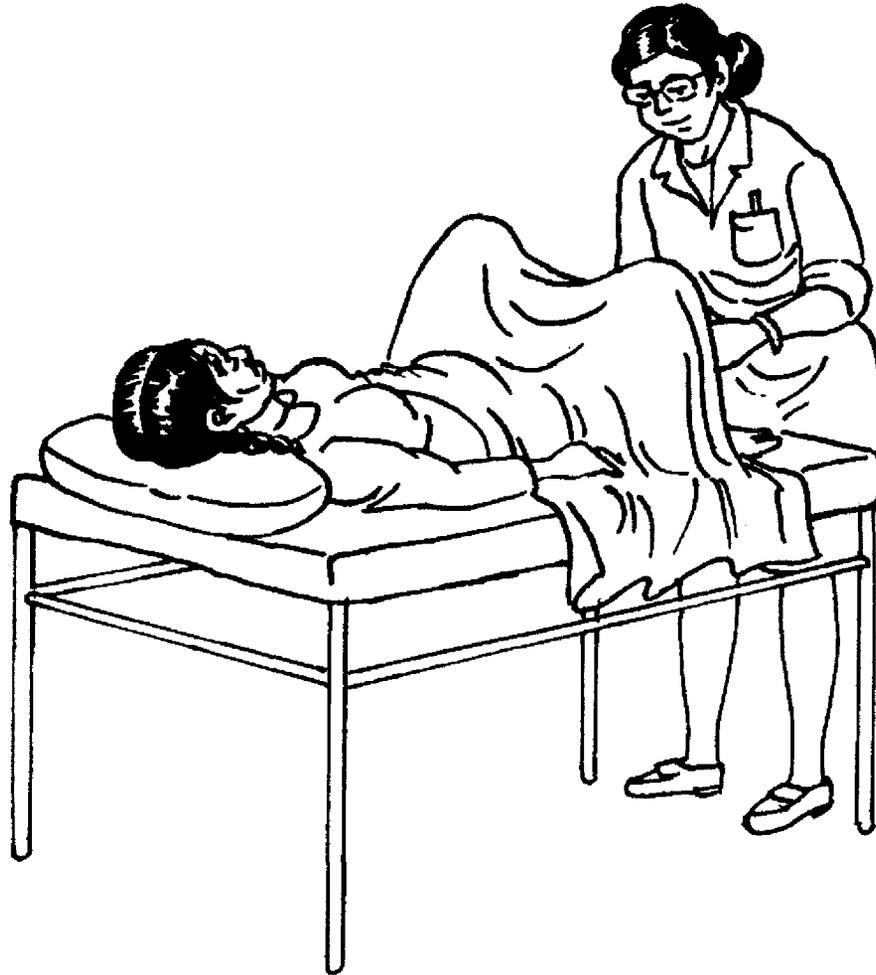


- Cuando se tiene relaciones sexuales, la T de Cobre no se siente.



- A las 4 ó 6 semanas después de la colocación de la T de Cobre, la mujer debe acudir a un control en el servicio de salud; después se hará el control una vez al año.

© Las características del método de la T de Cobre son las siguientes:



- ▣ Evita el embarazo desde que se coloca.
Cuando usamos la T de Cobre podemos tener relaciones sexuales en cualquier momento sin riesgo de salir embarazadas.

- ▣ En los primeros meses de uso el sangrado menstrual puede aumentar y también se puede sentir un poquito de dolor.

- ▣ En algunos casos las mujeres botan la T de Cobre de su útero de manera espontánea.

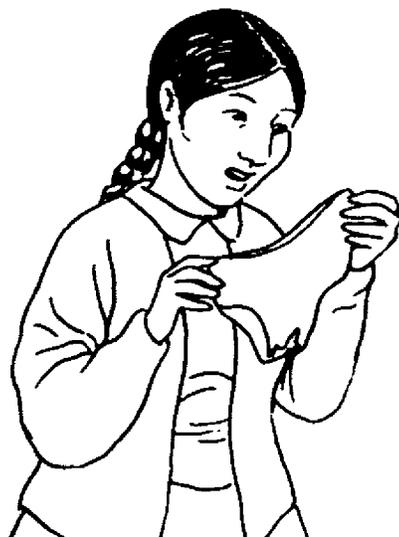
© El método de la T de Cobre puede producir estos efectos en el cuerpo:



■ Ligeros dolores de cintura o vientre, especialmente durante la menstruación.



■ Aumento de la regla o menstruación, o pequeños sangrados en días que no toca menstruar.



■ Ligeramente aumento del flujo vaginal.

Sólo en el caso que las mujeres hayan manifestado alguno de estos temores, responderemos lo siguiente.

Si las mujeres dicen que la T de Cobre causa manchas en la cara.

Debemos decir que la T de Cobre no produce manchas. Hay que buscar otra causa.

Si las mujeres dicen que la T de Cobre produce hemorragias.

Debemos decir que la T de Cobre normalmente no debería causar hemorragias. Si la mujer tiene una hemorragia, es necesario que vaya al centro de salud u hospital.

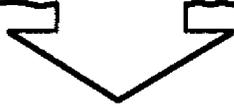
Si las mujeres dicen que la T de Cobre produce debilidad (anemia).

Debemos decir que la T de Cobre puede hacer que la menstruación aumente en cantidad; para evitar la debilidad (anemia) se debe tomar un suplemento de fierro.

Pero cuando la mujer sufre de debilidad



Si las mujeres dicen que la T de Cobre produce llagas (úlceras) en el cuello del útero.



Debemos decir que la T de Cobre no produce llagas en el cuello del útero, pero si la mujer presenta una de estas heriditas debe hacerla tratar. Y es recomendable que cambie a otro método y que se retire la T de Cobre hasta que la herida se cure; de esta manera se ayuda al tratamiento.

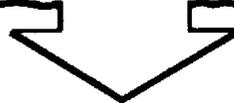
Si las mujeres dicen que la T de Cobre produce descensos (diremos también el nombre que se usa en la comunidad).



Debemos decir que la T de Cobre no produce descensos pero sí puede hacer que aumenten. Es por esta razón que antes de colocar una T de Cobre, se deben curar el descenso, si la mujer lo tuviera.



Si las mujeres dicen que la T de Cobre produce cáncer.





Preguntamos

◆ ¿Qué mujeres no deben usar la T de Cobre?



Las mujeres dicen lo piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

© No deben usar la T de Cobre:





◆ Las mujeres embarazadas, o que sospechan que pueden estarlo.



◆ Las mujeres con sangrados vaginales, sin saber la causa.



◆ Las mujeres con descensos amarillentos o verdosos, o que tengan heridas en el cuello del útero. Y también



◆ Las mujeres con inflamación

◆ Las mujeres que tienen cáncer de útero.



Terminamos diciendo



**Recordemos
que siempre
debemos
consultar a un
profesional de
la salud para
que nos
informe.**



Vamos a aprender a cuidarnos con la tableta vaginal.



Preguntamos

♦ ¿Qué sabemos o qué hemos escuchado
sobre este método?



Las mujeres dicen lo que piensan.

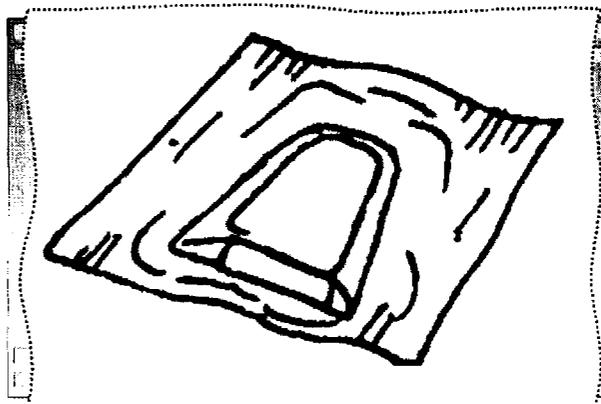


Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

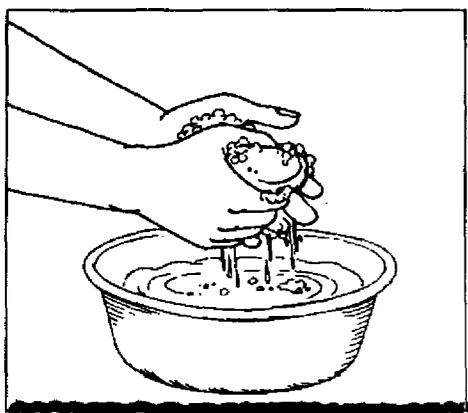
Al método de la tableta vaginal se le conoce también con el nombre de
tabletas espermicidas.

La tableta vaginal funciona cubriendo el cuello del
útero como si fuera una tranca, destruyendo los

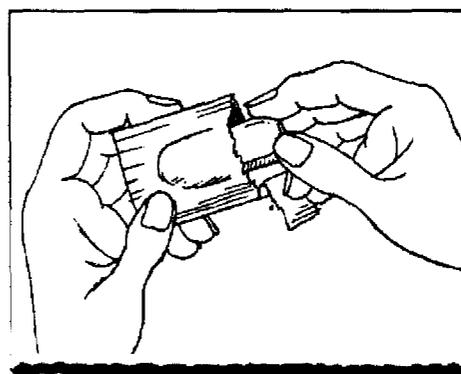
Mostramos un sobre con una tableta vaginal; lo abrimos y pedimos a las participantes que toquen la tableta vaginal. También podemos mostrar este dibujo.



