

Guía de Capacitación para Promotoras de Salud

basada en el libro *Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas* y bajo la Iniciativa de Salud Mujer Latina de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston

Desarrollada por
Zobeida E. Bonilla, Ph.D.

The Boston Women's Health Book Collective
Latina Health Initiative
Boston, Massachusetts

Agradecemos el apoyo del Open Society Institute

Supported by a grant from the Program on Reproductive Health and Rights of the Open Society Institute

Guía de Capacitación para Promotoras de Salud

The Boston Women's Health Book Collective
Boston, Massachusetts

Julio del 2002

Agradecemos el apoyo financiero
del Open Society Institute

34 Plympton Street Boston, MA 02118

www.ourbodiesourselves.org

Contenido

Introducción

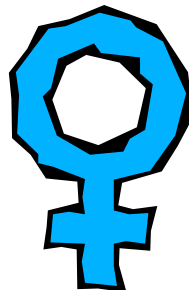
Anatomía y Fisiología de la Sexualidad y la Reproducción	Módulo #1
El Embarazo	Módulo #2
El parto	Módulo #3
El Posparto	Módulo #4
Infecciones de Transmisión Sexual	Módulo #5
El Virus de Inmunodeficiencia Humano y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida	Módulo #6
Métodos de Planificación Familiar	Módulo #7
Maternidad Voluntaria	Módulo #8
Formas de Violencia hacia la Mujer	Módulo #9
Salud Mental, Depresión y Estrés	Módulo #10
Fármacos, Alcohol y Tabaco	Módulo #11

Talleres y Módulos

TALLERES

MÓDULOS

I. Entendiendo Nuestros Cuerpos	#1: Anatomía y fisiología de la sexualidad y la reproducción
II. La Maternidad	#2: El embarazo #3: El parto #4: El Post parto
III. Enfermedades de Transmisión Sexual	#5: Infecciones de transmisión sexual #6: VIH y SIDA
IV. Salud y Derechos Reproductivos	#7: Métodos de Planificación Familiar #8: Maternidad voluntaria
V. La Violencia hacia la Mujer Latina	#9: Formas de violencia hacia la mujer
VI. La Salud Mental de la Mujer Latina	#10: Salud, mental, estrés y depresión #11: Fármacos, alcohol, tabaco



Hojas de Evaluación Guía de Capacitación

Le agradecemos cualquier comentario o sugerencia que tenga sobre los materiales contenidos en esta guía. Le agradecemos enormemente unos minutos de su tiempo para completar la hoja que se encuentra adjunto. Puede llenarla en inglés o en español. Una vez completada, por favor, envíe la hoja de evaluación a la siguiente dirección:

*Boston Women's Health Book Collective
Latina Health Initiative
34 Plympton Street
Boston, MA 02118*

*Phone: 617-451-3666
Fax: 617-451-3664*

Siéntase en la libertad de contactarnos con cualquier pregunta o comentario sobre esta guía y los materiales. Puede comunicarse con nosotros a través de nuestro correo electrónico, office@bwhbc.org, nuestra página electrónica, www.ourbodiesourselves.org, o la dirección postal que aparece arriba.

Gracias por sus comentarios y sugerencias,

BWHBC

Hoja de Sugerencias Guía de Capacitación para Promotoras de Salud

Nos gustaría recibir sus comentarios y sugerencias. Por favor, complete la siguiente hoja de evaluación y remítala a:

The Boston Women's Health Book Collective
 34 Plympton Street
 Boston, MA 02118

Phone: 617-451-3666

Fax: 617-451-3664



1. Nombre de su organización o afiliación: _____

Persona contacto / Correo electrónico _____

2. Tipo de organización y/o afiliación (marque todas las que apliquen):

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Grupo sin fines de lucro | <input type="checkbox"/> ONG (agencia no gubernamental) |
| <input type="checkbox"/> Institución académica | <input type="checkbox"/> Institución del gobierno |
| <input type="checkbox"/> Clínica pública /Centro de salud | <input type="checkbox"/> Organización comunitaria de base |
| <input type="checkbox"/> Otro (por favor, especifique): _____ | |

3. Díganos qué piensa de los siguientes elementos de la guía de capacitación:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ los niveles de lectura de los materiales son <input type="checkbox"/> muy altos <input type="checkbox"/> muy bajos <input type="checkbox"/> apropiados 	Comentarios:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ los objetivos de cada módulo son <input type="checkbox"/> adecuados <input type="checkbox"/> no son adecuados <input type="checkbox"/> no se 	Comentarios:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ las guías e instrucciones que se proveen son <input type="checkbox"/> adecuadas <input type="checkbox"/> no son adecuadas <input type="checkbox"/> no se 	Comentarios:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ las pruebas de conocimiento antes y después de los talleres son <input type="checkbox"/> apropiadas <input type="checkbox"/> no son apropiadas <input type="checkbox"/> no se 	Comentarios:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ la aplicabilidad de los materiales en términos culturales, de género y de las características de su grupo es <input type="checkbox"/> apropiada <input type="checkbox"/> no es apropiada <input type="checkbox"/> no se 	Comentarios:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ el uso del idioma (¿es común, lo puede entender cualquier grupo de latinos?) es <input type="checkbox"/> apropiado <input type="checkbox"/> no es apropiado <input type="checkbox"/> no se 	Comentarios:

4. ¿Qué módulos le serán de mayor utilidad? (marque todos los que apliquen)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> #1: Anatomía y fisiología | <input type="checkbox"/> #7: Planificación familiar |
| <input type="checkbox"/> #2: El embarazo y el cuidado prenatal | <input type="checkbox"/> #8: Maternidad voluntaria |
| <input type="checkbox"/> #3: El parto | <input type="checkbox"/> #9: Violencia hacia la mujer |
| <input type="checkbox"/> #4: El posparto | <input type="checkbox"/> #10: Salud Mental |
| <input type="checkbox"/> #5: Enfermedades de transmisión sexual | <input type="checkbox"/> #11: Fármacos, alcohol y tabaco |
| <input type="checkbox"/> #6: VIH/SIDA | <input type="checkbox"/> Otros (indique cuales): |

5. ¿De qué manera usted cree que usará estos materiales? (marque todas las que apliquen)

- Capacitación de promotores de salud (hombres y mujeres)
- Capacitación de promotoras de salud (sólo mujeres)
- Capacitación de promotores de salud (sólo hombres)
- Adiestramientos de empleados y personal
- Para su propia información personal
- Investigación
- Consejería
- Solos como materiales principales de capacitación
- En combinación con otros materiales de capacitación
- Otros (por favor, especifique): _____

6. ¿Tiene alguna sugerencia que podamos utilizar para mejorar los materiales contenidos en esta guía?

7. Su programa provee servicios para: (marque todas las que apliquen)

Edad y género

- | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hombres → | <input type="checkbox"/> .: 20 | <input type="checkbox"/> 20-30 | <input type="checkbox"/> 31-40 | <input type="checkbox"/> 41-50 | <input type="checkbox"/> 51-60 | <input type="checkbox"/> 61+ |
| <input type="checkbox"/> Mujeres → | <input type="checkbox"/> .: 20 | <input type="checkbox"/> 20-30 | <input type="checkbox"/> 31-40 | <input type="checkbox"/> 41-50 | <input type="checkbox"/> 51-60 | <input type="checkbox"/> 61+ |
| <input type="checkbox"/> Ambos → | <input type="checkbox"/> .: 20 | <input type="checkbox"/> 20-30 | <input type="checkbox"/> 31-40 | <input type="checkbox"/> 41-50 | <input type="checkbox"/> 51-60 | <input type="checkbox"/> 61+ |

En la zona: Rural suburbana Urbana

8. Si usted trabaja con latinos, ¿nos podría decir de cual nacionalidad éstos son? (marque todos los que apliquen)

- | | | | |
|--|---|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> puertorriqueños | <input type="checkbox"/> dominicanos | <input type="checkbox"/> nicaragüenses | <input type="checkbox"/> colombianos |
| <input type="checkbox"/> mejicanos | <input type="checkbox"/> guatemaltecos | <input type="checkbox"/> salvadoreños | <input type="checkbox"/> peruanos |
| <input type="checkbox"/> cubanos | <input type="checkbox"/> hondureños | <input type="checkbox"/> venezolanos | <input type="checkbox"/> ecuatorianos |
| <input type="checkbox"/> otro grupo centroamericano: _____ | <input type="checkbox"/> otro grupo sudamericano: _____ | | |
| <input type="checkbox"/> otro: _____ | | | |

9. ¿Provee usted servicios a otras poblaciones o grupo étnicos (aparte de latinos)? Sí No
¿Cuáles?

10. Los latinos con los que usted trabaja, ¿tienen otra lengua materna que no sea el español? ¿Cuál?

11. ¿Tiene alguna otra sugerencia o comentario? _____

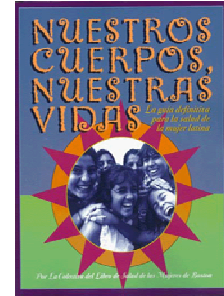
¡¡Gracias por su tiempo, sus comentarios y sus sugerencias!!

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

Introducción

Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas





Introducción

PROPÓSITO

El propósito de esta guía de capacitación para promotoras de salud es proveer una herramienta de trabajo que pueda facilitar el uso del libro *Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas* en trabajos comunitarios de capacitación para mujeres. Creemos firmemente en el poder del conocimiento como herramienta de trabajo, en la enorme validez que tiene el conocimiento que poseen las mujeres sobre su salud y en el poder que nos da el saber para tomar mejores decisiones. La información que contiene esta guía no es definitiva ni exhaustiva. En estas páginas usted encontrará guías, notas, ideas y aportes a los procesos de educación, capacitación y empoderamiento que usted ya ha comenzado.

ESTRUCTURA BÁSICA DE ESTA GUÍA

SELECCIÓN DE TEMAS, TALLERES Y MÓDULOS

Los temas que se han incluido en esta guía fueron seleccionados luego de entrevistar a líderes comunitarios y de organizaciones en varios estados en Estados Unidos. Se llevaron a cabo entrevistas abiertas para determinar los temas y materiales de educación en salud que serían de beneficio a los grupos que llevan a cabo trabajos de educación en salud. Muchos temas fueron presentados y de éstos, seleccionamos aquéllos que fueron mencionados con más frecuencia durante las entrevistas. Reconocemos las limitaciones de esta metodología para determinar cuáles son las necesidades más apremiantes en las comunidades. Aun así, esperamos que los módulos en conjunto con el libro *Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas* sean de utilidad en los trabajos comunitarios.

☞ TALLERES Y MÓDULOS

Esta guía de capacitación contiene 6 talleres que abordan los siguientes temas: anatomía y fisiología, la maternidad, infecciones de transmisión sexual, salud y derechos reproductivos, la violencia hacia la mujer y la salud mental de la mujer latina. Aunque los módulos se han agrupado en talleres, éstos se pueden combinar con otros talleres y otros módulos. Cada taller contiene de 1 á 3 módulos divididos de la siguiente manera:

Taller 1: Cómo entender nuestros cuerpos

Módulo 1: Anatomía y fisiología de la sexualidad y la reproducción

Taller 2: La maternidad

Módulo 2: El embarazo

Módulo 3: El parto

Módulo 4: El posparto

Taller 3: Enfermedades de transmisión sexual

Módulo 5: Infecciones de transmisión sexual

Módulo 6: VIH y SIDA

Taller 4: Salud y derechos reproductivos

Módulo 7: Los anticonceptivos

Módulo 8: Maternidad voluntaria

Taller 5: Tipos de violencia hacia la mujer

Módulo 9: Tipos de violencia hacia la mujer

Taller 6: La salud mental de la mujer latina

Módulo 10: Salud mental, depresión y estrés

Módulo 11: Fármacos (medicinas, drogas, sustancias controladas y no controladas), alcohol y tabaco



Descripción de la estructura de los módulos

Panorama General	Unidades
<p>La sección <i>Panorama General</i> introduce cada módulo y provee una breve explicación de las siguientes partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌘ Objetivos de aprendizaje ⌘ Capítulos de <i>Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas</i> a usarse con el módulo ⌘ Notas preparatorias para la facilitadora ⌘ Procedimientos, actividades y materiales ⌘ Duración ⌘ Recesos ⌘ Evaluación: pruebas de conocimiento antes y después del módulo ⌘ Recesos 	Cada módulo está dividido en unidades.
	Las unidades 1 y 2 son iguales en todos los módulos: Unidad 1: Introducción Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos
	Otras unidades: sub-temas variados dentro del tema del módulo
	Última unidad del módulo es la evaluación: ¿Qué aprendimos hoy?
	<u>OBJETIVO DE LA UNIDAD:</u> al inicio de cada unidad se indica un objetivo que guía los trabajos y los materiales que la unidad contiene
	⌚ Duración: indica la duración aproximada de la unidad
	📖 Notas para la facilitadora: provee notas y guías para presentar la información contenida en el módulo y facilitar el diálogo
	E Género: En ocasiones se presentan sugerencias para abordar el tema desde una perspectiva de género.

METODOLOGÍA

🔗 NOTAS SOBRE CÓMO FACILITAR LOS TALLERES

Estos talleres de capacitación tienen como punto de partida las experiencias y el conocimiento personal de cada una de las participantes. Es importante que cada tema se introduzca con un diálogo que determine el conocimiento que las participantes tengan sobre el tema. Este conocimiento que cada participante trae consigo y logra expresar debe ser reconocido como una contribución importante al taller. Es precisamente a partir de dicho conocimiento que se comienza a ampliar, a profundizar y a aprender más sobre los temas y los materiales que la facilitadora trae al taller .

Cuando facilite los talleres, tenga en mente lo siguiente:

- ⌘ Es importante partir de la realidad y el diario vivir de cada una
- ⌘ Es esencial mantener el respeto mutuo
- ⌘ Se necesita un ambiente de solidaridad y apoyo
- ⌘ La cooperación es fundamental
- ⌘ Mantenga la alegría, la risa y el ánimo
- ⌘ Permita desacuerdos constructivos

La experiencia y los testimonios de las participantes son la base de los talleres de capacitación. Es importante estimular a las participantes a que compartan su conocimiento, ya sea que lo hayan vivido, lo hayan escuchado, lo hayan aprendido de otras mujeres o simplemente lo hayan observado en sus comunidades. A esto le llamamos conocimiento basado en la experiencia. El compartir experiencias puede ser fructífero y doloroso a la misma vez. Sea siempre precavida al pedir que las participantes compartan sus experiencias personales. En ocasiones es más fácil para la persona compartir una opinión general o lo que ha aprendido del tema a través de otras personas. Cuando invite a las participantes a compartir sus opiniones y experiencias, hágalo de manera cuidadosa y sin apresurar a la persona a que comparta algo que tal vez ella prefiera mantener en privado. En estos casos, invite a las participantes a que compartan lo que hayan aprendido de otras personas, no necesariamente basado en lo que ellas hayan vivido. Ya que los temas pueden ser muy privados y personales, enfatice la importancia de la **confidencialidad (todo lo que se expresa en el taller no se divulga fuera del taller)** y que todo lo que se comparte se hace de forma voluntaria. Señáleles a las participantes que tienen el **derecho a reservarse sus opiniones y experiencias**.