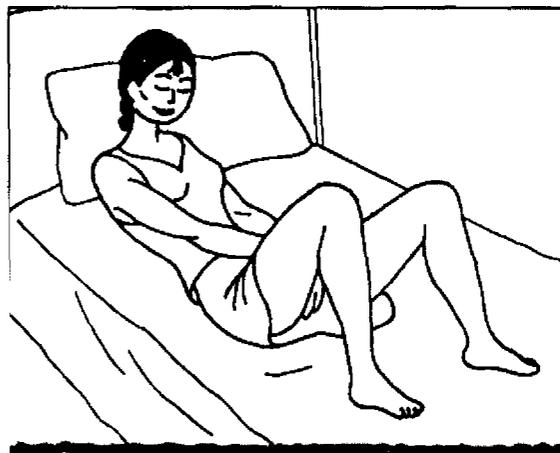
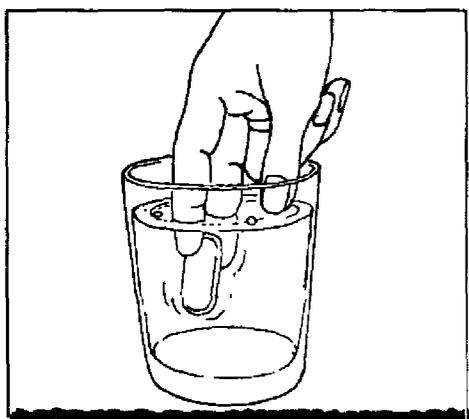
© La tableta vaginal se usa de esta manera:

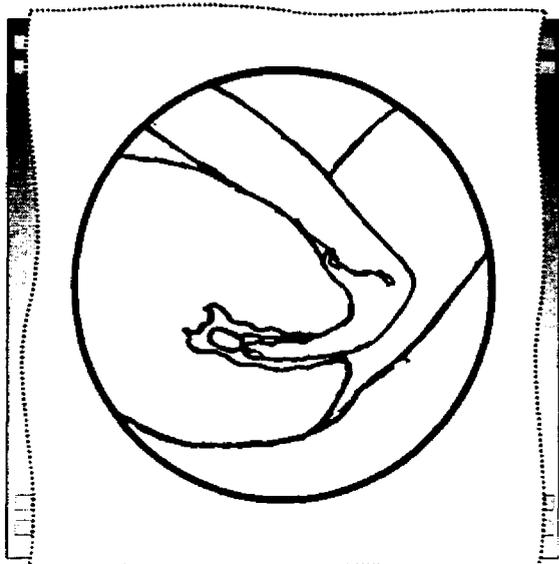


1 Debemos tener los dedos bien limpios.



2 Luego sacamos la tableta vaginal de su sobrecito.

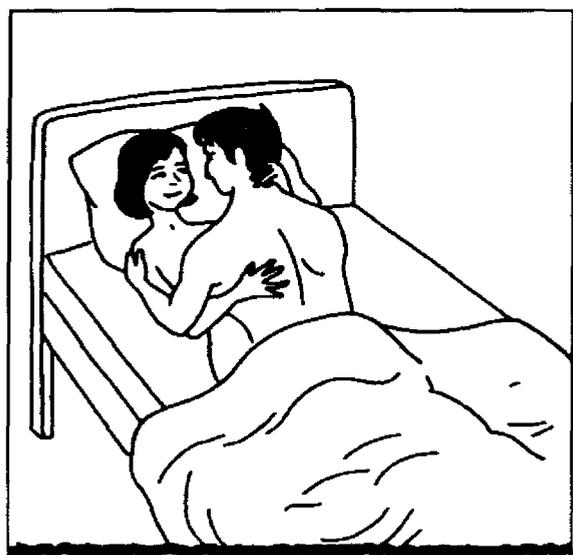
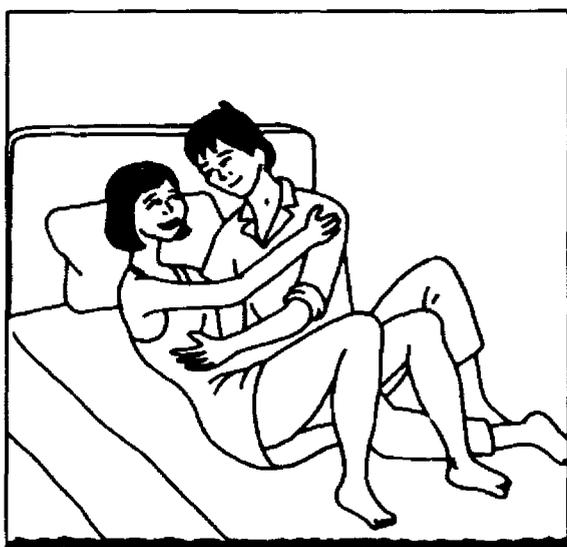




(Mostramos este dibujo)

- 5** Colocamos la tableta lo más adentro posible en nuestra vagina.

- 6** Debemos esperar acostadas durante 15 minutos, para que la tableta se disuelva.

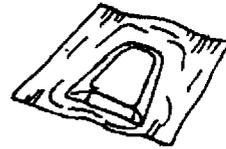


- 7** Después de los 15 minutos se puede tener relaciones sexuales.

■ Es importante recordar lo siguiente:



- Si la pareja desea tener una segunda relación sexual deberá usar otra tableta vaginal. Para cada relación sexual se debe usar una tableta vaginal.



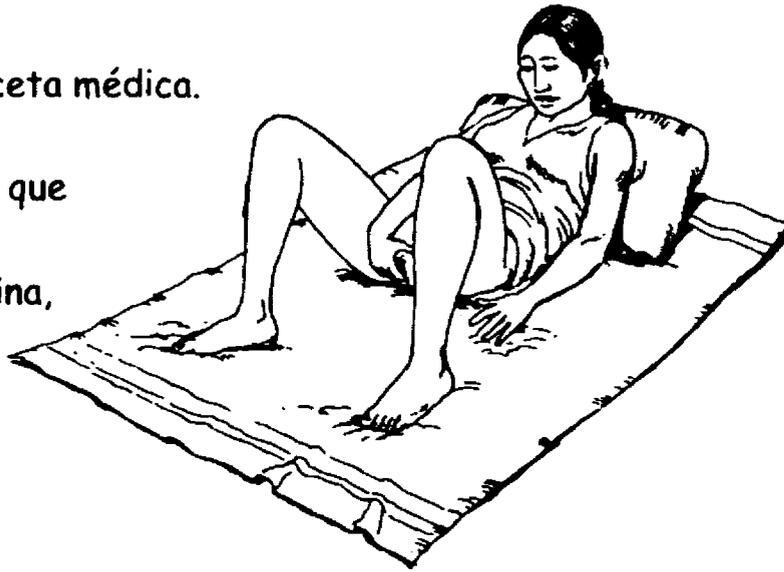
- Nunca debemos hacernos lavados internos.



- Nunca debemos guardar las tabletas

© Las características del método de la tableta vaginal son:

- Su efecto es inmediato, si se sabe usar adecuadamente.
- No se necesita receta médica.
- Algunas tabletas vaginales ayudan a que el pene entre con facilidad en la vagina, porque son algo grasosas.



Preguntamos

◆ ¿Qué mujeres no deben usar la tableta vaginal?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

© No es recomendable usar la tableta vaginal en estos casos:

**PASO
3**

Vamos a aprender cómo el hombre se puede cuidar con el condón.

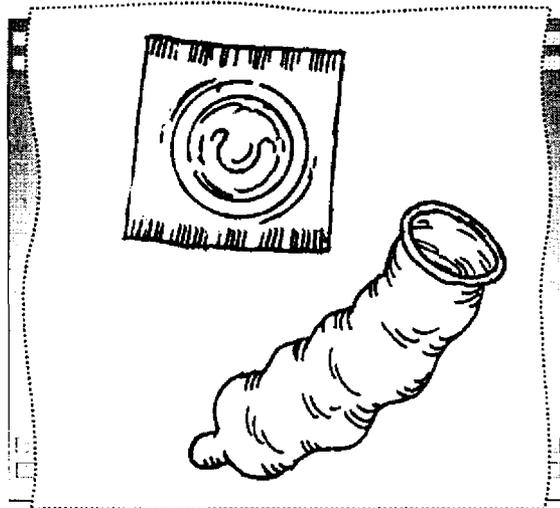


Preguntamos

◆ ¿Con qué otros nombres
se conoce al condón?

◆ ¿Qué es lo que hemos escuchado
o qué es lo que sabemos sobre el condón?

Mostramos un sobre
con un condón; lo
abrimos y lo damos
para que las mujeres lo
toquen.
También podemos
mostrar este dibujo.





Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Al condón el personal de salud lo llama también preservativo. Pero también se le dan varios nombres como jebe, ponchito, capucha y otros.

Es una funda de latex que impide que las semillas del hombre (espermatozoides) entren a la vagina porque quedan detenidas en una pequeña bolsita que tienen en la punta.