Es importante notar en los módulos que cada unidad y cada tema comienza con una pregunta dirigida a las participantes o con una invitación a compartir lo que ellas saben sobre el tema. Las respuestas y las opiniones que comparten las participantes deben aprovecharse para no sólo legitimar el conocimiento y la experiencia que ellas hayan expresado y compartido sobre el tema, sino también para determinar la existencia de mitos o conceptos erróneos sobre el tema que se esté estudiando. Una vez que las participantes terminen de compartir lo que conocen del tema, la facilitadora podrá hacer una evaluación rápida sobre cuánta información el grupo necesita y decidir si ampliar más en el tema o sólo repasar la información.

Dé tiempo a que las participantes **hagan preguntas**. Permita que se hagan preguntas durante la presentación de los temas o al final de cada unidad. También se puede ir desarrollando una lista de preguntas y respuestas mientras se lleva a cabo el taller. Estas

preguntas pueden que se repitan y que sean las mismas que otros miembros de la comunidad u otras mujeres latinas tengan. Además, puede darse el caso que las promotoras desarrollen un folleto de preguntas y respuestas para distribuir en la comunidad o mantenerlo como referencia en sus materiales educativos.

☞ TÉCNICAS DE TRABAJO

Las técnicas específicas de trabajo que se sugieren para los talleres incluyen:

- Trabajo en grupos
- Estudio de casos
- Plenarias
- Charlas breves
- Recursos visuales y uso del pizarrón o papelógrafo

La invitamos a que modifique las técnicas como sea necesario durante la presentación de los materiales y que las combine para variar la manera de ofrecer información, y la manera de aprender y de adquirir destrezas. También invitamos a que los resultados de los trabajos en grupo y de las discusiones de casos se conviertan en ejercicios para desarrollar materiales informativos para el uso de las mismas participantes. Algunos ejemplos de materiales son: hojas sueltas, folletos informativos, caricaturas, guías de preguntas y respuestas. Todos estos materiales podrían utilizarse en los trabajos como Promotoras de Salud.

☞ ELEMENTOS DE ANÁLISIS DE LA REALIDAD

Como todas sabemos, los ambientes políticos, demográficos, económicos, sociales, culturales y de género del lugar donde vivimos afectan los procesos de salud y enfermedad. Es por eso que a través de esta guía de capacitación hacemos un llamado a la reflexión y al entendimiento sobre los problemas de salud y la falta de servicios de salud dentro de este marco que consideramos más amplio y comprensivo. Porque somos seres complejos, nuestra salud se ve igualmente afectada por muchos factores. Queremos ir mas allá del modelo tradicional el cual no toma en consideración el contexto en el que ocurren las enfermedades. Es por eso que queremos entender los procesos de salud y enfermedad dentro de un contexto en donde se consideren las relaciones que existen entre hombres y mujeres (relaciones de género), el medio ambiente, el lugar de empleo, la economía, la vivienda, el acceso a la educación y a trabajos más equitativos, reconocidos y más valorados.

Género

La noción de género a través de los talleres y módulos es importante para entender en qué manera las construcciones sociales de lo que es ser hombre o mujer afectan la calidad de vida y la salud de la mujer latina. Esto también repercute en la calidad de vida y la salud de sus familias y sus comunidades. Es importante distinguir lo que entendemos por la palabra sexo y lo que significa el término género. Sexo constituye la dimensión biológica de la persona, por ejemplo, la diferencia en los órganos sexuales o la capacidad de amamantar. Por género se entienden los atributos y roles que le damos al hombre y a la mujer por el simple hecho de ser hombre o mujer. Los roles de género son dinámicos y cambian

- ⌘ de una generación a otra → lo que hacían nuestras abuelas y mamás puede ser distinto a lo que nosotras hacemos,
- ⌘ de un periodo histórico a otro → lo que se hacía hace muchos años atrás es distinto a lo que hacemos ahora,
- ⌘ de un grupo a otro → lo que hacen las mujeres y los hombres latinos puede que sea distinto a lo que hacen las mujeres y hombres de otro grupo étnico.

Cultura y tradiciones

Abordar creencias, tradiciones y prácticas culturales nos ayuda a entender por qué existen comportamientos y creencias que nos exponen a enfermedades, accidentes, lesiones y discapacidades al igual que nos protegen de las mismas. La cultura y las tradiciones influyen en la manera en la que enfrentamos la salud y las enfermedades, la prevención de enfermedades, la promoción de salud, el uso de servicios de salud y la búsqueda de cuidados de salud y ayuda médica. Es en nuestras raíces culturales que encontramos otras alternativas para el cuidado de la salud que aprendimos en nuestras comunidades y en nuestras familias a través de nuestros antecesores, abuelas, ancianos y médicos tradicionales.

Elementos sociales, económicos y políticos

Los procesos sociales, económicos y políticos también afectan dramáticamente el bienestar y la salud de las comunidades. Invitamos a que la facilitadora junto con las participantes reflexionen en una forma crítica cómo los problemas de salud están íntimamente relacionados con:

- la situación socioeconómica de las comunidades;
- procesos migratorios;
- la discriminación;
- acceso a empleos con salarios que muchas veces no son justos;

- viviendas en lugares con niveles altos de contaminantes, enfermedades y crimen;
- poco acceso a cuidados de salud a un costo razonable; y
- la falta de reconocimiento de la salud como un derecho humano fundamental.

Agradecimientos

El desarrollo de esta guía de capacitación ha sido posible gracias al apoyo financiero del Open Society Institute y a la generosidad de muchas mujeres que ofrecieron un punto de vista diferente. Agradecemos a los siguientes individuos y organizaciones que nos dieron su apoyo y tiempo durante el proceso de desarrollar esta guía de capacitación:

- ☞ El Concilio Nacional de la Raza (The National Council of la Raza), con agradecimiento especial a Yanira Cruz González, quien nos puso en contacto con grupos afiliados al Concilio durante las etapas iniciales de este trabajo.
- ☞ A Ceci Olavaria y Leslie Orlove, National Organization for Women – Legal Defense and Education Fund, Immigrant Women Project, quienes nos facilitaron su directorio de recursos para mujeres maltratadas.
- ☞ A las compañeras Mari Dena Rojas, Jacqueline Peña y Susana Cabrera de Action Boston for Community Development por ofrecernos sus puntos de vista y por compartir materiales de capacitación.
- ☞ A Doña Iris Rivera por ofrecernos el uso de las facilidades de Casa Iris, Inc. y a las siguientes personas de Casa Iris por ofrecernos sus puntos de vista durante una entrevista de enfoque:
 - Monserrate Pérez
 - Providencia Marzán y esposo quien trajo consigo valiosas observaciones de género
 - Omayra Acosta
 - Cristina Suárez
 - Haydee Medina
 - Flora Marzán
- ☞ A Marcia Good Maust de St. Mary's College en Notre Dame, Indiana, y sus colegas de la Casa de Amistad, St. Joseph Hospital y Memorial Hospital en South Bend, Indiana por participar en el primer taller experimental usando los materiales de esta guía.
- ☞ A las siguientes personas de la Oficina Hispana de Planificación y Evaluación (The Hispanic Office of Planning and Evaluation – HOPE) por su participación en las etapas iniciales de este trabajo. Agradecemos a María Álamo por la organización y coordinación del grupo de enfoque en HOPE.
 - María Álamo
 - Danny L. Arroyo
 - Clara Ortega
 - Sandra Morales

- o Luz Malagón
 - o Aida L. Abreu
 - o Carmen Solís
 - o María Aguasvivas
- ☞ A varios miembros del Centro de Recursos para el Trabajador Inmigrante (The Immigrant Workers Resource Center) por su apoyo durante este trabajo.
- o Con agradecimiento especial a Juana Hernández y a las compañeras que ofrecieron sus oficinas, su tiempo y sus puntos de vista:
 - Mariela Rodao
 - Rosalba Quengüán
 - Corporina Belis
 - Carmen Muñetón
 - Mirna Edwards
 - Mayra Cruz
- ☞ A Elizabeth MacMahon-Herrera, Santa Fe, New Mexico y a Nirvana González, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, por la revisión de varios módulos en su versión original.
- ☞ A Dharma Cortés y Ema Rosero por revisar el manuscrito en su totalidad y por sus valiosas sugerencias metodológicas y editoriales.

Esta guía representa el primer intento de transformar el libro *Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas* adentro del Boston Women's Health Book Collective en materiales de capacitación y por ende se consideran estos materiales como un trabajo en progreso y desarrollo. Esperamos continuar ampliando y mejorando los materiales contenidos en esta guía. Aún así, esperamos que les sean de utilidad. La autora de este documento asume total responsabilidad por cualquier omisión o error que se encuentre en esta guía.

Con aprecio,

Zobeida E. Bonilla, Ph.D.
 Program Manager, Latina Health Initiative
 Boston Women's Health Book Collective
 Boston, Massachusetts

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
Cómo entender nuestros cuerpos**

**Módulo #1:
Anatomía y fisiología de la
sexualidad y la reproducción**

Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

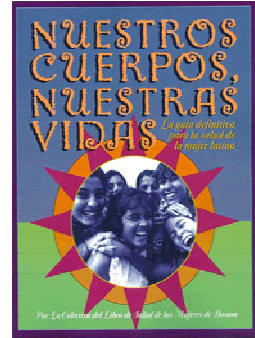


Contenido

Secciones	Página
Panorama General	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	12
Unidad 3: Cómo entender nuestra sexualidad	15
Unidad 4: Cómo entender nuestros cuerpos	17
Unidad 5: Las etapas del ciclo reproductivo	20
Unidad 6: Actitudes y sentimientos acerca de la menstruación	23
Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?	24
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	27

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo	11
Mensajes sobre la sexualidad	16
Y Dios me hizo mujer	18
Órganos femeninos y masculinos	19
Ovulación y menstruación	21
¿Y cómo nos sentimos cuando nos viene la regla?	22
Díganos qué piensa... ..	25
Prueba de conocimiento después del módulo	26



Módulo # 1:

Anatomía y fisiología de la sexualidad y la reproducción

Panorama General

El objetivo de este módulo es preparar a las participantes y candidatas para ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con la anatomía y la fisiología de los órganos sexuales a fin de que entendamos mejor la sexualidad y el funcionamiento de los órganos sexuales y reproductivos. Se espera que al terminar este módulo las participantes tengan un mayor conocimiento de (1) la estructura y la función de sus órganos sexuales y reproductivos (2) las etapas del ciclo reproductivo (3) la menstruación y los problemas menstruales y (4) la diferencia entre sexualidad y reproducción dentro del contexto de la cultura latina incluyendo la perspectiva de género.

Objetivos de aprendizaje

Al completar este módulo las participantes podrán:

1. Identificar los órganos del sistema reproductivo femenino y masculino.
2. Explicar los cambios que ocurren durante el ciclo menstrual.
3. Explicar algunos de los problemas menstruales que sufren las mujeres tales como el síndrome pre-menstrual, la depresión y la dismenorrea.
4. Reconocer el contexto sociocultural y de género que afecta la sexualidad de la mujer y que podría interferir con el disfrute de su sexualidad.

Capítulos en Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV) que deben usarse con este módulo

- Capítulo 6: Imagen corporal, página 107
- Capítulo 14: La sexualidad, página 241
- Capítulo 17: Conozcamos nuestros cuerpos, página 301

Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea el capítulo 17 del libro NCNV (p. 307-322) y familiarícese con las partes del capítulo.
- Lea este módulo . Asegúrese de que se siente cómoda con la información y el contenido del taller. Haga una lista de palabras, términos y conceptos que sean nuevos y que necesite expandir.

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad en el módulo contiene los procedimientos y las actividades específicos para dicha unidad. Antes de comenzar esta jornada de capacitación asegúrese de tener los materiales que se indican a continuación. Si hay necesidad de incluir otros materiales, éstos se especifican junto con las instrucciones en cada unidad del módulo.

- Carteles que muestren las partes de los sistemas reproductivos femenino y masculino
- Ilustraciones del sistema reproductivo para colorear
- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Cartel que muestre las etapas del ciclo menstrual
- Panfletos sobre el tema si hay disponibles
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas para copiarlas y distribuir las".

Duración

El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

Unidad 1: Introducción

Duración

30 minutos

Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es darle la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse e introducir el tema de la unidad. En esta unidad se introducen los objetivos del módulo, se explica la función de la promotora de salud y se habla de las expectativas del taller. Al final de la unidad se administra la prueba de conocimiento.
- Explique su rol como *facilitadora* del taller. Es importante que las participantes se sientan al mismo nivel aprendiendo las unas de las otras. Explíqueles a las participantes que este taller de capacitación tiene como punto de partida las experiencias de cada una de ellas como fuente de conocimiento sobre sus cuerpos. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final del módulo se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Las unidades de este módulo que cubren los temas sobre el cuerpo humano no son exhaustivos en cuanto a su contenido de información médica. El propósito es enfatizar la importancia del conocimiento sobre nuestros propios cuerpos para poder tomar decisiones médicas más informadas y acertadas y para alcanzar un mejor entendimiento y disfrutar más de nuestra sexualidad.
- Explique el objetivo general del taller sobre anatomía y fisiología y cada uno de los objetivos de este módulo.

Objetivos

1. Identificar los órganos de los sistemas reproductivos femenino y masculino.
 2. Explicar los cambios que ocurren durante el ciclo menstrual.
 3. Explicar algunos de los problemas menstruales que sufren las mujeres tales como el síndrome pre-menstrual, la depresión y la dismenorrea.
 4. Reconocer el contexto sociocultural y de género que afecta la sexualidad de la mujer y que podría interferir con el disfrute de su sexualidad.
- Explique los procedimientos que se van a seguir durante la presentación del módulo:
 - Explicaciones individuales
 - Diálogos en grupos

- o Trabajo en parejas
 - o Plenarias
 - o Trabajos de práctica individuales
- Explique las bases de aprendizaje del taller:
 1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
 2. en un ambiente de respeto mutuo,
 3. escuchando atentamente,
 4. tolerando diferencias,
 5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas y
 6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
- Pregúnteles a las participantes cuáles son las expectativas que tienen y lo que quisieran aprender durante el taller. Pídales a las participantes que compartan:
 - o expectativas sobre el taller
 - o lo que esperan que se discuta
 - o lo que esperan saber al final del taller
 - o cómo creen que el taller les ayudará en su rol como Promotoras de Salud.