© La manera adecuada de usar el condón es la siguiente:

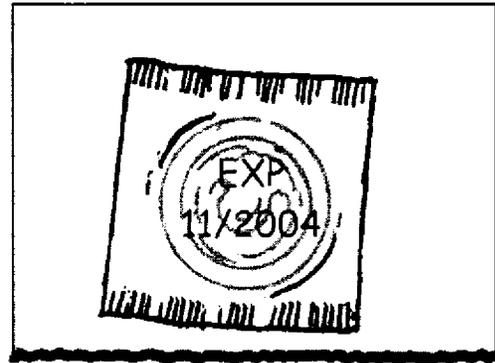
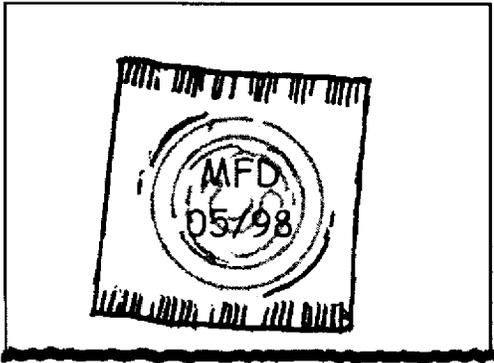
Mostramos un modelo de jebe y un condón nuevo.

A medida que explicamos cada punto, vamos realizando y mostrando la acción:

- 1** Comprobamos que el sobrecito no esté dañado; al apretarlo con suavidad debemos sentir como si estuviera inflado



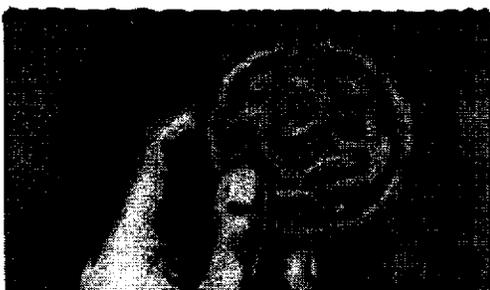
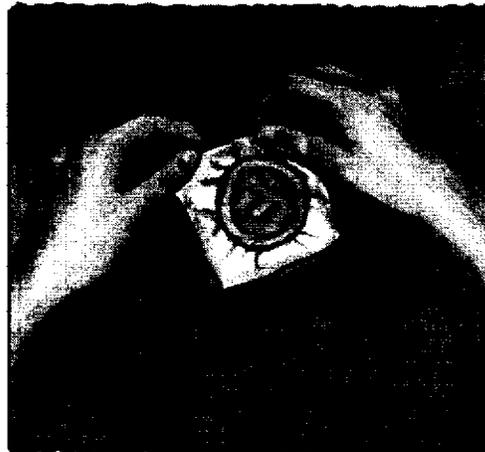
Antes de abrirlo nos fijamos en lo siguiente:



- Si aparece MFD o MADE junto a la fecha, significa que estará en buen estado hasta cinco años después de esa fecha. Por ejemplo: si dice MFD 05/98 significa que estará en buen estado hasta mayo del año 2003.

- Si aparece EXP o VENC junto a la fecha significa que estará en buen estado hasta esa fecha. Por ejemplo: si dice EXP 11/2004 significa que estará en buen estado hasta noviembre del año 2004.

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



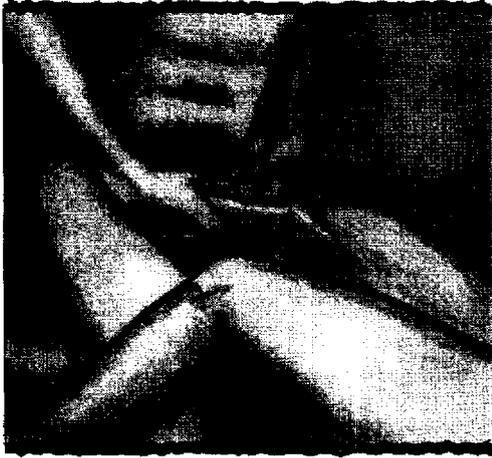
- 3 El borde del condón debe estar hacia fuera, para desenrollarlo

- 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





- 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 blando. Se retira sujetándolo con la mano, para evitar que se derrame el semen.

- 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.



Decimos

Algunos hombres dicen que sienten menos gusto al tener relaciones sexuales, pero eso es hasta que se acostumbran.



Es muy importante que conversemos con nuestra pareja sobre la posibilidad de usar condón.

Si ésta fuera la decisión, el hombre debe usar condón en cada relación sexual, no sólo de vez en cuando.

© El método del condón tiene estas características:

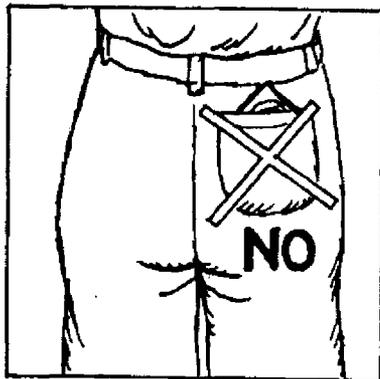
- Es un método eficaz si se usa adecuadamente.
- Evita los embarazos.
- Ayuda a proteger contra las enfermedades que se pueden contagiar a través de las relaciones sexuales.
- Anima al varón para que sea responsable.



▣ Puede ayudar a mejorar la relación sexual de la pareja, porque ya no se sienten preocupados porque pueda ocurrir un embarazo no deseado.



▣ Es importante recordar lo siguiente:



Los condones deben guardarse en un lugar seco, evitando que les dé en forma directa mucho calor o luz solar.





Luego, preguntamos

◆ ¿Qué hombres no deben usar condón?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

Prácticamente todos los hombres pueden usar condón. Sólo en muy raros casos el hombre puede sentir ardor o molestias.



En este punto recuerda que el condón es el único método que



Sumando conocimientos

Juntando lo que ya sabíamos con lo que hemos aprendido hoy, estamos más preparadas para decidir si es que queremos cuidarnos con el método de la T de Cobre o con el método de la tableta vaginal; y nuestra pareja se puede cuidar siempre con el método del condón.



Recordamos a las mujeres:

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

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.



Compromisos

Decimos



Si queremos que las mujeres de nuestra comunidad estén mejor informadas sobre cómo se pueden cuidar con el método de la T de Cobre o con el método de la tableta vaginal; y que sepan también como se puede cuidar su pareja con el método del condón:

♦ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy?

Contamos en silencio las manos levantadas



♦ ¿Quiénes nos comprometemos a pensar en lo que nos gusta de alguno de los métodos anticonceptivos, para decirlo a las demás en nuestra siguiente reunión?

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:

- Muestra de estos métodos anticonceptivos: una T de Cobre, una tableta vaginal, dos condones.

En caso de no tenerlos a la mano, podemos mostrar los dibujos de cada método.

- Cinco dibujos:

La T de Cobre, la tableta vaginal, el condón, la T de Cobre colocada, la tableta vaginal colocándose.

- Un modelo de pene en jebe.
- Una maqueta del torso de una mujer: *si es posible.*
- Un papelógrafo.
- Un plumón grueso.



LAS MUJERES Y LOS HOMBRES

REUNIÓN

5



Bienvenida

Avance en los compromisos



◀ ¿Con cuántas personas hemos conversado sobre los métodos de la T de Cobre, de la tableta vaginal y del condón?

◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?

◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?

◀ Ahora vamos a levantar la mano las que cumplimos con nuestro compromiso de pensar en lo que nos gusta de alguno de los métodos anticonceptivos que hemos aprendido.

Las mujeres levantan la mano.

◀ Una por una, vamos a pasar al centro a decir algo bueno del método en el que nos vamos

Qué queremos lograr en esta reunión



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr:

- ✓ Aprender en qué consiste el método de la operación, para la mujer.
- ✓ Aprender en qué consiste el método de la operación, para el hombre.
- ✓ Aprender cómo debemos hacer para escoger un método anticonceptivo.
- ✓ Aprender qué debemos hacer cuando queremos cambiar o dejar de usar un método anticonceptivo.



Vamos a aprender en qué consiste el método de la operación, para la mujer.



Decimos

Si una mujer ya no quiere tener más hijos

✦ ¿Qué método puede usar y cómo es?



Las mujeres dicen lo que piensan.

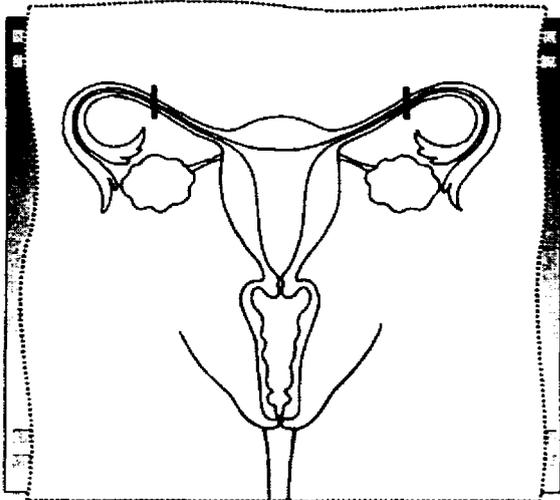


Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

Hav un método anticonceptivo que es

Se le conoce como la operación o la ligadura de trompas.

Los doctores le dan el nombre de AQV (anticoncepción quirúrgica voluntaria).