Anote las respuestas en un cartel. Cuélguelo en la pared o en el pizarrón. Al final del módulo revise estas expectativas para determinar qué se completó y solicite sugerencias de cambios para futuros talleres.
- Explique las expectativas y los resultados esperados:
 - o que todas las participantes hayan adquirido o reforzado conocimientos básicos sobre el posparto
 - o que cada una pueda transmitir los conocimientos a otras mujeres dentro de su rol como Promotoras de Salud
- Explique la importancia de la información que se presenta en este módulo en el contexto del rol de la Promotora de Salud:
 - o Proveer educación sobre la salud, especialmente a mujeres o a otras personas que la necesiten.
 - o Reconocer la necesidad de proveer educación sobre la salud a la comunidad.
 - o Conectar a las mujeres que necesiten ayuda con las debidas agencias de servicios de salud o de servicios sociales.

- Cree de antemano un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) Pídale a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
 - invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - indique donde se encuentra el baño
 - donde pueden tomar agua
 - donde hay refrigerios
 - donde pueden obtener materiales
 - donde se van a cuidar los niños, etc.
- Administre la prueba de conocimiento.

Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Cuánto sabemos?

1. Puedo identificar las siguientes partes de la anatomía de la mujer y del hombre:

‡ labios mayores, labios menores, clítoris, ovarios, perineo, monte de venus, orificio urinario, ano, vejiga, orificio vaginal, cérvix, trompas de Falopio, ovarios, útero, vagina, óvulo.

‡ escroto, pene, uretra, vejiga, conducto de esperma, glande del pene, prepucio, testículos, ano.



Todas



Casi todas



Ninguna

2. Puedo explicar lo que pasa en el cuerpo de la mujer durante el ciclo menstrual.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

3. Puedo explicar algunos de los problemas menstruales que sufren las mujeres tales como el síndrome pre-menstrual, la depresión y la dismenorrea.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

4. Reconozco el contexto sociocultural y de género que afecta la sexualidad de la mujer y que podría interferir con el disfrute de su sexualidad.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

Duración

40 minutos

Notas a la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es romper el hielo y dar comienzo a un diálogo entre las participantes utilizando como recurso principal sus propias experiencias y su conocimiento. En esta unidad se modifica la jerarquía tradicional entre maestra y estudiante y se crea un ambiente de trabajo y colaboración donde las participantes se vean como iguales contribuyendo su conocimiento y aprendiendo las unas de las otras.
- Luego de presentar los objetivos del módulo y explicar el rol de la promotora de salud, comience la fase de capacitación explorando lo que las participantes sepan sobre:
 - anatomía y fisiología de la sexualidad
 - reproducción
 - las concepciones, los mitos, las creencias y las reservas que la mujer latina muchas veces tiene sobre su sexualidad.

Dé tiempo para que ellas reflexionen antes de compartir sus opiniones.

- Prepare de antemano y coloque dos figuras humanas gigantes en un cartel o pizarrón: un hombre y una mujer. Tenga las partes de los órganos genitales de ambas figuras separadas. Distribúyalas entre las participantes. Pídales a las participantes que vayan construyendo la figura humana con las partes que tienen y que vayan diciendo el nombre y la función de cada parte. Otra opción es dividir a las participantes en grupos, repartir plastilina y pedirles que construyan los órganos genitales como ellas creen que son y que los peguen a la figura humana. Anote lo que digan en un papelógrafo y complete la información que falte a lo largo de la discusión. Al final de esta dinámica, resuma y pregúntele al grupo si tienen dudas. Aclare con respuestas específicas.

Guía de preguntas:¹

1. ¿para qué sirven los órganos genitales, cuál es su función?
2. ¿cuáles son las diferencias entre las mujeres y los hombres?
3. ¿qué nombres se les da comúnmente a los órganos genitales de los hombres y a los de las mujeres?
4. ¿por qué a los genitales se les llaman por otros nombres?
5. ¿cuáles son las partes que le gustan de usted y por qué?

6. ¿cuáles son las partes que no le gustan de usted y por qué?
 7. ¿qué se podría hacer para que le gusten las partes de su cuerpo que le desagradan?
- Anote las palabras que se usan para describir los órganos sexuales y escriba en paréntesis los países donde se utilizan estas palabras. Esta dinámica tiene varios propósitos:
 - reflexionar sobre la manera en que las normas culturales llevan consigo valores de género (los atributos que les damos a las personas por el hecho de ser varón o hembra)
 - cómo el vocabulario que se utiliza a diario conlleva mensajes sobre
 - cómo debemos comportarnos,
 - cómo se distribuye el poder entre los hombres y las mujeres,
 - de cómo se explica la violencia hacia la mujer y
 - de cómo se explica la sexualidad.

Esta dinámica también sirve para:

- romper el hielo al hablar de sexualidad
 - ampliar los conocimientos de las participantes en cuanto a la diversidad de términos que existen y que pueden presentarse en el trabajo de la Promotora de Salud al educar a otras mujeres
 - crear un ambiente de confianza en el que las participantes se puedan expresar abiertamente sobre temas de sexualidad.
- Pregúnteles a las participantes:
 - ☞ ¿Qué ideas hay detrás de estas palabras que usamos para hablar de los órganos sexuales y del sexo? Señale y repita en voz alta las palabras que las participantes mencionaron y que están escritas en el papelógrafo. Si las participantes no se animan a comentar inicialmente, ayúdelas indagando en las siguientes áreas para romper el hielo y darle comienzo al diálogo:
 - relaciones de poder
 - violencia hacia las mujeres
 - vergüenza
 - placer
 - vulgaridad
 - infantilización
 - valorización de la mujer, etc.

¹ Dinámica adaptada del libro *Sobre el cuerpo y nuestra identidad: Sexualidad, maternidad voluntaria y violencia. Propuesta metodológica para grupos y promotoras*. Coord. Itziar Lozano. CIDHAL, editado por CIDHAL, 1992, México, DF., México: CIDHAL.

- ☞ ¿Cuán familiarizadas están con los órganos reproductivos?
 - ☞ ¿Cuánto saben sobre anatomía y del funcionamiento del cuerpo?
 - ☞ ¿Cuáles son las actitudes que sus familias y comunidades tienen hacia los órganos sexuales y hacia el sexo?
 - ☞ ¿Qué prejuicios existen en la cultura acerca de la libertad sexual y la libre expresión de la sexualidad?
- Concluya la unidad leyéndoles a las participantes el siguiente pasaje que se encuentra en la página 107 del libro NCNV:

Imagina que te encuentras desnuda frente a un espejo. Voltea lentamente. ¿Te gusta lo que ves? Acaricia el contorno de tu cuerpo. ¿Te gusta lo que sientes? Intenta pensar en algo positivo de cada parte de tu cuerpo. Tal vez sea difícil al principio, especialmente para nosotras, criadas con la modestia sobre la desnudez de nuestras culturas latinoamericanas.

Luego pregúnteles a las participantes si tienen algún comentario, si les gustaría señalar algo sobre este pasaje. Indague sobre la manera en que nos crían y nos enseñan a mirar nuestros cuerpos y cómo la forma en que nos criaron y como crecimos define nuestra sexualidad. Invite al diálogo con la pregunta, ¿cómo hablamos de la sexualidad?, y abra paso a la siguiente unidad.



Unidad 3: Cómo entender nuestra sexualidad

🕒 Duración

45 minutos

📖 Notas a la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es examinar la sexualidad desde una perspectiva de placer y satisfacción y reconocer el contexto sociocultural y de género que interfiere, afecta o facilita la expresión de nuestra sexualidad como mujeres latinas.
- Comience esta unidad explorando la diferencia entre sexualidad y reproducción y dialogando sobre el tema de la anatomía del cuerpo en el contexto del placer sexual. Refiérase a la conversación de la unidad anterior en la que se habló de las diferentes palabras que se usan para referirse a los órganos sexuales y de cómo nos sentimos cuando hablamos de sexualidad.
- Pregunte, ¿qué es la sexualidad? Más allá del coito, la sexualidad es.... (complete la oración; vaya anotando las respuestas de las participantes en el papelógrafo o pizarrón.)
- Cuando termine de anotar las respuestas, pregúnteles a las participantes qué mensajes sobre la sexualidad provenientes de la familia, de la escuela, de la religión y de los medios de comunicación recibieron durante la niñez, la adolescencia y la adultez. Pregunte: ¿Por qué estos mensajes pueden ser problemáticos para la mujer? ¿Cómo pueden estos mensajes ayudar o proteger a la mujer latina? Se recomienda que tenga disponibles recortes de periódico y de revista donde se vean mujeres durante diferentes etapas: niñez, adolescencia, adultez. Vaya anotando las contestaciones en la tabla.

Etapas	Familia	Escuela	Religión	Medios de Comunicación
Niñez				
Adolescencia				
Adultez				

Mensajes sobre la sexualidad

Etapas	Familia	Escuela	Religión	Medios de Comunicación
Niñez				
Adolescencia				
Adultez				

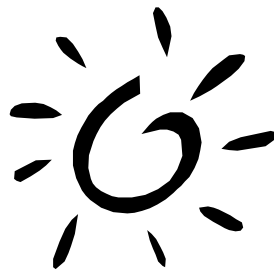
Unidad 4: Cómo entender nuestros cuerpos

🕒 Duración

30 minutos

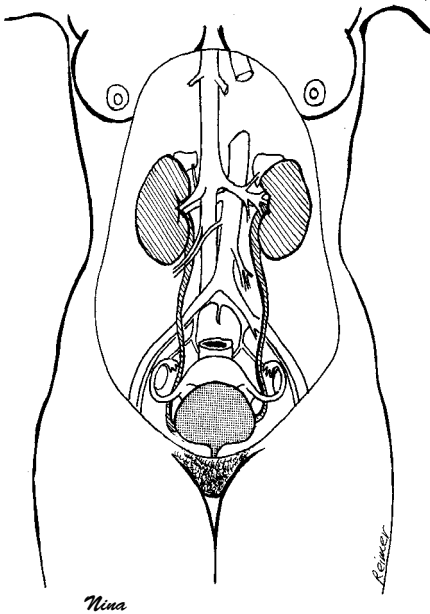
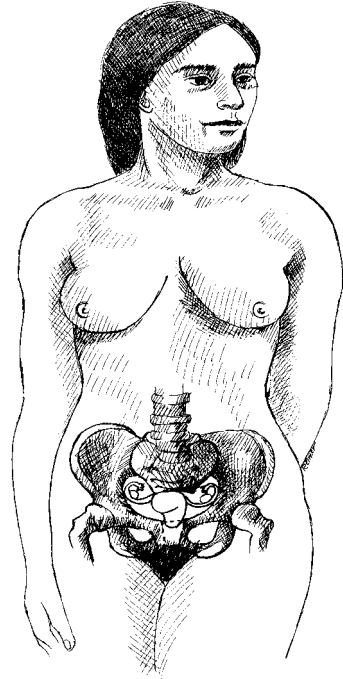
📖 Notas a la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es repasar la anatomía y fisiología de los órganos reproductivos. Gran parte de esta información se cubrió anteriormente.
- Utilice los diagramas que aparecen en las páginas 308-309 para comenzar a repasar la anatomía básica.
- Distribuya las hojas sueltas “Y Dios me hizo mujer” y “Órganos femeninos y órganos masculinos”. Pida a las participantes que a medida que se describe cada órgano y su función vayan identificando cada parte en los diagramas (pueden trazar una flecha, asignar números o escribir el nombre al lado de cada parte.)
- Explique las partes genitales de la mujer (páginas 307-311)
- Explique las partes genitales del hombre. Use esta parte de la unidad para hablar de las diferencias biológicas entre la mujer y el hombre (página 311)
- Concluya la unidad leyendo el poema “Y Dios me hizo mujer” (este poema también se encuentra en la página 308 del libro NCNV.)



*Y Dios me hizo mujer
por Gioconda Belli*

*Y Dios me hizo mujer,
de pelo largo,
ojos,
nariz y boca de mujer.
Con curvas
y pliegues
y suaves hondonadas
y me cavó por dentro,
me hizo un taller de seres humanos.
Tejió delicadamente mis nervios
y balanceó con cuidado el número
de mis hormonas.*



*Compuso mi sangre
y me inyectó con ella
para que irrigara
todo mi cuerpo;
nacieron así las ideas,
los sueños,
el instinto.
Todo lo creó suavemente
a martillazos de soplidos
y taladrazos de amor,
las mil y una cosas que me hacen mujer
todos los días
por las que me levanto orgullosa
todas las mañanas
y bendigo mi sexo.*

(NENV Pág. 308)

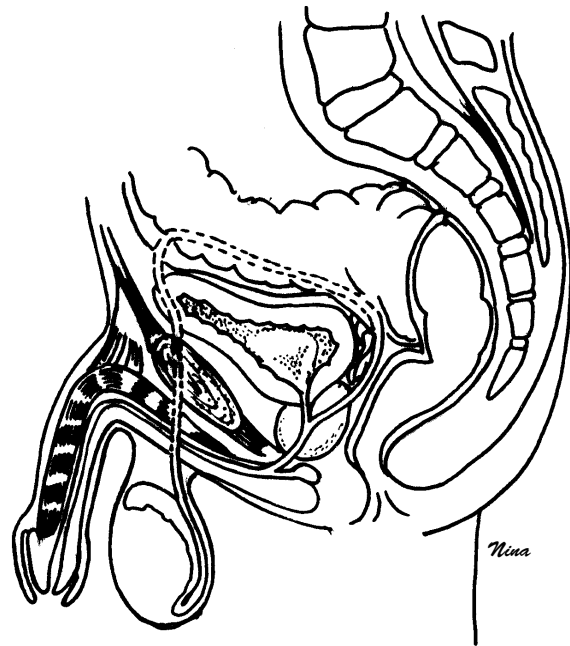
Órganos Femeninos

- Monte de venus
- Orificio urinario
- Orificio vaginal
- Perineo
- Ano
- Capucha del clítoris
- Clítoris
- Labio externo
- Labio interno



Órganos Masculinos

- Vejiga urinaria
- Uréter
- Recto
- Bulbo del pene
- Glándula del Pene
- Testículos
- Escroto
- Uretra
- Prepucio
- Ducto de la esperma



Unidad 5: Las etapas del ciclo reproductivo

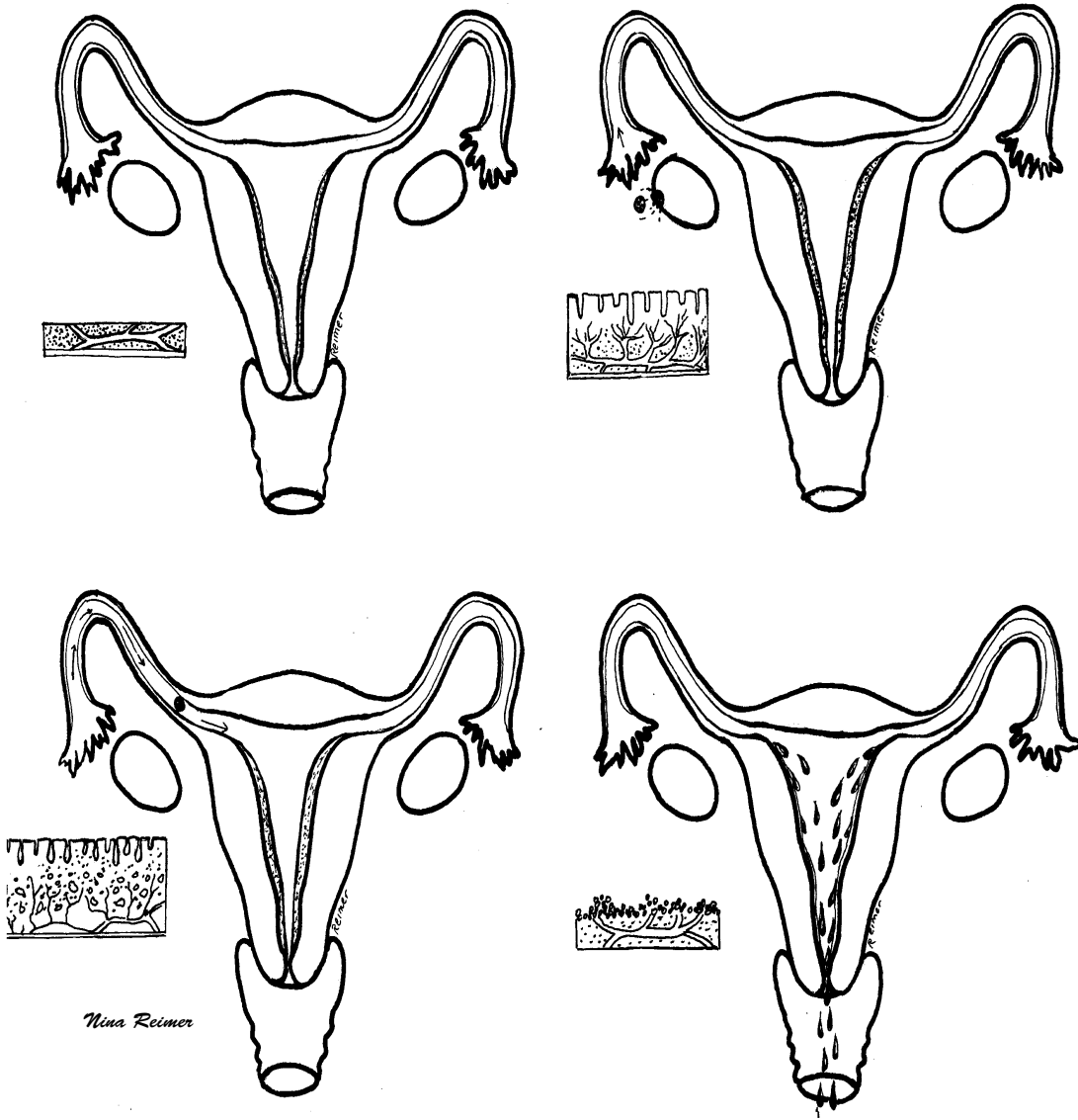
🕒 Duración

40 minutos

📖 Notas para la facilitadora

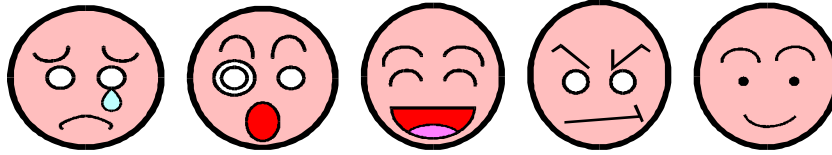
- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es repasar los aspectos fisiológicos del ciclo reproductivo.
- Prepare una charla sobre las etapas del ciclo reproductivo de antemano. Explique brevemente cada una de las siguientes partes:
 - las etapas del ciclo reproductivo (p. 313)
 - la ovulación (p. 313)
 - los cambios cervicales (p. 314)
 - los cambios endometriales y la menstruación (p. 314)
 - el síndrome premenstrual (SPM) y la depresión ligada al SPM
 - los desórdenes de la menstruación: la dismenorrea y la amenorrea
- Repase la sección sobre algunos remedios caseros para los problemas menstruales en la página 319.
 - ☞ ¿Cómo nos sentimos antes de que nos venga la regla?
 - ☞ ¿Qué remedios conocemos y qué remedios usamos para aliviar los malestares asociados con la menstruación y el ciclo menstrual?

Ovulación y Menstruación

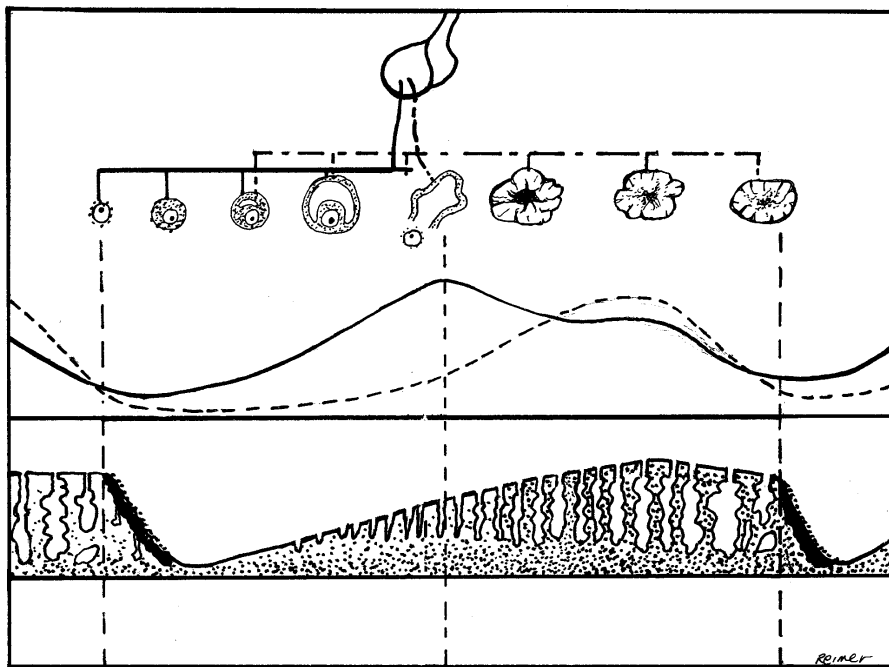


¿Y cómo nos sentimos cuando nos viene la regla?

Física y emocionalmente me siento...



Mientras que mi cuerpo está pasando por muchos cambios...



Menstruación *Por Gioconda Belli*

*Tengo la enfermedad de las mujeres.
Mis hormonas, están alborotadas, me siento parte de la naturaleza
Todos los meses esta comunión del alma y el cuerpo;
Este sentirse objeto de leyes naturales fuera de control;
El cerebro recogido volviéndose vientre.*

(NCNV Pág. 314)

Unidad 6: Actitudes y sentimientos acerca de la menstruación

🕒 Duración

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es invitar a las participantes a examinar lo que se enseña sobre la menstruación y cómo se sienten durante la menstruación (aspectos culturales y psicológicos de la menstruación.)
- Use las siguientes preguntas para dirigir la conversación de grupo. Utilice el diagrama de los diferentes rostros para dirigir el diálogo hacia la pregunta: ¿cómo nos sentimos durante la menstruación?² También puede tener disponibles recortes de revista o periódico.
 - ☞ ¿Qué se enseña sobre la menstruación? ¿Cuáles son las percepciones socioculturales sobre este proceso natural y normal en la mujer? (Ej. Percepciones fomentadas por la familia, amigos, la publicidad, las parejas, los amantes, los libros, las películas, maestros, enfermeras y médicos.)
 - ☞ ¿Qué tabúes existen en torno a la menstruación? ¿Cómo se habla comúnmente de la menstruación? ¿Qué nombres y chistes existen que se refieren a la menstruación?
 - ☞ ¿Qué experiencias particulares recuerdan sobre su primera menstruación? ¿Cómo se sienten cuando recuerdan estas experiencias?
 - ☞ ¿Qué escucharon por primera vez acerca de la menstruación?
 - ☞ ¿Cómo nos sentimos? ¿Es la menstruación un momento de autoafirmación o de pesadez? ¿Por qué?
 - ☞ ¿En qué forma se relacionan con los demás cuando tienen la menstruación, por ejemplo, con la pareja?
 - ☞ ¿Qué medidas de higiene llevan a cabo?
 - ☞ ¿La menstruación, sigue siendo un tema secreto en la casa?
 - ☞ ¿Qué remedios se usan cuando tienen molestias relacionadas con la menstruación?
 - ☞ ¿Cómo se podrían cambiar las actitudes propias y las de los demás con respecto a la menstruación?
- Dirija a las participantes a la página 316 del libro. Lea el recuadro sobre las compañías manufactureras de productos sanitarios, ¿qué piensan de esta campaña y de las compañías de productos higiénicos?

² Algunas de estas preguntas han sido adaptadas del libro *Sobre el cuerpo y nuestra identidad: Sexualidad, maternidad voluntaria y violencia. Propuesta metodológica para grupos y promotoras*, Coord. Itziar Lozano. CIDHAL, editado por CIDHAL. 1992, México, DF., México: CIDHAL.

Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?

Duración:

⊕ 30 minutos

Notas a la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y el contenido del módulo. Pídale a las participantes que contesten las preguntas generales que aparecen en la hoja “Díganos que piensa...” Puede llevar a cabo una evaluación grupal.
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Todavía tengo duda sobre ...
 - ☞ Las actividades que más me ayudaron...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:
- Pídale a las participantes que expresen ideas sobre cómo compartirían lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas en su rol de *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pida a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller

Díganos que piensa del módulo sobre anatomía y fisiología de la sexualidad y la reproducción...

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo duda sobre...

☞ Las actividades que más me ayudaron...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Después de haber participado en el taller "Fisiología y anatomía del sistema reproductivo puedo ...

1. identificar las siguientes partes de la anatomía de la mujer y del hombre:

‡ labios mayores, labios menores, clítoris, ovarios, perineo, monte de venus, orificio urinario, ano, vejiga, orificio vaginal, cérvix, trompas de Falopio, ovarios, útero, vagina, óvulo.

‡ escroto, pene, uretra, vejiga, conducto de esperma, glande del pene, prepucio, testículos, ano.



Mejor que antes



Igual que antes

2. explicar lo que pasa en el cuerpo de la mujer durante el ciclo uterino.



Mejor que antes



Igual que antes

3. explicar algunos de los problemas menstruales que sufren las mujeres tales como el síndrome pre-menstrual, la depresión y la dismenorrea.



Mejor que antes



Igual que antes

4. reconocer el contexto sociocultural y de género que afecta la sexualidad de la mujer y que podría interferir con su derecho al disfrute de su sexualidad.



Mejor que antes

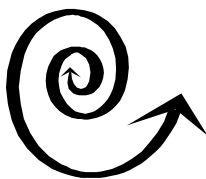


Igual que antes

Dinámicas de presentación y para romper el hielo³

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.), lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud....”] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán qué sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide [el grupo] en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es ____ y yo soy ____.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



³ Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
La Maternidad**

**Módulo #2:
El embarazo**

Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

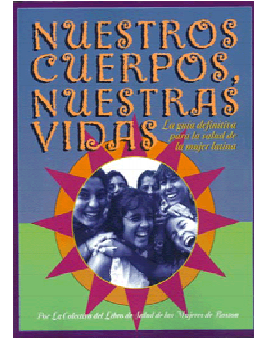


Contenido

Secciones	Página
Panorama general	5
Unidad 1: Introducción	9
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	12
Unidad 3: La buena alimentación I	13
La buena alimentación II	18
Unidad 4: Los profesionales que ofrece servicios de salud y los lugares donde se puede tener el parto	20
Unidad 5: Sentimientos hacia el embarazo y hacia usted misma	24
Unidad 6: Perspectiva general del embarazo	25
Primer trimestre	26
Segundo trimestre	28
Tercer trimestre	30
Unidad 7: Exámenes antes y durante el embarazo	31
Unidad 8: Varios consejitos útiles, recursos y alternativas	32
Unidad 9: ¿Qué aprendimos hoy?	38
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	41

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo	11
Pirámide de alimentos	16
Hoja para evaluar lo que una mujer embarazada consume en un día típico	17
Retos que se le presentan a la mujer latina para ser consumidoras informadas de servicios de salud	23
Consejitos útiles	34
Guías de preguntas	35
Díganos qué piensa sobre el módulo “El embarazo”	39
Prueba de conocimiento después del módulo	40



Módulo #2: El embarazo

Panorama General

El objetivo del módulo “El embarazo” es ofrecer a las participantes y candidatas que quieran llegar a ser Promotoras de Salud una herramienta de capacitación sobre:

- temas relacionados con las etapas del embarazo
- la manera de cuidarnos durante el embarazo
- las opciones que existen en cuanto a proveedores de salud y centros de cuidado durante el embarazo y el parto.

Se espera que al final de este módulo las participantes hayan reforzado su conocimiento sobre el tema y puedan compartir esta información en sus comunidades dentro de su rol como Promotoras de Salud.

Objetivos del aprendizaje

Al completar este módulo, las participantes podrán:

1. Indicar los tipos de alimentos que forman parte de una dieta balanceada durante el embarazo dentro del contexto de la dieta típica de una familia latina.
2. Explicar la importancia del consumo adecuado de ácido fólico, hierro, calcio y el de líquidos durante el embarazo.
3. Indicar y explicar por lo menos 2 sustancias de consumo común que deben evitarse durante el embarazo.
4. Explicar por qué las radiografías deben evitarse durante el embarazo.
5. Señalar y describir a los profesionales que atienden a las mujeres durante el parto y los lugares donde las mujeres embarazadas pueden recibir servicios de salud.