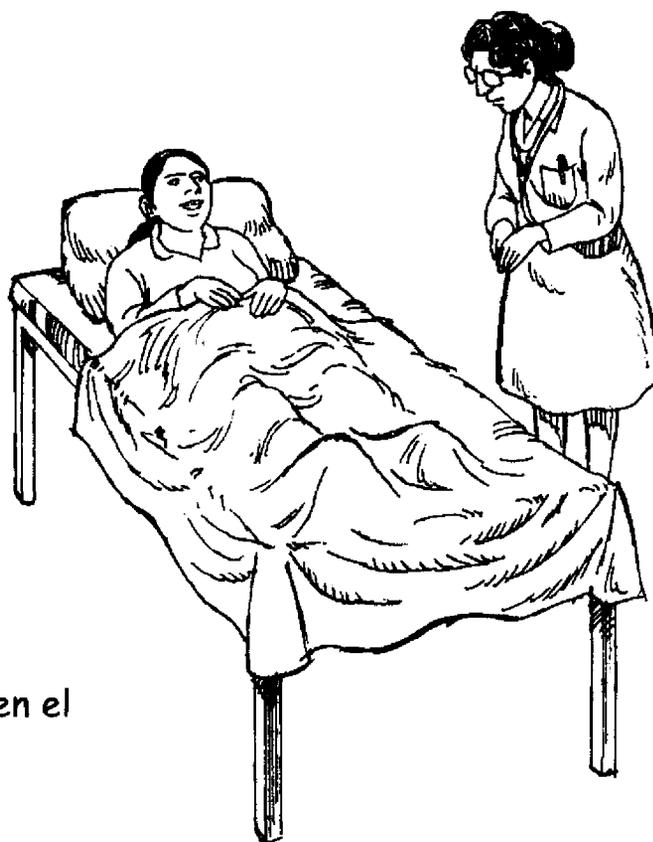


Mostramos en un maniquí de un torso de mujer dónde se efectúa el corte. También podemos mostrar este dibujo.

Es una operación sencilla, que dura unos 20 minutos, y es realizada por un médico en un hospital debidamente equipado.

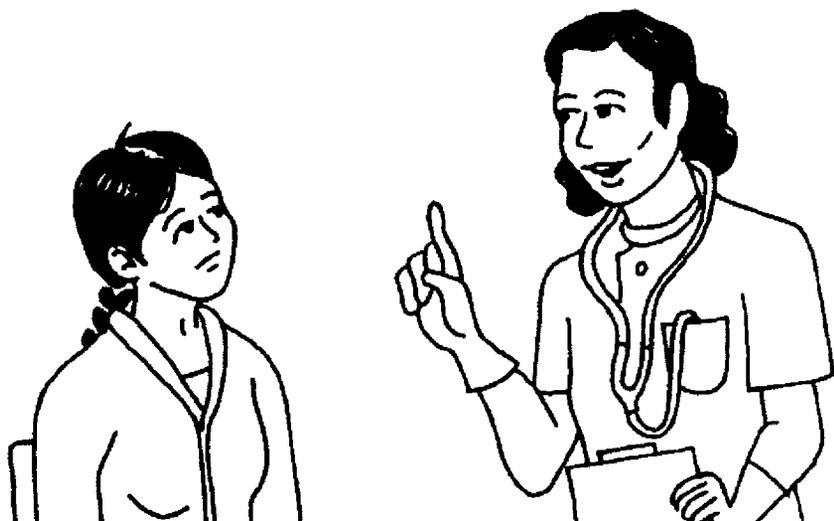
En esta operación se separa en dos partes cada una de las trompas, que son tubitos por donde avanzan





Debemos saber que es una operación sencilla por lo que la mujer únicamente necesita descansar 6 ó 8 horas en el servicio de salud; sólo en el caso que viva lejos deberá quedarse en el servicio de salud durante 24 horas.

© Para poderse hacer esta operación, la mujer debe cumplir con estos requisitos:



▣ La mujer debe saber cómo es la operación y que su resultado es que ya nunca más tendrá hijos.

- La mujer debe saber cuáles son los efectos de la operación, así como conocer que toda operación tiene riesgos. También debe saber que hay otros métodos no definitivos que están disponibles.



- La mujer debe haber cumplido 18 años (ser mayor de edad) y, por su propia voluntad, solicitar por escrito la operación.





- La mujer deberá pasar por un examen médico para que un doctor vea si es recomendable operarla, o si la mujer está en una situación en la que es mejor que use otro método.



Preguntamos

- ◆ ¿Cuáles son esas situaciones en las que una mujer no se debe hacer esta operación?





Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

© Estos son los casos en que una mujer no debe hacerse esta operación:



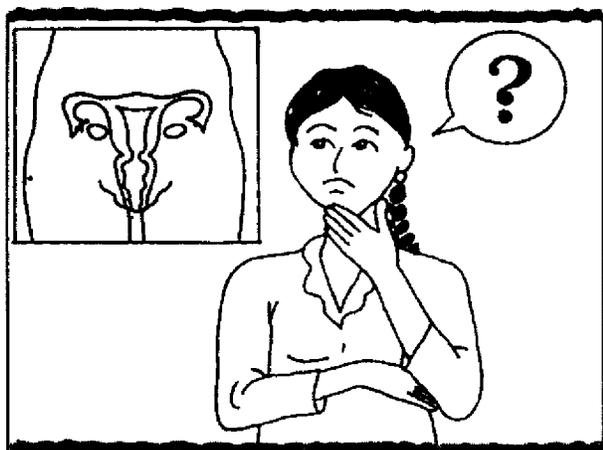
◆ Si alguna persona la está presionando para que lo haga.



◆ Si ella no está completamente segura de que quiere hacerse la operación.



◆ Si está preocupada porque hacerse



◆ Si no ha recibido suficiente información acerca de cómo se hace la operación, cuáles son sus efectos y qué molestias se podrían presentar.

◆ Si se encuentra embarazada.



◆ Si tiene una infección que le ha tomado todos sus órganos sexuales. (Nosotras la llamamos inflamación o infección de ovarios; los doctores la llaman enfermedad



◆ Si acaba de tener un aborto con complicaciones (aborto séptico).

Pero, también hay condiciones en las que no se recomienda la operación para la mujer, hasta que cambien:



▲ Condiciones físicas



▲ Condiciones históricas



◆ Cuando tiene heridas infectadas en la piel del bajo vientre.

◆ Cuando el médico le dice que en ese momento está sufriendo de alguna enfermedad con la que no es conveniente que se haga la operación.



Y en estos casos se debe tener especial cuidado en la información y decisión:

◆ Cuando la mujer tiene menos de 25 años.



Preguntamos

◆ ¿Cuáles son los efectos de esta operación en la mujer?



Las mujeres dicen lo que piensan.



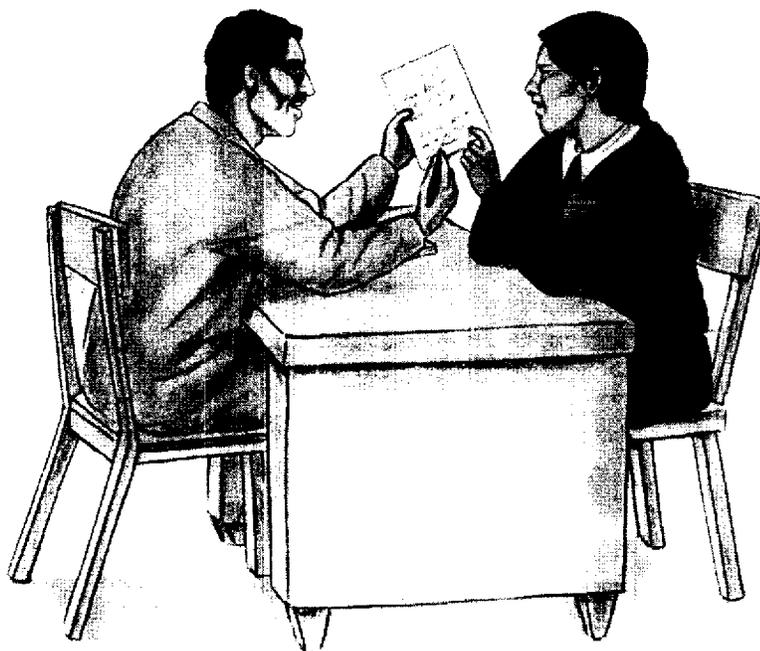
Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

© Estos son los efectos de la operación, en la mujer:



- La operación tiene un efecto inmediato; la mujer ya no podrá quedar embarazada.
- La mujer debe guardar reposo durante 8 días; de ninguna manera deberá hacer trabajos pesados ni ejercicios bruscos.

- ▣ Posteriormente deberá ir a dos controles en el servicio de salud: el primero entre los días 3 y 7; el segundo, a los 30 días.



- ▣ Después de la operación la mujer sigue teniendo su menstruación, como siempre.

- ▣ Su deseo sexual tampoco cambia.



⊙ Pero si después de la operación se presenta alguna de estas molestias, la mujer debe consultar en el servicio de salud.



■ Que le den mareos o desmayos.



■ Que tenga escalofríos y fiebre mayor de 38°C.

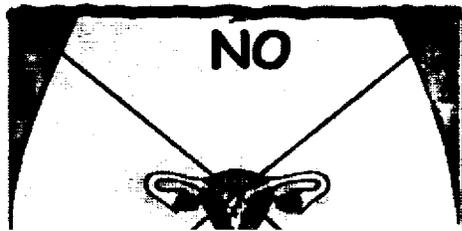


■ Que tenga dolor de barriga muy fuerte.



■ Que tenga pérdida de sangre o líquido por la herida.

■ Que no le baje la menstruación.



Sólo en el caso que las mujeres hayan manifestado alguno de estos temores, diremos lo siguiente.

Si las mujeres dicen que pueden tener problemas para despertar de la anestesia.

Debemos decir que esta operación dura muy poco y no siempre es necesario que la mujer duerma mientras la operan. Generalmente la anestesia puede producir un poco de náuseas, mareo y dolor de cabeza; esto es por lo que algunas personas dicen que la anestesia "choca"; estas molestias son normales y pasan pronto.

Si las mujeres dicen que esta operación produce la muerte.

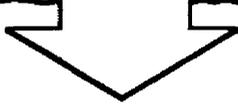
Debemos decir que si bien cualquier operación tiene cierto peligro, esta es una operación sencilla, sin mayores riesgos. No debe haber problemas si la hace un personal bien capacitado, en un hospital especialmente preparado y que cuente con todos los equipos necesarios.

Si las mujeres dicen que con la operación sufren de continuos dolores de barriga.

Debemos decir que eso no es

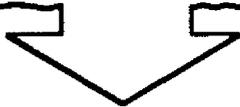


Si las mujeres dicen que con la ligadura se vuelven locas.



Debemos decir que la ligadura es sólo un corte en los tubitos o trompas. Nada se modifica en la cabeza ni en ninguna otra parte del cuerpo. Cualquier cambio en el ánimo tiene otras causas que debemos preguntar a los doctores para que los traten.

Si las mujeres dicen que la herida demora mucho en cerrar.



Debemos decir que la herida es muy pequeña, justamente para facilitar que se cierre. Cuando vemos que la piel ha cerrado, también lo habrá hecho así por dentro.

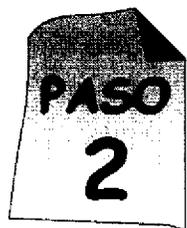


Terminamos diciendo

La operación es un método adecuado cuando la mujer está bien segura de que ya no desea tener más hijos y si se realiza en condiciones adecuadas.

Es importante saber que si la mujer cambia de opinión, incluso un momento antes de





**Vamos a aprender
en qué consiste
el método de la operación,
para el hombre.**



Decimos

Si el hombre no quiere engendrar más hijos

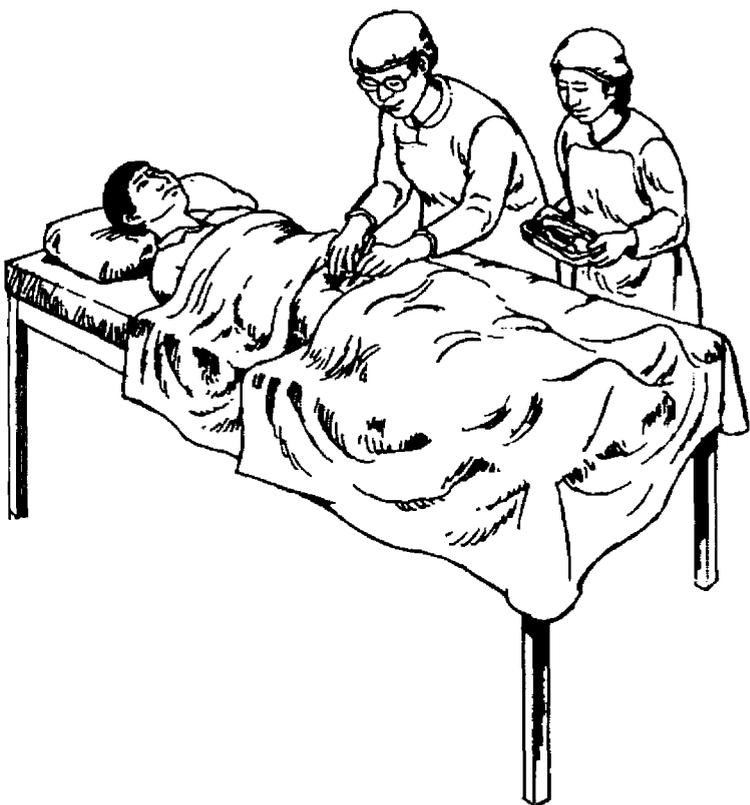
✦ ¿Qué método puede usar y cómo es?



Las mujeres dicen lo que piensan.



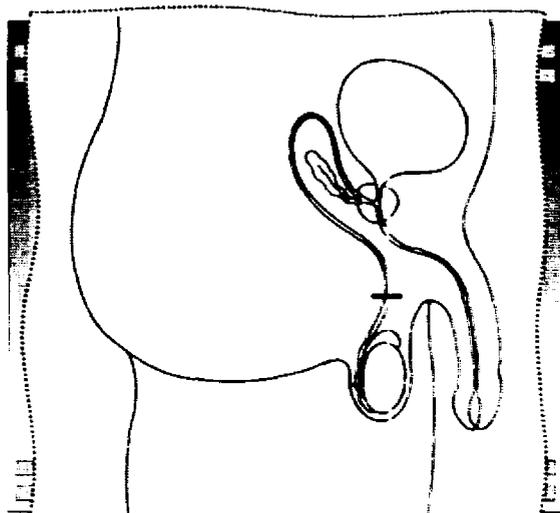
Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos



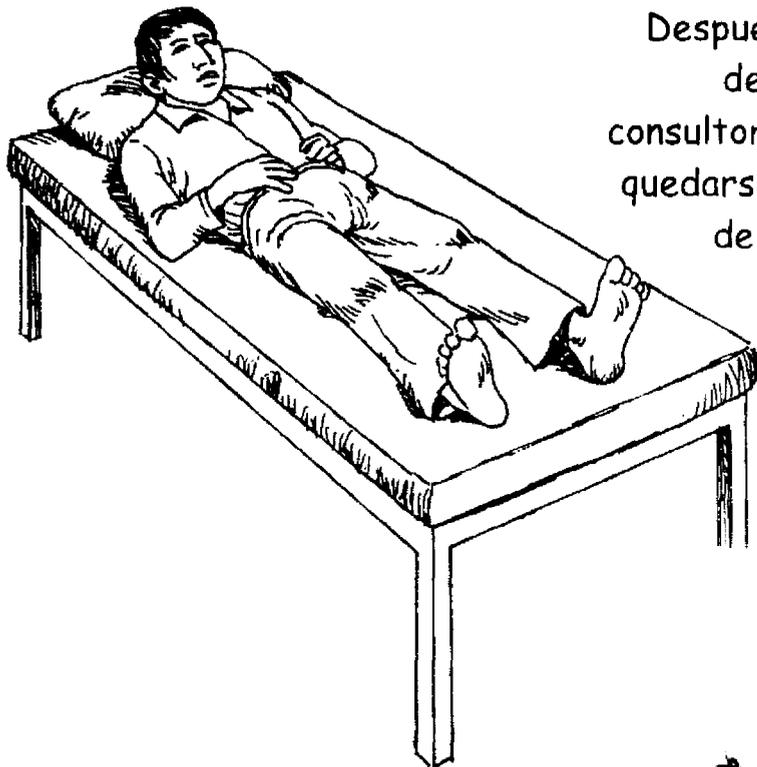
Se le conoce como
la operación
o la vasectomía.
Los doctores le llaman
AQV (anticoncepción
quirúrgica voluntaria).

En esta operación se separa en
dos partes cada uno de los
canales deferentes, que son
tubitos por donde avanzan los
espermatozoides; por eso ya
nunca se podrán encontrar con
el óvulo.

(Mostramos este dibujo)

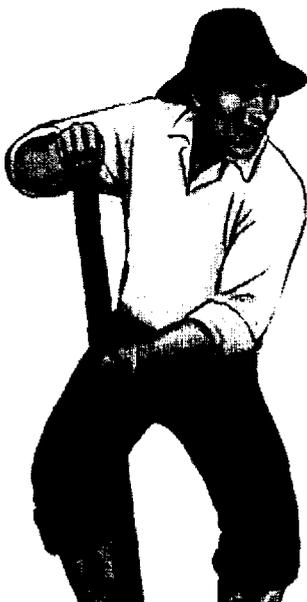


Es una operación sencilla que puede
hacerse en cualquier momento.
Dura unos 10 minutos y puede ser



Después de la operación el hombre debe descansar una hora en el consultorio; pero si vive lejos deberá quedarse descansando en el servicio de salud, por lo menos 6 horas.

Durante cinco días el hombre deberá hacer reposo; de ningún modo hará trabajos pesados ni ejercicios bruscos.

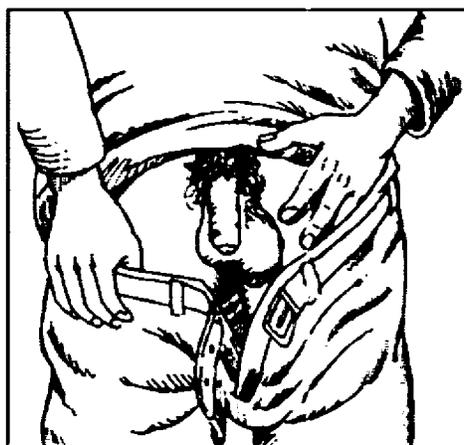
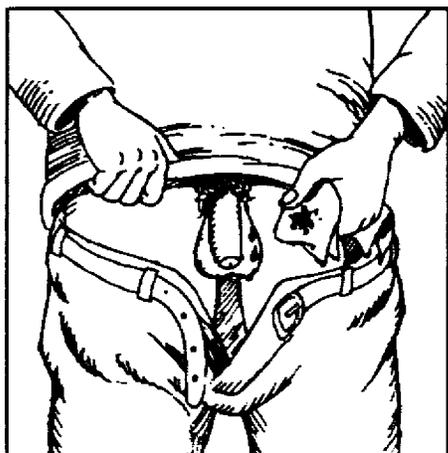


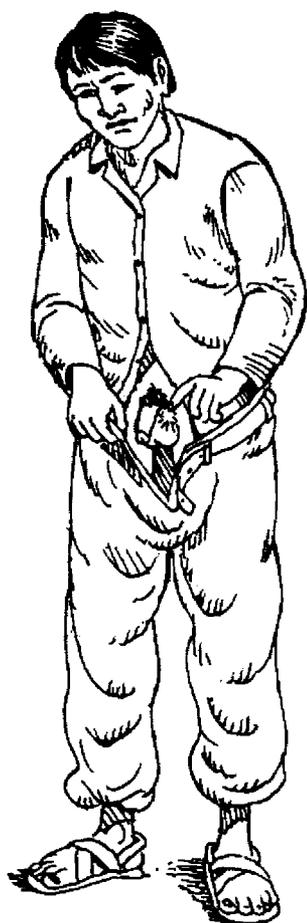
Después podrá seguir con su vida normal; ni siquiera se notará la cicatriz.