6. Explicar los cambios fisiológicos y los exámenes prenatales que se efectúan durante el primero, el segundo y el tercer trimestre del embarazo.
7. Reconocer las pruebas que se efectúan durante el embarazo y explicar por lo menos 2 de las que se encuentran a continuación:
 - Síndrome de la Célula Falciforme
 - Enfermedad de Tay-Sachs
 - Factor Rh
 - El RhoGAM
 - Ecografía (también llamado sonografía o ultrasonido)
 - Amniocentesis
 - Pruebas de suero materno (AFP por sus siglas en inglés)
 - Prueba de la velloidad coriónica o biopsia del corión (CVS por sus siglas en inglés)
 - Prueba de la sangre umbilical percutánea
 - Prueba de monitorización cardíaca fetal no invasiva
 - Prueba de monitorización de las contracciones

Capítulos de Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV) a usarse con el presente módulo

- Capítulo 7: Los alimentos, página 115
- Capítulo 8: Mujeres en movimiento, página 133
- Capítulo 25: El embarazo, página 463

Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea el capítulo 25 del libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (páginas 463-493) y familiarícese con las siguientes partes de este capítulo:
 - La buena alimentación
 - Substancias y procedimientos que deben ser evitados durante el embarazo
 - El cuidado durante la maternidad en un contexto más amplio: el ejercicio, cómo sentirse tranquila y clases preparatorias para el alumbramiento
 - Las mujeres con discapacidades físicas
 - Distintas prácticas para el alumbramiento
 - Exámenes médicos antes y durante el embarazo
- Tome nota de conceptos y terminología nueva
- Revise este módulo con cuidado antes de comenzar el taller
- Tiempo recomendado de preparación por parte de la facilitadora: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento previo que usted tenga sobre el tema

E Género

Incluya la perspectiva del hombre latino con respecto al embarazo durante el transcurso del mismo:

- Hable del papel que desempeña el hombre durante el embarazo en sus roles de esposo, compañero, hermano, tío, abuelo, padre, vecino o amigo.

- Invite a familiares y a amigos de las participantes a que estén presentes en algunos segmentos del taller. Ellos pueden compartir sus experiencias al ver a sus esposas, compañeras, amigas, hermanas, madres u otro familiar atravesar las distintas etapas del embarazo.
- Es recomendable invitar a hombres de diferentes generaciones para añadir puntos de vista que hombres de distintas edades puedan tener con respecto a la maternidad en general y con relación al rol que desempeñan antes, durante y después del embarazo.

Cultura y Tradición

La perspectiva de género debe ser incluida a la par con un diálogo sobre la cultura y las tradiciones que los latinos mantienen en cuanto a la mujer embarazada. Con esto nos referimos a creencias, comportamientos, valores y costumbres que los latinos relacionan con la maternidad. Algunos ejemplos que se pueden explorar durante el taller son:

- creencias con relación a tener sexo o enterarse del sexo de la criatura durante el embarazo
- costumbres en cuanto al cuidado de la mujer embarazada
- alimentos que se deben o no se deben consumir
- creencias acerca del ejercicio durante el embarazo
- creencias acerca de niños que nacen con problemas congénitos

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad dentro del módulo contiene los procedimientos y las actividades específicos para dicha unidad. Antes de comenzar este taller de capacitación sobre el embarazo, asegúrese de tener los siguientes materiales disponibles:

- Recurso bibliográfico: "El libro Universal de Ilustraciones del Parto"
- Carteles mostrando las pirámides de la buena alimentación y las dietas balanceadas
- Modelos plásticos de alimentos y, si es posible, frutas y vegetales frescos, cereales, jugos, etc.
- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Modelos de mujeres embarazadas durante las diferentes etapas del embarazo
- Panfletos sobre cuidado prenatal que contengan información sobre ácido fólico, hierro, calcio y líquidos como el agua
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas para copiarlas y distribuir las".

Duración

El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que hemos incluido unas pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación de preguntas abiertas que aparece en el módulo.

Unidad 1: Introducción

⊕ Duración:

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dar la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse y explicar los propósitos del taller y los objetivos del módulo.
- Si esta es la primera vez que las participantes se reúnen como grupo, comience con una dinámica de presentación para romper el hielo. Al final del módulo aparecen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Inicie la introducción del tema del taller explicándoles a las participantes que este taller de capacitación tiene como punto de partida las experiencias y el conocimiento personal de cada una de las participantes. Esas experiencias son la fuente esencial de conocimiento que ellas poseen sobre sus cuerpos y sobre el tema. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Proceda a explicar objetivos, acuerdos y procedimientos a seguir. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos que puede escribir en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. En grupo, decidan cuáles van a ser los procedimientos que se van a seguir durante el taller. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupo, trabajo en parejas, plenarias, sociodramas y trabajos individuales.

Objetivos:

1. Indicar los tipos de alimentos que forman parte de una dieta balanceada durante el embarazo dentro del contexto de la dieta típica de una familia latina.
2. Explicar la importancia del consumo adecuado de ácido fólico, hierro, calcio y el de líquidos durante el embarazo.
3. Indicar y explicar por lo menos 2 sustancias de consumo común que deben evitarse durante el embarazo.
4. Explicar por qué las radiografías deben evitarse durante el embarazo.
5. Señalar y describir a los profesionales que atienden a las mujeres durante el parto y los lugares donde las mujeres embarazadas pueden recibir servicios de salud.
6. Explicar los cambios fisiológicos y los exámenes prenatales que se efectúan durante el primer, el segundo y el tercer trimestre del embarazo.
7. Reconocer las pruebas que se efectúan durante el embarazo y explicar por lo menos 2 de las que aparecen a continuación:

- Síndrome de la Célula Falciforme
 - Enfermedad de Tay-Sachs
 - Factor Rh
 - El RhoGAM
 - Ecografía (también llamado sonografía o ultrasonido)
 - Amniocentesis
 - Pruebas de suero materno (AFP por sus siglas en inglés)
 - Prueba de la vellosidad coriónica o biopsia del corión (CVS por sus siglas en inglés)
 - Prueba de la sangre umbilical percutánea
 - Prueba de monitorización cardíaca fetal no invasiva
 - Prueba de monitorización de las contracciones
- Explique las bases de aprendizaje del taller:
 1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
 2. en un ambiente de respeto mutuo,
 3. escuchando atentamente,
 4. tolerando diferencias
 5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas, y
 6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
 - Pregúnteles a las participantes cuáles son las expectativas que tienen y lo que quisieran lograr al final del taller. Anote las respuestas en un papelógrafo y cuélguelo en la pared o en el pizarrón. Al final de la jornada sobre el embarazo, usted y las participantes van a revisar estas expectativas para determinar qué lograron completar y qué recomendaciones tienen para futuros talleres. Explique las expectativas y resultados esperados: (1) que todas las participantes hayan adquirido o reforzado conocimientos básicos sobre el embarazo y (2) que cada una pueda transmitirlos a otras mujeres dentro de su rol como *Promotoras de Salud*.
 - Deles tiempo a las participantes para que hagan preguntas y compartan sus expectativas.
 - Cree de antemano un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) Pídales a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
 - invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - indique donde se encuentra el baño
 - donde pueden tomar agua
 - donde hay refrigerios
 - donde pueden obtener materiales
 - donde se van a cuidar los niños, etc.
 - Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.

Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Cuánto sabemos?

1. Puedo señalar los tipos de alimentos que forman parte de una dieta balanceada durante el embarazo.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

2. Puedo explicar la importancia del consumo adecuado de ácido fólico, hierro, calcio y de líquidos durante el embarazo.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

3. Puedo señalar 2 ó 3 alimentos que consumimos ordinariamente pero que deben evitarse durante el embarazo.



Sí



Más o menos



Ninguno

4. Puedo explicar por qué las radiografías deben evitarse durante el embarazo.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

5. Puedo señalar los distintos tipos de profesionales que pueden atender a las mujeres durante el parto.



Sí



Más o menos



Ninguno

6. Puedo explicar los cambios por los que atraviesa el cuerpo de la mujer durante las etapas del embarazo.



Sí



Más o menos



Ninguno

7. Puedo señalar y describir exámenes y pruebas genéticas comunes que se efectúan durante el embarazo.



Sí



Más o menos



Ninguna

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

⊕ **Duración:**

40 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es romper el hielo y dar comienzo a un diálogo entre las participantes utilizando como recurso principal sus propias experiencias y su conocimiento. En esta unidad se modifica la jerarquía tradicional entre maestra y estudiante y se crea un ambiente de trabajo y colaboración donde las participantes se vean como iguales contribuyendo su conocimiento y aprendiendo las unas de las otras.
- Luego de presentar los objetivos del módulo y explicar el rol de la Promotora de Salud, comience la fase de capacitación explorando el conocimiento que poseen las participantes sobre el tema del embarazo. Utilice las preguntas que aparecen a continuación como guía para dirigir el diálogo:
 - ☞ Por lo general, ¿qué hacen las mujeres latinas para cuidarse cuando están embarazadas?
 - ☞ ¿Cuáles son las actitudes en nuestras familias y en nuestras comunidades latinas hacia la mujer embarazada?
 - ☞ ¿Qué opiniones han oído en cuanto a la alimentación de la mujer embarazada?
 - ☞ ¿Adónde van a dar a luz? ¿Quién les ofrece los cuidados médicos?
 - ☞ ¿Cómo ha cambiado la situación con respecto a la mujer embarazada a través de las generaciones: de nuestras madres y abuelas, la nuestra, la de nuestras hijas? ¿Cómo es el trato de la mujer embarazada en nuestros países de origen y en EE.UU.?
 - ☞ Estando en EE.UU., ¿qué dificultades y tropiezos enfrenta una mujer latina que está embarazada? ¿Y en los países de origen?
 - ☞ Añada otras preguntas...
- **E Género y embarazo:** Esta es una buena oportunidad para dialogar tanto con mujeres como con hombres sobre el embarazo en la comunidad latina. Invite a un amigo, a un vecino o a un compañero a participar en esta sección.

Unidad 3: La buena alimentación - I

🕒 Duración:

40 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de la unidad “La buena alimentación” es ampliar los conocimientos que las participantes tengan sobre:
 - los buenos hábitos alimenticios durante el embarazo
 - información adicional sobre la buena alimentación
 - la importancia de ingerir líquidos y alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico durante el embarazo.
- Como parte de la presentación, y si es posible, arregle una mesa con muestras de los diferentes alimentos que forman una dieta balanceada y que sean ricos en ácido fólico, hierro y calcio y que forman parte de la dieta latina. Si no puede hacer esto, use un cartel que muestre la pirámide de nutrición, o arregle la mesa con envases vacíos de alimentos tales como cereales, arroz, frijoles (habichuelas, caraotas) o modelos plásticos de alimentos. Puede agregar frutas y vegetales frescos si así lo desea y en el receso, ofrecerlos como refrigerio a las participantes. Las posibilidades son diversas y variadas. Explore, cree, añada.
- Comience el diálogo sobre la alimentación con las siguientes preguntas. El objetivo es invitar a las participantes a compartir lo que ya saben sobre la buena alimentación durante el embarazo:
 - ☞ ¿Cuáles son los beneficios de una buena alimentación durante el embarazo?
 - ☞ ¿A qué riesgos se expone una mujer embarazada que no se alimente bien?
 - ☞ ¿Qué alimentos forman parte de nuestra dieta diaria?
 - ☞ ¿Cómo nos benefician nuestras comidas típicas? ¿Cómo nos hacen daño?
 - ☞ ¿Alguna vez le han recomendado que coma algo que a usted no le gusta o que no forma parte de lo que comemos regularmente?
 - ☞ ¿Qué alimentos se consiguen con facilidad por aquí? ¿Cuáles son más difíciles de conseguir?
 - ☞ ¿Dónde se consiguen estos alimentos?
 - ☞ ¿Cuáles de los alimentos que consumimos son ricos en ácido fólico, hierro y calcio?
 - ☞ Añada otras preguntas...
- Presente la pirámide alimenticia que incluye las recomendaciones para una dieta balanceada. Brevemente explíqueles a las participantes en qué consiste una dieta

balanceada y cuáles son las recomendaciones. Divida a las participantes en 2 grupos y distribuya las hojas con las pirámides alimenticias. Pídale a las participantes que examinen la pirámide alimenticia que se acaba de explicar. Pídale que determinen si hay alguna diferencia entre las recomendaciones que se dan y la manera como se alimentan todos los días. En la pirámide vacía pida que vayan construyendo la pirámide que refleja lo que consumen todos los días. Pídale a las participantes que observen similitudes y diferencias. En la plenaria, cada grupo puede presentar una pirámide alimenticia en un cartel.

- Proceda a explicarles a las participantes que es importante que se alimenten bien durante el embarazo. La buena alimentación debe comenzar inclusive antes de quedar embarazada. Es importante recordarles que si tienen buena salud, lo más probable es que su bebé también tenga buena salud.
- Explíqueles a las participantes los beneficios de una buena alimentación.
 - ⇒ El alimentarse bien ayuda a aumentar el volumen de sangre necesario para satisfacer las demandas del embarazo.
 - ⇒ La sangre baña y limpia la placenta, donde se lleva a cabo el intercambio de oxígeno y nutrientes necesarios para el feto
 - ⇒ La buena alimentación disminuye los riesgos de complicaciones del embarazo tales como:
 - las infecciones, la anemia y la **toxemia** en la madre;
 - el nacimiento prematuro;
 - el peso natal bajo;
 - el parto de un feto muerto;
 - el daño cerebral; y
 - el retraso mental en el bebé.
 - ⇒ El cuerpo almacena grasas y lípidos que se necesitan cuando comienza la lactancia materna.
- Presente un ejemplo de una dieta balanceada. Pregúntele a una de las participantes lo que comió el día anterior o lo que come en un día normal. Reparta las hojas para evaluar lo que una mujer come en un día típico y vaya construyendo con las participantes un ejemplo de una dieta balanceada durante el embarazo.
- Explíqueles a las participantes que como *Promotoras de Salud* este ejercicio lo pueden llevar a cabo con otras mujeres para ayudarlas a determinar si se están alimentando adecuadamente durante el embarazo. También puede dividir a las participantes en grupos pequeños y hacer la dinámica en subgrupos.