Posteriormente deberá ir a dos controles al servicio de salud: el primero entre los días 3 y 7; el segundo, a los 30 días.



© Pero si después de la operación se presenta alguna de estas molestias, el hombre debe consultar en el servicio de salud:





▣ Si la herida se le enrojece o le duele.



▣ Si se le inflama el ganglio de la ingle (si tiene un chupo o incordio).



▣ Si tiene fiebre.

© Para poderse hacer esta operación, el hombre debe cumplir con estos requisitos:



- El hombre debe saber cómo es la operación y que su resultado es que ya nunca tendrá más hijos.

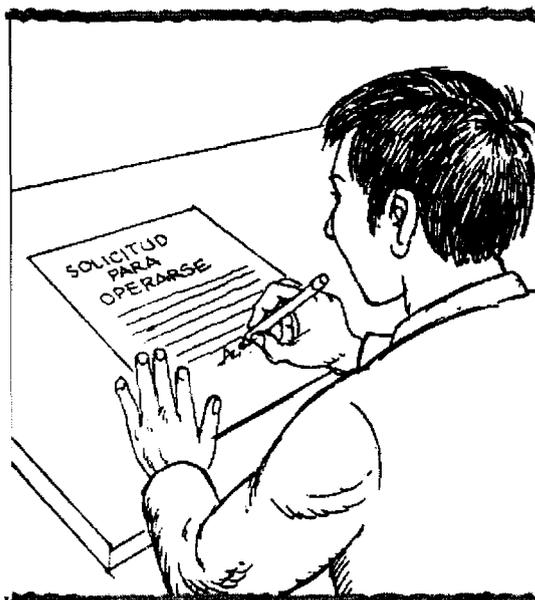
- El hombre debe saber cuáles son los efectos de la operación, así como conocer que toda operación tiene riesgos.

También debe saber que hay otros métodos no definitivos que están disponibles.



- El hombre debe haber asistido a consejería para que comprenda bien lo que va a

- ▣ El hombre debe haber cumplido los 18 años (ser mayor de edad) y, por su propia voluntad, solicitar por escrito la operación.



- ▣ El hombre deberá pasar por un examen médico para que el doctor pueda decidir si es recomendable operarlo, o si el hombre está en una situación en la que es mejor que use otro método.



Preguntamos

- ◆ ¿Cuáles son esas situaciones en las que un hombre no se debe hacer esta operación?





Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

© Estos son los casos en los que un hombre no se debe hacer esta operación:

◆ Si alguna persona

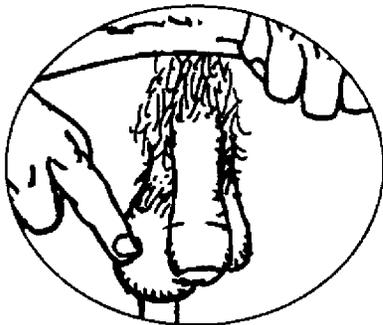
◆ Si él no está completamente seguro de que quiere hacerse la operación.



◆ Si está preocupado porque hacerse la operación va contra su manera de pensar o sus costumbres.

◆ Si no ha recibido suficiente información acerca de cómo se hace la operación, cuáles son sus efectos y qué molestias se podrían presentar.

Pero hay también condiciones en las que no se recomienda al hombre la operación, hasta que cambien:

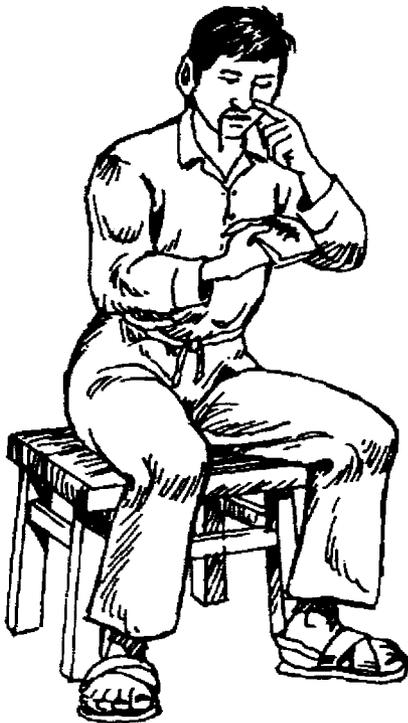


◆ Cuando tiene los testículos muy hinchados.

◆ Cuando sufre de mucha debilidad (anemia severa).



◆ Cuando tiene infecciones de la piel o una hernia en la ingle o el escroto.



- ◆ Cuando sangra mucho por la nariz o cuando tiene heridas.

- ◆ Cuando tiene una enfermedad en sus órganos sexuales.



- ◆ Cuando el médico que lo atiende le dice que tiene alguna enfermedad que hace que no sea recomendable la operación en ese momento.

Y también se debe tener mayor cuidado en la información y decisión, en estos casos:

- ◆ Cuando el hombre tiene menos de 25 años.
- ◆ Cuando el hombre no ha completado



Preguntamos

◆ ¿Cuáles son los efectos de esta operación en el hombre?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

◎ Estos son los efectos de la operación, en el hombre:



- ▣ En el hombre la operación sólo tiene un efecto completo tres meses después de la cirugía, porque algunos espermatozoides se pueden haber quedado en sus conductos. Por esta razón será necesario que utilice condones durante ese tiempo. Para estar totalmente seguro se

■ Los espermatozoides que el hombre seguirá produciendo ya no se mezclarán con el semen; su deseo sexual será el mismo y su pene se pondrá duro (erecto) como siempre.



Terminamos diciendo

La operación es un método adecuado cuando el hombre está bien seguro de que ya no desea engendrar más hijos y si se realiza en condiciones adecuadas.



Es importante saber que si el hombre cambia de opinión, incluso un momento antes de la operación, los doctores deben respetar su decisión.



Vamos a aprender cómo debemos hacer para escoger un método anticonceptivo.



Decimos

Ahora vamos a imaginar que nos hemos decidido
a usar un método anticonceptivo.

Vamos a trabajar en grupos, cada uno de los grupos va a conversar sobre
algo especial. Luego dirá a las demás lo que conversó.



Formamos 5 grupos

Grupo
SERVICIO DE SALUD

Grupo
PROFESIONAL DE SALUD

Pregunta para el Grupo SERVICIO DE SALUD:

¿Cómo debe ser el lugar dónde nos atiendan para una consulta sobre métodos anticonceptivos?



Pregunta para el Grupo PROFESIONAL DE SALUD:

¿Cómo debe tratarnos y qué cosas debe decirnos el profesional que nos atienda?



Pregunta para el Grupo MUJER:

¿Qué preguntas debemos hacer al profesional que nos atienda, sobre los métodos anticonceptivos?



Pregunta para el Grupo ESOSO:

¿Qué debe hacer un esposo responsable si su



Pregunta para el Grupo
PROMOTORA:

¿Qué apoyo
o consejo nos debe dar
nuestra promotora?



Las mujeres conversan en los grupos.

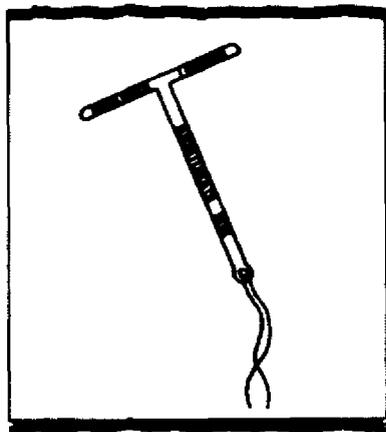
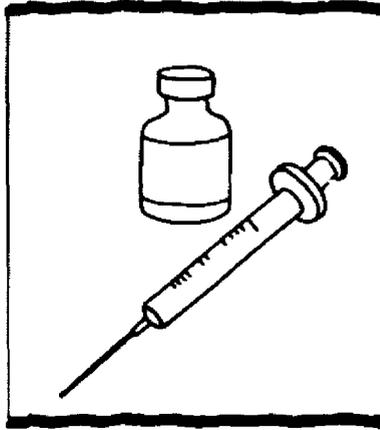
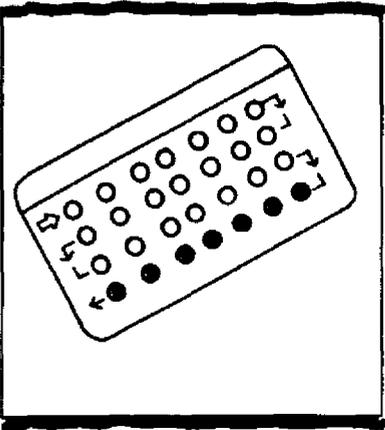
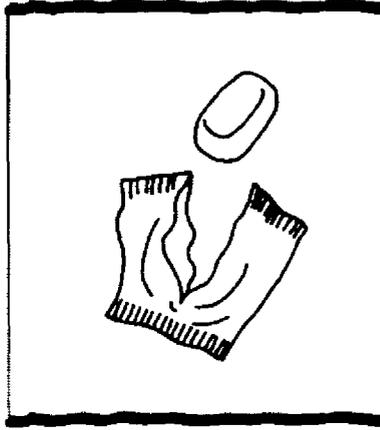
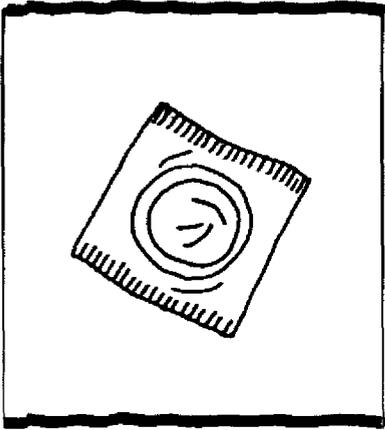
Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que ha conversado.