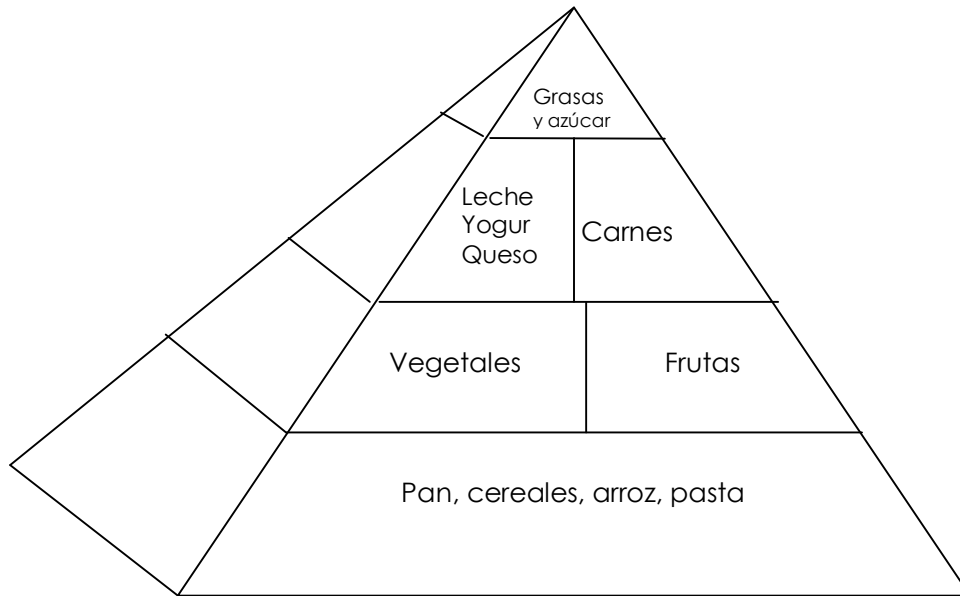
- Otra actividad es recoger recetas típicas y entre las Promotoras crear un volante con recetas.

Modelo:

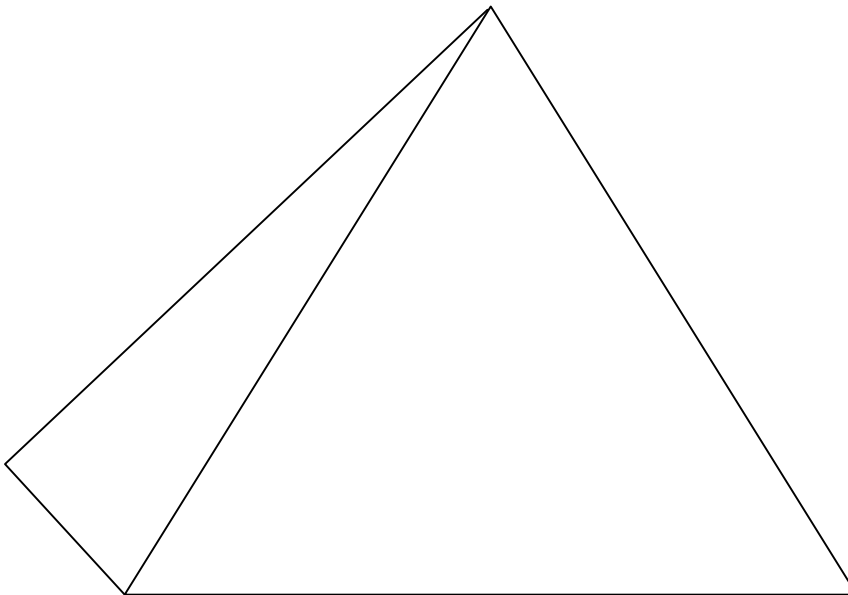
	¿Qué comió?	¿Qué tomó?	¿Cómo nos benefician estos alimentos?
Por la mañana Hora: _____			
A media mañana (antojitos y meriendas) Hora: _____			
Al mediodía Hora: _____			
Después del mediodía (Antojitos y meriendas) Hora: _____			
Por la tarde Hora: _____			
Antes de acostarse (antojitos y meriendas) Hora: _____			

- Explíqueles a las participantes que existen programas como el WIC que proveen leche, frutas, cereales, jugos, queso y huevos para mujeres embarazadas que están amamantando a sus niños. En las clínicas de salud pública se puede conseguir información adicional sobre este programa.
- Continúe con una explicación breve sobre los beneficios del ácido fólico, el hierro, el calcio y el agua.
 1. *Ácido fólico:* Es esencial para la síntesis de proteínas al principio del embarazo y también para la formación de sangre y células nuevas (p. 464.) Se encuentra en las legumbres de hojas verdes, tales como la espinaca, acelga, hojas de rabanito, remolacha (betarraga), también la sandía es rica en ácido fólico. El bebé necesita ácido fólico para crecer. El ácido fólico puede reducir la incidencia de espina bífida y del labio y paladar hendidos.
 2. *Hierro:* Es un componente importante de la hemoglobina. Se puede obtener del jugo de ciruelas, pasas, frutas secas, legumbres, melaza, carnes sin grasa, hígado, yema de huevo y al cocinar la comida en ollas de hierro.
 3. *Calcio:* Se encuentra en la leche, el queso, el yogurt y otros productos lácteos. Es importante puesto que las necesidades de calcio de la mujer aumentan durante el embarazo.
 4. *Agua:* Los líquidos ayudan a la circulación de la sangre y los fluidos del cuerpo y a la distribución de sales minerales. Estimulan la digestión y asimilación de los alimentos. Es recomendable tomar entre 8 y 9 vasos de agua al día.

Pirámide de Alimentos



Pirámide de alimentos según la dieta latina



Hoja para evaluar lo que una mujer embarazada come en un día típico

	¿Qué comió?	¿Qué tomó?	¿Cómo nos benefician estos alimentos?
Por la mañana Hora: ____			
A media mañana (antojitos y meriendas) Hora: ____			
Al mediodía Hora: ____			
Después del mediodía (antojitos y meriendas) Hora: ____			
Por la tarde Hora: ____			
Antes de acostarse (antojitos y meriendas) Hora: ____			

Unidad 3 (Cont.): La buena alimentación - II

⊕ Duración:

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dialogar sobre sustancias y procedimientos que deben evitarse durante el embarazo y de la importancia del ejercicio durante el embarazo.

Sustancias que deben evitarse (ver tabla en la próxima página)

- Tenga a mano un cartel donde se muestren sustancias que contengan cafeína como el café, las gaseosas, el té, las maltas y el chocolate. En el mismo cartel muestre otras sustancias como el alcohol y el tabaco. Estas son sustancias que deben evitarse durante el embarazo. Pregúnteles a las participantes cuál es el consumo típico de estas sustancias entre las mujeres latinas. Proceda a explicarles por qué cada una de estas sustancias debe evitarse;
 - ⇒ Cuidado con el café, el té y las bebidas gaseosas (tales como: Sodas – Coca Cola, Pepsi; maltas – tales como: Vitarroz, Malta Corona.)
 - ⇒ La cafeína
 - ⇒ El alcohol
 - ⇒ El tabaco, los cigarrillos
- Explíqueles a las participantes que las radiografías o Rayos X deben evitarse o dejarlas para después de que haya nacido el bebé.

Beneficios del ejercicio durante el embarazo (ver Capítulo 8, Pág. 133)

- Divida a las participantes en parejas o en grupos pequeños. Pida que hagan una lista de los beneficios que aporta a la salud el hacer ejercicio en general y en particular durante el embarazo. Pregúnteles a las participantes qué tipo de actividades físicas ellas llevan a cabo y cuáles les son más fáciles de hacer. Pregunte qué impide o dificulta que las mujeres en su comunidad hagan ejercicio (tales como: falta de facilidades públicas como parques; seguridad – demasiada violencia, gangas, etc.) Junto con las participantes, haga una lista de las opciones que estén al alcance de la comunidad y de las actividades que las candidatas a promotoras puedan recomendar.
- Pídales a las participantes que compartan los beneficios del ejercicio durante el embarazo:
 - ⇒ Las actividades físicas y los ejercicios son esenciales.

- ⇒ Algunos ejercicios que pueden hacerse incluyen nadar, correr o trotar, caminar, bailar, hacer yoga.
- ⇒ Asegúrese de no sofocarse al punto de no poder hablar sin dificultad.

Sustancia	¿Cómo puede afectar al bebé?
La cafeína	<ul style="list-style-type: none"> • Los riesgos a los que se puede exponer el bebé durante el embarazo asociados al consumo de cafeína no han sido bien documentados. • Sin embargo, algunos estudios sugieren que consumir más de 300 miligramos de cafeína al día (1 taza de café = 100 mg) puede causar aborto espontáneo y retraso del crecimiento intrauterino / recién nacido muy pequeño para la edad gestacional. • Se recomienda evitar el consumo de cafeína o limitarlo a menos de 2 tazas al día antes y durante el embarazo. • Se recomienda evitar la cafeína durante la lactancia.
El alcohol	<ul style="list-style-type: none"> • Síndrome alcohólico fetal <ul style="list-style-type: none"> ○ retraso del crecimiento intrauterino / recién nacido muy pequeño para la edad gestacional ○ anomalías del sistema nervioso central tales como: <ul style="list-style-type: none"> ▪ microcefalia (la cabeza y el cerebro muy pequeños) ▪ retraso en el desarrollo ▪ convulsiones ○ malformaciones de la cara ○ malformaciones del corazón y otros órganos
El tabaco	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Componentes del humo del cigarrillo en la sangre de la madre pasan a través de la placenta y llegan a la corriente sanguínea del bebé ▪ El fumar aumenta las posibilidades de complicaciones durante el embarazo tales como: <ul style="list-style-type: none"> ○ aborto espontáneo ○ rotura prematura de las membranas ○ parto prematuro ○ placenta previa ○ retraso del crecimiento intrauterino / recién nacido muy pequeño para la edad gestacional ▪ Los bebés de madres que fuman durante o después del embarazo son más propensos a: <ul style="list-style-type: none"> ○ el síndrome de muerte súbita del infante (muerte en la cuna) ○ enfermedades respiratorias tales como gripes, bronquitis e infecciones del oído

Unidad 4: Los profesionales que ofrecen servicios de salud y los lugares donde se puede tener el parto

🕒 Duración:

20 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es presentar las opciones que existen para el cuidado de la salud de la mujer embarazada. Esta unidad aborda el tema de lo que es necesario saber para escoger un médico o una partera y lo que se debe saber sobre el lugar donde se va a dar a luz.
- Antes del taller revise la sección sobre profesionales que atienden a mujeres durante el parto y lugares donde se puede ir a dar a luz, sección “Distintas prácticas para el alumbramiento,” página 470. Haga una lista de los lugares que existen en su localidad donde las mujeres embarazadas pueden ir a dar a luz. También revise la sección sobre cómo escoger a un médico o a una partera en la página 473. Pregúnteles a las participantes si hay parteras en las comunidades donde ellas viven y si dichas personas atienden partos.
- Comience la unidad dialogando sobre los lugares en su localidad donde atienden a las mujeres embarazadas y quiénes son las personas que ofrecen estos servicios. Use las siguientes preguntas como guía:
 - ☞ ¿Qué tipo de facilidades conocen ustedes donde las mujeres embarazadas pueden recibir servicios de salud?
 - ☞ ¿A qué lugares van las latinas a recibir servicios de salud durante el embarazo y el parto?
 - ☞ ¿Quiénes las atienden?
 - ☞ ¿Qué tipo de servicios ofrecen por lo general? ¿Adónde van las mujeres inmigrantes? ¿Quiénes las atienden?
 - ☞ ¿Cómo es el trato que reciben?
 - ☞ ¿Qué experiencias han tenido en cuanto al lugar y al trato que han recibido?
 - ☞ Por lo general, ¿dónde nacen los niños de las mujeres latinas? ¿Y de otros grupos?
- Continúe esta unidad con la siguiente cita del libro NCNV: “Cuando una mujer va a su cita médica, debería salir sintiéndose de maravilla. El deber de todos los lugares donde se ofrecen los distintos servicios de salud, sin importar quienes los ofrezcan, debe incluir no sólo el servicio de salud, sino también una educación que ayude a realzar la habilidad que tiene cada mujer de hacer las cosas bien.” (p. 470)

- Invite a las participantes a presentar sus opiniones con respecto a la cita anterior. Las siguientes preguntas les pueden servir de guía:
 - ☞ Cuando usted va a sus citas médicas o cuando usted fue a sus citas médicas de cuidado prenatal, ¿salía sintiéndose de maravilla, como se describe en la cita anterior?
 - ☞ ¿Se siente o se ha sentido que siempre usted juega un papel importante en su propio cuidado prenatal?
 - ☞ Siente usted que cuando le ofrecen información en la clínica u otro centro de salud, sale mejor preparada y con mayor información para tomar decisiones en torno a su salud?
 - ☞ Antes de comenzar el cuidado prenatal u otro cuidado de salud, ¿tiene usted información de todas o de la mayoría de las opciones disponibles para Ud.?
- Continúe esta unidad con un diálogo sobre los diferentes proveedores de servicios que pueden atender a una mujer durante el parto. En el pizarrón o cartel escriba:
Los siguientes son algunos profesionales que proveen servicios de salud a mujeres embarazadas:
 - ⇒ Médicos
 - ⇒ Parteras
 - ⇒ Enfermeras-parteras certificadas
 - ⇒ Parteras independientes
- Pregúnteles a las participantes si ellas saben cómo trabajan estos profesionales. Añada información que no haya sido provista por las participantes. Indague sobre la disponibilidad de estos profesionales en su localidad y si verdaderamente están al alcance de las mujeres latinas.
- Explíqueles a las participantes que como **consumidoras de servicios** tienen el derecho de escoger su médico o enfermera, aunque con ciertas limitaciones. Por ejemplo, en el caso de los servicios de salud pública, las opciones no son tan variadas y se limitan a los médicos y enfermeras disponibles en su centro de salud.

Consejos:

1. Se recomienda que se examinen las alternativas que existen donde las participantes viven y que consigan los nombres de médicos y parteras por medio de personas conocidas y que sean de confianza.
2. Es recomendable que las participantes se enteren sobre las alternativas disponibles en términos de servicios de salud, que se comparen y se decida si esto forma parte de la realidad de las comunidades donde residen las participantes.