Primero hablará una delegada del Grupo **SERVICIO DE SALUD.**

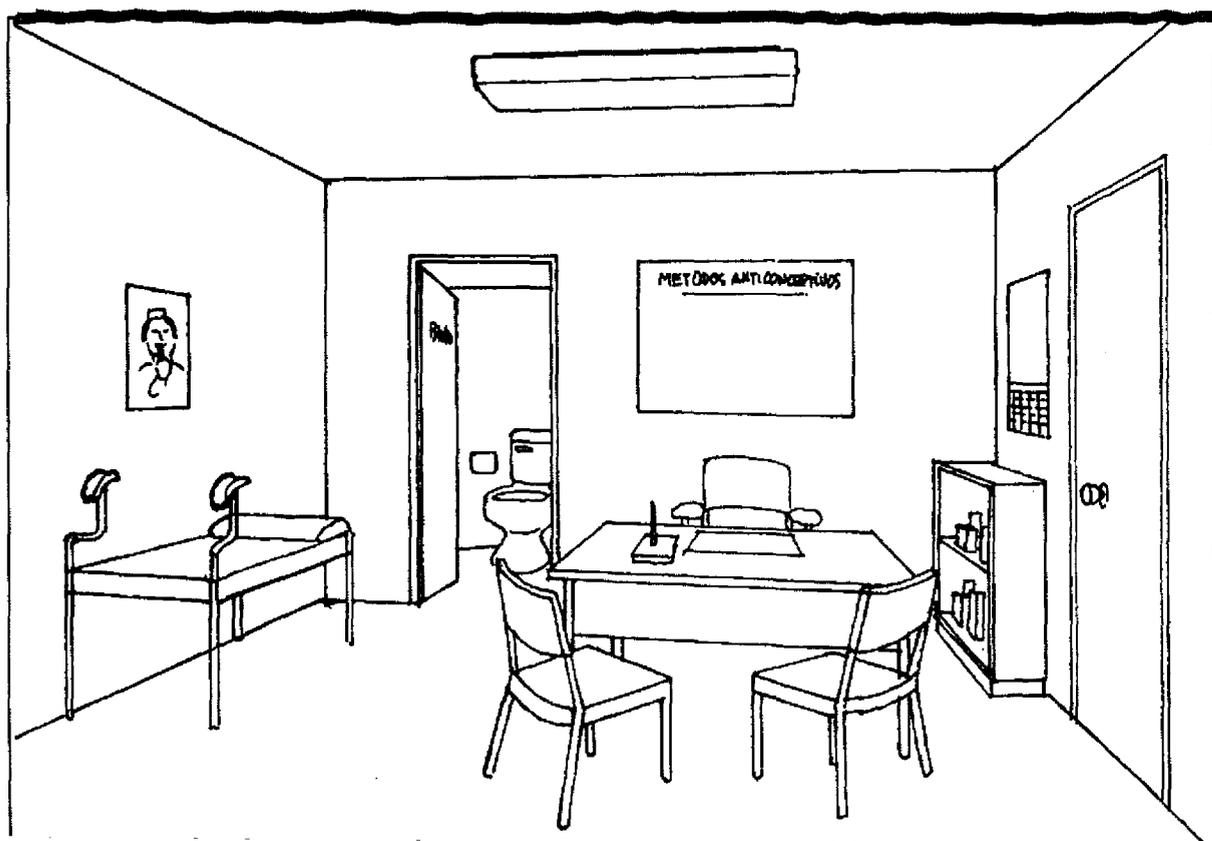
Luego animaremos a las mujeres de los otros grupos para que opinen sobre lo que dijo el grupo.

Finalmente, recogiendo las opiniones de las mujeres, completaremos lo que falte agregar a lo dicho por el grupo.

Debemos encontrar lo siguiente en el servicio de salud:



- El consultorio debe ser un lugar privado, esto es, sin que nadie que esté afuera pueda escuchar lo que conversamos o nos puedan estar mirando.
- El consultorio deberá estar limpio y ordenado.
- Debe haber una silla en buen estado en donde nos podamos sentar. Y, si estamos acompañadas por nuestro esposo, también deberá haber una silla para que se siente.
- Si nos tienen que hacer un examen de nuestras partes, deberá haber una camilla, con una sábana limpia.
- La puerta debe estar cerrada y nadie debe entrar mientras dure la consulta.



- Deberá tratarnos amablemente, con respeto.



- Deberá darnos toda la información sobre los métodos anticonceptivos.

Esto es, cómo funcionan, cómo se usan, cuáles son sus características, sus efectos y las molestias que pudieran causar.

Algunos servicios cuentan con una persona que, antes de la consulta, da toda esta información.

También puede ocurrir que nosotras pidamos el método sobre el que queremos recibir información.



- Para que nos pueda orientar bien y nos apoye en nuestra decisión, el profesional deberá hacernos algunas preguntas.

Por ejemplo: cuántos hijos tenemos; cómo está nuestra salud; si estamos usando algunos medicamentos; si se nos hinchan las venas (várices); si tenemos presión alta.

Y si antes hemos usado métodos

A través de sus preguntas el doctor podrá ayudarnos a decidir qué método usar. Y, si piensa que un método no es recomendable en nuestro caso, nos deberá explicar cuál es la razón.

De la misma manera, también es posible que encuentre que algún método es más recomendable en nuestro caso; es su obligación explicarnos por qué.

- Si nos dicen que deben hacer un examen ginecológico, primero tienen que explicar cómo es el examen y para qué lo harán.
- Es obligación de quién nos atiende, comprobar si estamos embarazadas. A veces puede ser que nos manden a hacernos un análisis.

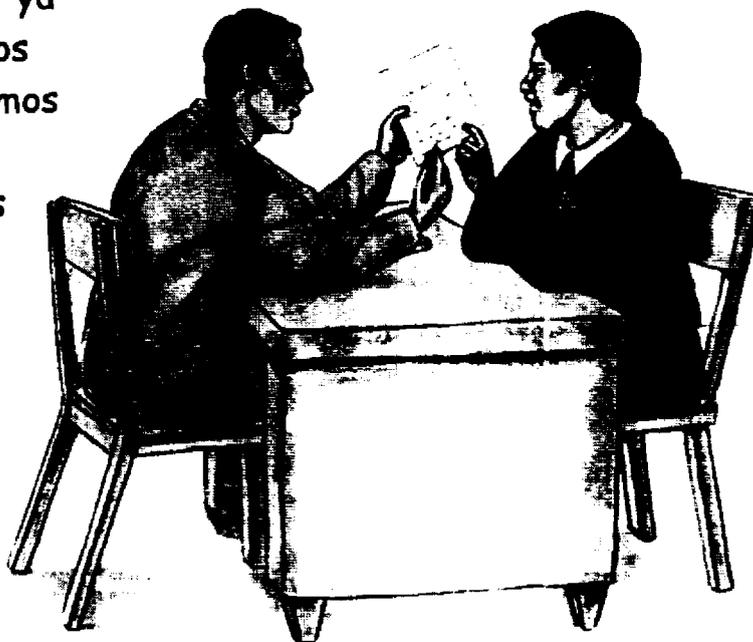


- Una vez que hemos elegido el método, la persona que nos atiende dirá cuándo debemos volver a consulta.

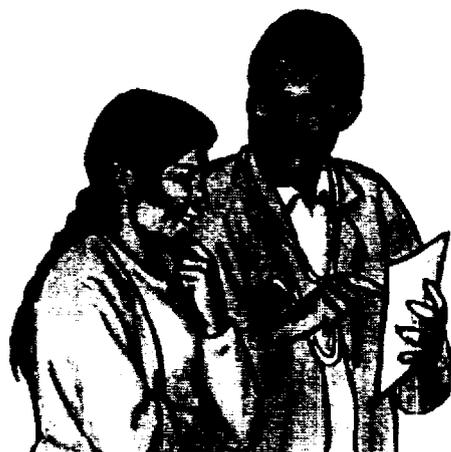
La mujer que va a una consulta sobre métodos anticonceptivos debe hacer las siguientes preguntas:

- Si no conocemos a la persona que nos atiende, debemos pedirle que nos dé su nombre. Esto es muy importante, si es que queremos buscarla después.

- Si antes de la consulta ya sabemos que método nos podría interesar, debemos decirlo. Y hay algunas preguntas que podemos hacer, pues ayudan al profesional para explicarnos:



- ◆ ¿Qué es lo que hace este método en nuestro cuerpo?
- ◆ ¿Cómo se usa?
- ◆ ¿Qué efectos tiene?
- ◆ ¿Si causa alguna molestia, cómo sería y qué debo hacer entonces?
- ◆ ¿Qué señales me pueden indicar que es mejor cambiar a otro método?
- ◆ ¿Cuándo debo venir a consulta?



- La decisión de usar un método anticonceptivo es sólo nuestra. No debemos sentirnos forzadas a usar un método con el que no nos sentimos cómodas. Por eso

Un esposo responsable hará lo siguiente, cuando se esposa le diga que quiere consultar sobre métodos anticonceptivos:

- La apoyará en su decisión, aun cuando no estuviera conforme, porque ella es la que tiene los embarazos y partos.

- La acompañará a la consulta.



- La apoyará para usar el método adecuadamente.

La promotora debe apoyar de la siguiente manera:

- Explicándonos sobre los diversos métodos anticonceptivos, respondiendo a nuestras preguntas.



- La promotora nos debe apoyar si nuestra organización de mujeres desea conversar con los profesionales del servicio de salud para que mejore la atención en las consultas sobre métodos anticonceptivos, o para que siempre se cuente con los diversos métodos.

**PASO
4**

Vamos a aprender qué debemos hacer cuando queremos cambiar o dejar de usar un método anticonceptivo.



Preguntamos

♦ ¿Por qué razones las mujeres cambiamos de método anticonceptivo?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

Algunas de las razones por las que cambiamos de método anticonceptivo son:

- ⊙ Porque nos cae mal, esto es, nos causa molestias que no nos pasan.

Vamos a trabajar en cuatro grupos.

■ Cada grupo va a presentar el sociodrama de una consulta. Debe haber la persona que atiende. Y también debe haber la señora que está en la consulta.



■ Vamos a imaginar que las cuatro señoras son sanas. Cada una dirá al doctor o doctora qué método anticonceptivo está usando y cuál es el método al que quiere cambiarse y por qué.



■ El doctor o doctora le dirá lo que piensa, si es que le recomienda o no ese método.



■ La señora dirá su decisión, que puede ser una de estas tres: elegir el método que tenía pensado; elegir el método que el doctor o doctora le recomienda para ella; quedarse con el mismo método que estaba usando



Para que cada caso sea diferente, yo le voy a dar algunos datos a cada grupo para que organice su representación.

Formamos 4 grupos



Datos para el Grupo EMILIA



- Emilia tiene 20 años y un bebe que ya va a cumplir 6 meses de edad.
- Se cuida con el método de la lactancia, pero sabe que ya no la va a proteger.
- Quiere cambiar a la T de Cobre porque por ahora sólo desea quedarse con una wawa.
- El doctor opina que ese método es recomendable para ella.

Datos para el Grupo CONSUELO



- Consuelo tiene 42 años y 6 hijos.
- Ella se cuida con el método del calendario pero aunque quería sólo cuatro niños ha resultado ya con seis.
- Quiere cuidarse con la tableta vaginal.
- La doctora le recomienda la operación para ella o para su esposo.

Datos para el Grupo SARA



- Sara tiene 17 años; no tiene hijos. Con su enamorado tiene relaciones sexuales dos o tres veces al mes.
- Se cuida con el método de la tableta vaginal y él usa condón.
- Quiere cambiarse al método de las píldoras.
- La doctora le recomienda que cambie a las píldoras, por ser un método más seguro para prevenir un embarazo. Y le dice también que es

Datos para el Grupo ADELA

- Adela tiene 20 años; tiene dos hijos.
- Ella se cuida con el método de la píldora; le cae bien pero se olvida a veces de tomarla.
- Quiere cambiarse al método de la T de Cobre.
- El doctor le recomienda la T de Cobre o las inyecciones.



Cada grupo hace su representación.
Aplaudiremos a cada grupo luego que termine.



Luego decimos

Cada una de nosotras
es especial, porque
queremos tener
diferente número
de hijos, tenemos
vidas diferentes,
salud diferente.



Este ejercicio nos debe hacer pensar en lo siguiente:

- Cuando queremos cambiar de método anticonceptivo es mejor que expliquemos cuáles son nuestras razones; pero no estamos obligadas a decírlas, si no queremos.
- Así nos podrán orientar mejor en el servicio de salud, para que nosotras decidamos qué hacer. Nadie debe obligarnos.



- Si deseamos evitar un embarazo es importante que estemos protegidas con un método anticonceptivo.
- Si lo que queremos es tener un hijo, entonces lo que debemos hacer es explicar que vamos a dejar el método anticonceptivo que estamos usando.
- La única decisión que se toma una vez y para

Recordemos siempre estas tres cosas:

© Lo mejor es que la mujer y el hombre decidan juntos cuántos y cuándo tener los hijos, porque ambos serán responsables de hacer todo lo posible para cuidarlos y criarlos, aunque muchas veces les cueste un gran esfuerzo.





- © Cuando la pareja no logra ponerse de acuerdo, ella debe tener la última palabra. Es un derecho de todas las mujeres decidir si desean tener hijos, cuántos quieren tener, y cuándo es un buen momento para buscar quedar embarazadas.



- © Si la mujer quiere tener un hijo y el hombre no quiere, él deberá cuidarse utilizando condón puesto que no desea engendrar.

Sumando conocimientos

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



Recordamos a las mujeres:

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



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.



Compromisos

Decimos



Si queremos que los varones de nuestra comunidad comprendan nuestro derecho a cuidarnos con los métodos anticonceptivos, debemos hacer lo siguiente:

Contamos en silencio las manos levantadas



- ✦ ¿Quiénes nos comprometemos a conversar con el servicio de salud, para que nos apoye mejor cuando consultemos sobre métodos anticonceptivos?

Contamos en silencio las manos levantadas

Resultado de nuestro taller



Decimos

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 los métodos anticonceptivos?
- ◆ ¿Cómo puedo mejorar yo, como promotora?



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 aprenderemos con nuestra familia y con nuestra comunidad.

Lo podemos hacer de estas dos maneras:



- Compartiendo este librito con nuestro esposo y otros familiares.

Entregar folleto **CÓMO CUIDARNOS PARA TENER LOS HIJOS QUE QUERRAMOS**, y explicar sus contenidos.

- Reuniéndonos para repasar lo que hemos aprendido





Luego, decimos

◆ ¿Cuándo podríamos reunirnos todas, para repasar y compartir nuestros avances en los compromisos?



Las mujeres dicen lo que piensan.

Votación y acuerdos



Recogiendo las opiniones de las mujeres,
decimos

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

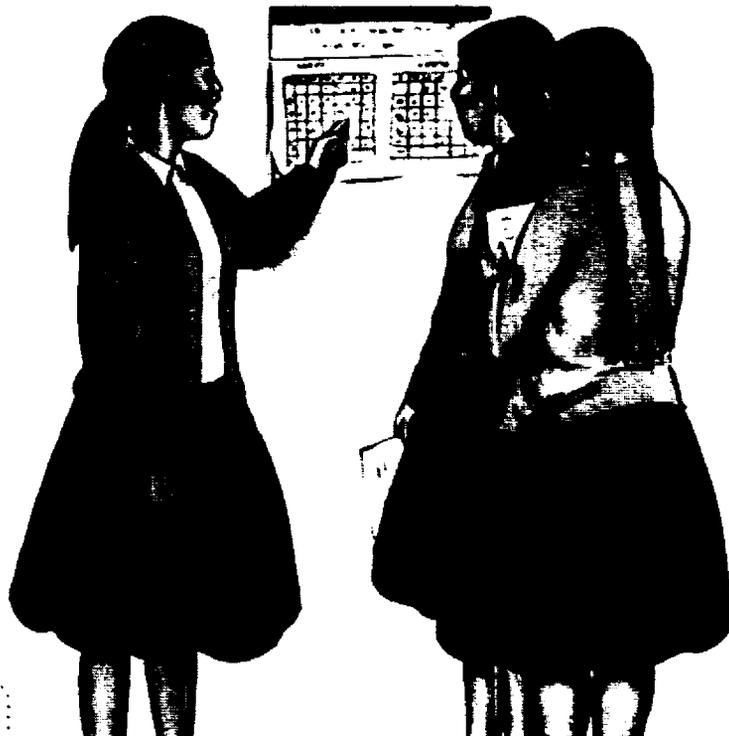
La fecha será

El lugar será

La hora de llegar será

La reunión va a durar

Es importante que



Despedida



Decimos

- ★ De aquí en adelante vamos a luchar más porque se respete nuestro derecho a decidir cuántos y cuándo tener los hijos.

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



Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

- Dibujo que muestra el corte en la ligadura de trompas.
- Dibujo que muestra el corte en la vasectomía.
- Folleto "**CÓMO CUIDARNOS PARA TENER LOS HIJOS QUE QUERRAMOS**" uno para cada participante.



LAS MUJERES Y LOS HOMBRES
TENEMOS DERECHO A CUIDARNOS



En las siguientes páginas
están los dibujos
que debes mostrar
al explicar
los contenidos
de tu Módulo
**CÓMO CUIDARNOS PARA
TENER LOS HIJOS QUE
QUERRAMOS.**

Agosto

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		