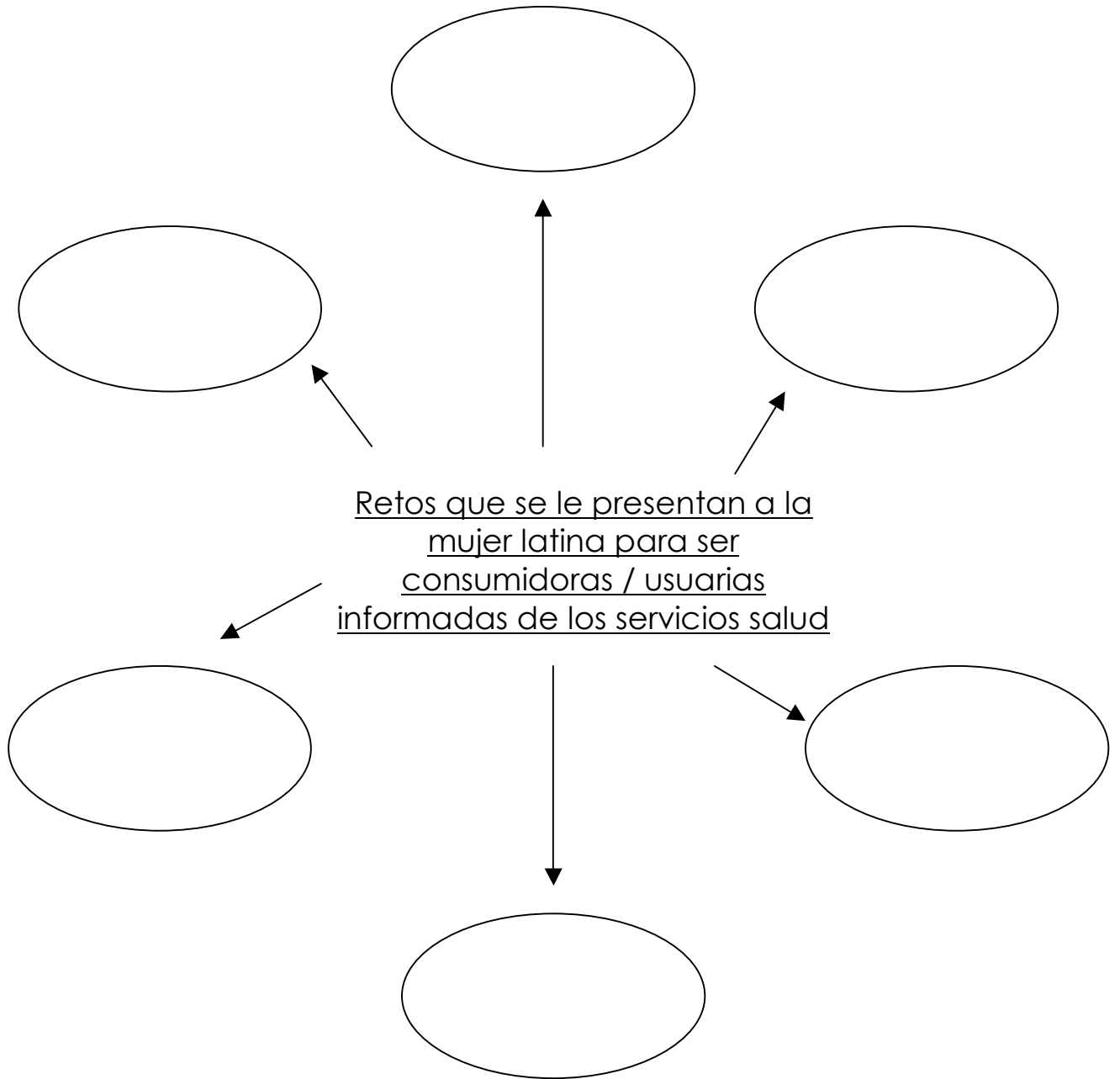
3. Es importante tener claro el tipo de embarazo, parto y experiencia después del parto que se desee.
 4. Se recomienda que visiten a los médicos y a las parteras; comuníquese con ellos por teléfono.
 5. Se recomienda que las mujeres embarazadas no vayan solas a la visita, sino acompañadas de la persona que va a acompañarlas durante el embarazo, el parto y el posparto. Esta persona puede recordarles las preguntas que tengan las participantes y pueden ayudar con cualquier otra inquietud que tengan las participantes.
- Luego de explicar el concepto de **consumidoras de servicios**, invite a las participantes a reflexionar sobre las limitaciones y barreras que puede enfrentar una mujer latina inmigrante al tratar de ser consumidora de servicios de salud del todo informada sobre sus derechos.

El parto en diferentes lugares.

- Lea las páginas 474-476 con cuidado. Utilice los relatos sobre las experiencias de otras mujeres en diferentes lugares donde pueden dar a luz para hablar de las opciones disponibles:
 - Los cuartos de alumbramiento de los hospitales
 - Los centros autónomos de parto
 - El parto en el hogar
- **Cómo construir el mejor centro de maternidad:** Luego de presentar brevemente las opciones vigentes de lugares donde las mujeres pueden ir a tener sus bebés, invite a las participantes a imaginarse el sitio ideal para dar a luz. Puede dividir el grupo en dos y darle a cada grupo cartulinas y crayones para que las participantes hagan un diagrama o dibujo del mejor centro de maternidad (o una descripción textual) adonde les gustaría ir a dar a luz.

Puede incluir preguntas como las siguientes y hacer otras:

- ☞ ¿Dónde va a estar localizado el centro de maternidad?
- ☞ ¿Cómo va a ser el centro, la estructura física, qué facilidades va a tener?
- ☞ ¿Quién va a poder ir a ese centro?
- ☞ ¿Qué servicios van a proveer?
- ☞ ¿Quién va a atender a las mujeres durante diferentes etapas del embarazo? ¿y durante el parto?
- ☞ ¿Quién puede estar con la mujer durante el parto? ¿y durante las visitas prenatales?



Unidad 5: Sentimientos hacia el embarazo y hacia usted misma

🕒 **Duración:**

30 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es examinar los sentimientos que se experimentan durante el embarazo. Comience preguntándoles a las participantes cómo se han sentido con respecto a sus propios embarazos o si han estado cerca de algún familiar o amiga embarazada, cómo ha sido la experiencia del embarazo para esa persona. Esto servirá a su vez de práctica para que, como *Promotoras de Salud*, también puedan explorar en sus grupos de capacitación cómo otras mujeres viven la experiencia del embarazo. Repase las secciones sobre este tema en las páginas 478-484.
- Invite a las participantes a dialogar sobre la experiencia del embarazo y a explorar cómo se han sentido durante esos nueve meses de cambios drásticos o cómo otras mujeres que ellas conocen se han sentido.
- Pregúntele al grupo qué imagen corporal han desarrollado durante el embarazo y si esa imagen responde a alguna presión social o familiar. Pregúnteles a las participantes cuáles son los temores comunes o las creencias que tienen o existen. Dirija el diálogo hacia los siguientes temas utilizando las preguntas como guía. Añada otros temas y preguntas.
 - ⇒ *Imagen corporal:* ¿Qué me va a pasar?, ¿Cómo me va a cambiar el embarazo?
 - ⇒ *Autoestima e identidad:* ¿quién soy?, ¿qué imagen puedo formar de quién quiero ser?, sentimientos acerca de nuestra imagen, la ropa
 - ⇒ *Preocupaciones:* ¿podré lidiar físicamente con el parto?, ¿tendré una pérdida (aborto) espontánea?, ¿cómo será mi bebé?, ¿qué pasará con mi pareja?
 - ⇒ *La mujer que trabaja fuera del hogar:* ¿cuánto tiempo puedo seguir trabajando?
 - ⇒ *Sentimientos positivos*
 - ⇒ *Sentimientos negativos*
 - ⇒ *Desarrollo del feto*
 - ⇒ *Sexualidad,* ¿qué siente mi pareja hacia mí y hacia mi embarazo?, ¿cambiará mi deseo sexual?, ¿cambiará mi pareja conmigo?
 - ⇒ *Las lesbianas y el embarazo*
 - ⇒ *Pesadez, dejadez, depresión cuando está avanzado nuestro embarazo*

Unidad 6: Perspectiva general del embarazo

🕒 **Duración:**

20 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta sección es presentar el tema del embarazo y las experiencias físicas y emocionales por las cuales se atraviesa. Refiérase a la sección Perspectiva General del Embarazo, en la página 476.
- Comience la unidad invitando a las participantes a dialogar sobre el embarazo partiendo de la siguiente pregunta: ¿Es el embarazo una enfermedad o un proceso natural? Si es visto como una enfermedad, ¿quiénes lo perciben así y por qué? Si es visto como un proceso natural, ¿quiénes lo perciben así y por qué? Use este ejercicio para introducir la experiencia del embarazo y del parto como:
 - una celebración de familia
 - una celebración de la comunidad en muchos casos
 - algo que no es una enfermedad ni algo clínico-patológico, solitario y sujeto a la medicina y a los hospitales.

Deles tiempo a las participantes para la reflexión antes de comenzar el diálogo.

- Explique que durante el embarazo hay muchos procesos ocurriendo a la misma vez. Primero, la mujer está atravesando por cambios físicos, hormonales y emocionales. Al mismo tiempo, el feto está creciendo dentro de la mujer. Aunque el embarazo de una mujer tiene mucho en común con el de otras mujeres, el embarazo de cada mujer es único y distinto a los anteriores.
- Explique la fecha del embarazo:
 - ⇒ Un embarazo normal dura entre 240 y 300 días
 - ⇒ Es bueno saber cuándo es la fecha aproximada del parto
 - ⇒ Sin embargo, sólo el 5% de las mujeres van a estar de parto en la fecha proyectada
 - ⇒ El consejo de los médicos y las parteras es que se redondee la fecha abarcando el último mes.

Unidad 6 (Cont.): Primer trimestre

🕒 Duración:

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es reforzar el conocimiento que las participantes tienen sobre los cambios que ocurren en el cuerpo de la mujer durante las doce semanas iniciales del embarazo. El Libro Universal de Ilustraciones del Parto le será útil en esta sección. Despliegue los carteles que muestran las etapas iniciales del desarrollo del embrión.
- Antes de explicar los cambios iniciales, pregúnteles a las participantes si han estado embarazadas y cuáles han sido los cambios que notaron durante las primeras etapas del embarazo: las primera semanas, el primer mes, el segundo mes, el tercer mes. Luego repase la lista que aparece a continuación y añada lo que las participantes no hayan expresado.

Cambios en su cuerpo

- Si tiene periodos menstruales normales puede que no le baje la menstruación. Algunas mujeres sangran durante los primeros dos o tres meses del embarazo, pero la menstruación no dura mucho y es muy leve.
- Alrededor de siete días después del embarazo, el **blastocito** se convierte en **embrión**
- El embrión se sujeta a la pared uterina y puede causar un ligero sangramiento al que se le llama **sangrado de implantación**
- Se orina con mayor frecuencia
- Los senos puede que se hinchen, que se sienta hormigueo, punzadas o dolor leve
- Náuseas que pueden ser leves o fuertes
- Cansancio
- Aumento de las secreciones vaginales
- Ensanchamiento de las articulaciones de los huesos pélvicos los cuales se hacen más móviles después de las semanas #10 y #11
- Dolor como consecuencia de los cambios que ocurren en los huesos ya que éstos a veces se juntan y pellizcan el **nervio ciático** que va desde los glúteos hasta la parte trasera de las piernas
- Estreñimiento ya que los movimientos intestinales pueden ser irregulares al aumentar los niveles de la hormona que se encarga de relajar los músculos

Exámenes médicos prenatales

Durante la primera visita le tomarán el historial médico, reproductivo y familiar que incluye:

- Último período menstrual
- Partos previos
- Operaciones o cirugías
- Abortos
- Enfermedades
- Medicamentos que haya tomado
- Enfermedades que ocurren en la familia como la presión alta o enfermedades del corazón

Examen físico general del embarazo

También le hacen:

- Un examen de los senos para ver si hay cambios glandulares
- Un examen pélvico que muestra la posición y la consistencia del útero, la condición de los ovarios y las trompas de Falopio y la consistencia y el color del útero

Muestra de sangre

Y le toman una muestra de sangre para:

- Determinar el tipo de sangre
- Determinar la presencia o ausencia del **factor Rh**
- Hacer un conteo sanguíneo
- Hacer un análisis de **hemoglobina**

Análisis de orina

Y le hacen un análisis de la orina para:

- Determinar los niveles de proteína y glucosa (azúcar) en la orina
- Determinar si hay alguna infección en el tracto urinario

Otras pruebas

- Prueba de **rubéola**
- Prueba de **toxoplasmosis**
- Cultivos para determinar si padece de alguna de las enfermedades de transmisión sexual
- Peso y presión arterial
- Papanicolaou

Unidad 6 (Cont.): Segundo trimestre

🕒 Duración:

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es presentar los cambios que ocurren durante el segundo trimestre del embarazo (de la semana 13 a la 26) y continuar ampliando y/o reforzando el conocimiento que las participantes tengan sobre estos eventos.
- Antes de explicar los cambios fisiológicos que ocurren durante el segundo trimestre, pregúnteles a las participantes cuáles son los cambios que ocurren durante este período.

Cambios en su cuerpo

- ⇒ Alrededor del 4^{to} mes el feto comienza a ocupar mucho más espacio
- ⇒ La cintura se ensancha
- ⇒ Se sienten unos leves movimientos del feto cerca del 4^{to} y 5^{to} mes
- ⇒ Aumento de peso
- ⇒ Aumento del volumen total de la sangre
- ⇒ **Pigmentación:** cambio de color de la aureola o el área oscura que rodea el pezón, de la línea que va del ombligo a la región púbica y manchas en la cara
- ⇒ Aumento de la producción de saliva
- ⇒ Aumento en la cantidad de sudor
- ⇒ Calambres en las piernas y en los pies al despertarse
- ⇒ Formación de estrías o líneas rosadas o rojas en la piel del abdomen
- ⇒ Producción de **calostro**
- ⇒ Senos más grandes y pesados
- ⇒ Continúa el estreñimiento y puede que empeore
- ⇒ Indigestión y acidez
- ⇒ Formación de várices en las piernas
- ⇒ Sangrado por la nariz

Edema

Edema quiere decir retención de agua durante el embarazo. Por lo general es normal y no hay por qué preocuparse. Generalmente se hinchan los pies, los tobillos, las manos y hasta la cara.

¿Por qué ocurre?

- ⇒ Las hormonas producidas por la placenta hacen que se retengan más líquidos
- ⇒ Estos líquidos son de beneficio para la madre y el feto

- ⇒ También sirven de apoyo al aumentar el volumen de sangre necesaria para nutrir la placenta
- ⇒ Protege en caso de que la madre entre en estado de choque, o sea, provee protección en caso de perder la conciencia si la madre llega a perder sangre
- ⇒ Asegura un flujo adecuado de leche durante las primeras semanas de lactancia

La preeclampsia

Es posible que se tenga preeclampsia si hacia el tercer trimestre se presentan los siguientes síntomas:

- ⇒ Presión arterial alta
- ⇒ Mucha proteína en la orina
- ⇒ Dolores de cabeza fuertes y constantes
- ⇒ Hinchazón en la cara o los dedos

Estos trastornos se pueden desarrollar en unas pocas horas y puede presentar un caso de eclampsia. Los casos graves de preeclampsia deben ser atendidos en el hospital. Enfátice que un buen cuidado prenatal puede reducir la incidencia de preeclampsia durante el embarazo.

Unidad 6 (Cont.): Tercer trimestre

🕒 **Duración:**

30 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es reforzar y/o introducir información nueva sobre los cambios en que ocurren en el cuerpo de la mujer durante el tercer trimestre (semana 27 - 38.)
- Antes de explicar los cambios fisiológicos que ocurren durante este trimestre, pregúnteles a las participantes qué cambios notaron durante este período.
- Proceda a explicar los cambios fisiológicos que ocurren durante este trimestre:
 - ✓ Los movimientos del bebé se pueden sentir y ver desde el exterior.
 - ✓ El bebé presiona la vejiga, lo cual le hace sentir que desea orinar aún cuando no lo necesite.
 - ✓ El bebé presiona sobre los nervios en la parte superior de las piernas ocasionando malestar y dolor.
 - ✓ El bebé cambia de posición y da vueltas.
 - ✓ A veces el bebé se queda quieto por períodos largos. Se sabe que los bebés duermen en el útero.
 - ✓ Se pueden experimentar contracciones sin dolor, que se conocen como **contracciones Braxton-Hicks**. Se cree que estas contracciones fortalecen los músculos uterinos.
 - ✓ Se hace difícil la respiración ya que el útero presiona los pulmones y puede que el diafragma se haya elevado 2 – 3 centímetros.
 - ✓ La indigestión se vuelve más común.
 - ✓ Es probable que el ombligo sobresalga un poco.
 - ✓ Alrededor de la cuarta o segunda semana antes del parto la cabeza del bebé se sitúa en la pelvis. Esto reduce la presión sobre el estómago y el diafragma. Puede, sin embargo, que tenga estreñimiento ya que los intestinos están más obstruidos que antes.
 - ✓ Mayor retención de agua.

Unidad 7: Exámenes antes y durante el embarazo

🕒 **Duración:**

30 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es explicar los exámenes médicos que se le hacen a una mujer antes y durante el embarazo. Repase la sección sobre este tema en las páginas 486-493. Haga un resumen de las diferentes pruebas. Si es posible, traiga panfletos del centro de salud local que contengan esta información.
- Comience esta sección con un diálogo sobre los tipos de exámenes que las participantes conozcan ya sea por su propia experiencia o a través de lo que les han contado otras mujeres. Pregúnteles si les quedaron dudas a ellas o a otras mujeres que ellas conocen después de que les hablaron de estos exámenes. Escriba las contestaciones en el papelógrafo o pizarrón. Pregúnteles a las participantes si sabían para qué y por qué les hicieron esas pruebas.
- Proceda a explicar brevemente las pruebas que se hacen antes o durante el embarazo. Deles tiempo suficiente a las participantes para que hagan preguntas.
 - ⇒ *El síndrome de la Anemia Falciforme*
 - ⇒ *La enfermedad de Tay-Sachs*
 - ⇒ *El ultrasonido (sonografía)¹*
 - ⇒ *La amniocentesis*
 - ⇒ *Las prueba del suero materno (prueba de AFP, por sus siglas en inglés) para detectar trastornos del tubo neural*
 - ⇒ *Examen o muestreo de la vellosidad coriónica (biopsia del corión)*
 - ⇒ *Prueba de la sangre umbilical percutánea*
 - ⇒ *Pruebas fetales antes del nacimiento*
 - ⇒ *Prueba de monitorización cardíaca fetal no invasiva*
 - ⇒ *Prueba de monitorización de las contracciones*

¹ El término mas aceptado para este procedimiento es *ecografía*. Sin embargo, estos términos son de uso común y usualmente reconocidos.

Unidad 8: Varios consejitos útiles, recursos y alternativas

🕒 **Duración:**

30 minutos

📖 **Notas para la facilitadora:**

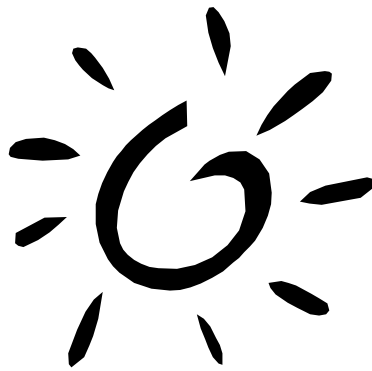
- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dialogar sobre molestias o problemas por las que pasan comúnmente las mujeres durante el embarazo y ofrecer consejitos como los que nos han dado nuestras mamás y abuelas para aliviar los malestares asociados con el embarazo.
- Comience esta unidad con un diálogo sobre las molestias o los problemas que las mujeres tienen durante el embarazo. Haga una lista de estas molestias en el cartel o pizarrón. Deje suficiente espacio al lado de cada contestación. Pregúnteles a las participantes qué han hecho anteriormente o qué hacen las mujeres que ellas conocen para aliviar las molestias asociadas con el embarazo. En el espacio que dejó al lado de cada contestación anote las respuestas que las participantes hayan proporcionado. Con esta información sobre los remedios tradicionales se puede desarrollar un panfleto. **Consulte con un médico o enfermera antes de recomendarlos puesto que no todos los remedios que nos enseñaron en casa son eficaces o inofensivos.**

Modelo:

Molestias o Problemas	Consejitos útiles

- Proceda a repasar en grupo otros consejitos útiles utilizando la tabla que aparece a continuación. Antes de repasar la tabla, explique brevemente cada uno de los siguientes puntos:
 - ⇒ El beneficio de hacer ejercicio físico durante el embarazo (p. 467)
 - ⇒ Clases preparatorias para el parto (p. 467)
 - ⇒ Ejercicios de Kegel en preparación para el parto (p. 468)
 - ⇒ El método de Lamaze (p. 469)
- Muchas veces sucede que hay información que no conocemos; puede que se nos ocurra preguntarle a alguien, pero puede que no. Por eso es que en la próxima sección se va a dialogar sobre preguntas que podemos hacer para aclarar las dudas que tengamos. Distribuya las hojas sueltas con las guías de preguntas para hacérselas a los profesionales de la salud. Explíqueles a las participantes que estas guías nos dan una idea de los

procedimientos que se hacen en los centros de salud y que a muchas personas les gustaría enterarse de antemano. Antes de repasar la lista, pregúnteles a las participantes qué quiere saber una mujer embarazada en general sobre los servicios de salud y las personas que proveen atención prenatal y las que atienden el parto. Utilice esas preguntas para desarrollar otra guía de preguntas o para expandir la guía que se incluye en este módulo y que luego va a repartir entre las promotoras.



Problemas	Consejos
Nausea	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Consuma alimentos ligeros a lo largo del día y en pequeñas cantidades. ◆ Mantenga galletitas saladas o pan tostado cerca de la cama y cómalas lentamente antes de levantarse en la mañana. Esto ayuda a reducir las nauseas. ◆ No coma alimentos grasosos ni muy condimentados. ◆ No ayune. Si no puede comer, tome muchos líquidos, jugos de frutas, por ejemplo. A algunas mujeres les cae bien el néctar de albaricoque (damasco.) Pruebe el jengibre en polvo, en cápsulas o en té.
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Coma alimentos altos en fibras o agréguele salvado (afrecho, bran.) ◆ Coma frutas frescas y ensaladas. ◆ Tome jugos de fruta.
Várices	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Descanse bastante con las piernas en alto, en combinación con caminatas o ejercicios leves. Los calcetines (medias) de soporte pueden ayudar. Es recomendable usar los calcetines (medias) ½ talla más grande que el tamaño usual.
Sangrado por la nariz	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Un poco de vaselina en cada agujero de la nariz puede ayudar.
Indigestión y acidez	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Duerma con la cabeza y los hombros elevados. ◆ Consuma cantidades pequeñas de alimentos.
Hemorroides	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Haga ejercicios del recto parecidos a los ejercicios Kegel para evitar las hemorroides. ◆ Suba los pies en un banquillo cuando vaya al baño. ◆ Consuma alimentos altos en fibras. ◆ Acuéstese con el recto en alto y aplique compresas de hielo si tiene hemorroides. ◆ Puede usar toallitas remojadas en agua maravilla que se conocen como "tuck pads." También puede usar Preparación H. ◆ Tome baños tibios y póngase vaselina ◆ La vitamina E también puede ayudar. ◆ Coma con menos condimentos. ◆ Es importante que continúe haciendo ejercicio.
Insomnio o dificultad quedándose dormida debido a los movimientos del bebé	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Camine un poco y tome un baño caliente. ◆ Tome leche tibia o una tisana de hojas de frambuesa. ◆ El ejercicio vigoroso durante el día puede ayudar a dormir durante la noche. ◆ Evite tomar pastillas para dormir.
Pezones invertidos	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Háuelos suavemente varias veces al día: coloque sus dedos pulgares a los lados del pezón, presione hacia el seno y tire cuidadosamente hacia afuera del pezón.
Dificultades respirando	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Eleve la cabeza al acostarse con almohadas o acuéstese de lado para reducir la presión sobre el diafragma.

Guía de preguntas que debe hacerles a los proveedores de servicios de salud que trabajan en los hospitales

-
- ¿Qué piensa usted del parto, cuál es su filosofía?
- ¿Qué tipo de cuidados prenatales ofrece?
- ¿Qué tipo de preparación le parece más adecuada para el parto?
- ¿Considera que la buena nutrición y el ejercicio son importantes? ¿Me puede dar consejos al respecto?
- ¿Recomienda un curso de preparación para el parto?
- ¿Qué tipo de pruebas hace durante el embarazo y antes del parto?
- ¿Me puedo poner en contacto con Ud. si tengo necesidad de hacerlo?
- ¿Cuántos partos ha atendido? ¿Dónde?
- ¿Dónde se preparó como médico, enfermera, partera?
- ¿Se queda con las mujeres durante todo el parto o tan sólo llega al final?
- ¿Está bien que haya ayudantes de parto durante el alumbramiento?
- ¿Qué opina si están presentes familiares, amistades y niños durante el parto?
- ¿Cuántos de sus clientes caminan, comen o beben durante el parto? ¿Pueden dar a luz en la posición que escojan; no necesitan medicamentos ni episiotomía; pueden tomar sus bebés en los brazos y amamantarlos al nacer?
- ¿Bajo qué circunstancias usa medicamentos e intervenciones quirúrgicas y con cuánta frecuencia lo hace – todo el tiempo, 1 de cada 2-3 mujeres, 1 de cada 5 – : suero intravenoso, amniotomía, monitores electrónicos, pitocina para iniciar o acelerar el parto, fórceps, cesáreas?
- ¿Quién lo substituye si no puede estar presente en las visitas prenatales o durante el parto?
- Estas personas, ¿comparten sus creencias?
- ¿Me podría facilitar los nombres de otras mujeres que hayan usado sus servicios?
- ¿Cuánto cobra por los cuidados prenatales y el parto vaginal? ¿Y por una cesárea?
- ¿Me aconsejaría tener un parto vaginal?
- ¿Con cuanta frecuencia voy a verlo o a verla después de que nazca mi bebé?

Guía de preguntas que debe hacerles a las enfermeras-parteras que atienden en oficinas privadas, clínicas u hospitales

Nota: También haga las preguntas dirigidas a los proveedores de servicios de salud.

-
- ¿Tengo que ponerme en contacto con otra persona, además de usted?
- ¿Cuántas de sus clientes requieren cuidados médicos?
- ¿Bajo qué circunstancias llama a un médico para que le ayude?
- Si en caso de emergencia necesito ser transferida a los cuidados de un médico, ¿podrá usted seguir a mi lado?

Guía de preguntas que debe hacerles a las enfermeras-parteras y médicos que trabajan en centros autónomos

Nota: También haga las preguntas dirigidas a los proveedores de servicios de salud.

-
- ¿Cuáles son los requisitos para ser admitido al centro de partos?
- ¿Qué protocolo de selección siguen?
- ¿A qué porcentaje de sus clientes se les ha detectado riesgos antes del parto? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el protocolo para ingresar a un hospital?
- ¿Cuándo aconsejan la hospitalización?

Guía de preguntas que debe hacerles a las parteras o comadronas que atienden en el hogar

-
- ¿Cuál es su filosofía con relación al parto y a los cuidados prenatales?
- ¿Ofrece cuidados integrales, incluyendo pruebas de laboratorio, ya sea por su cuenta o en conexión con un laboratorio?
- ¿Da asesoría en lo que se refiere a la nutrición?
- ¿Cuántas visitas hace antes y después del parto?
- ¿Qué tipo de preparación para el parto le parece más adecuado?
- ¿Me recomienda que tome algún curso? ¿De qué tipo?
- ¿Dónde aprendió a ser partera?
- ¿Quién la entrenó para ser partera?
- ¿Está en contacto con otras parteras de la zona?
- ¿Cuántos partos ha atendido?
- ¿De cuántos partos ha estado a cargo?
- ¿Qué apoyo médico / hospitalario tiene?
- ¿Cómo han sido sus experiencias?
- ¿Cómo ayuda a las mujeres durante el parto?
- ¿Cuándo es que usted toma los latidos del corazón del bebé, la presión arterial, el pulso y observa las dilataciones? ¿Cuándo determina la posición del bebé y su descenso?
- ¿Cómo sabe usted si hay complicaciones y cómo las maneja?
- ¿Bajo qué condiciones debo ver a un médico o ir a un hospital?
- ¿Cómo reduce o evita la ruptura del perineo? ¿Cómo la separa?
- ¿Cómo determina el peligro que corre el recién nacido y cómo los maneja?
- ¿Sabe cómo hacer resucitaciones de boca a boca a los recién nacidos?
- ¿Hace visitas de posparto? ¿Cuándo? ¿Por cuánto tiempo?
- ¿Quién lo/la reemplaza en caso que sea necesario?
- ¿Esta persona comparte sus creencias?
- ¿Lo/la puedo conocer?
- ¿Me podría facilitar los nombres de otras mujeres a las que haya atendido?
- ¿Cuánto cobra?

**Guía de preguntas que debe hacerles
a los empleados administrativos en los hospitales**

-
- ¿Me puedo registrar de antemano o tendré que llenar formularios cuando llegue de parto?
- ¿Tienen una sala de parto? ¿Bajo qué criterios funciona?
- ¿Qué porcentaje de mujeres embarazadas la usan?
- ¿Qué porcentaje de médicos lo usan?
- ¿Cuáles son los procedimientos de rutina aquí?
- ¿Lo despojan a una de sus pertenencias?
- ¿Afeitan el vello púbico?
- ¿Ponen enemas?
- ¿Tienen un lugar para las mujeres que se encuentran en las primeras etapas del parto – un lugar especial o una sala?
- ¿Me pueden acompañar mi compañero y familiares, amigos o instructores de parto durante el parto?
- ¿Pueden estar presentes mis hijos?
- ¿Exigen como rutina que se administre intravenosas y se efectúan controles fetales?
- ¿Puedo caminar durante el parto?
- ¿Puedo tomarme una ducha o un baño?
- ¿Podemos tomar fotos?
- ¿Puedo quedarme en la sala de dilatación todo el tiempo en vez de ir a la sala de parto?
- ¿Quiénes atienden?, ¿estudiantes de medicina? ¿Cómo me podría afectar eso?
- ¿Cuál es la tasa de cesáreas de su hospital, tanto cesáreas primarias como reiteradas/repetidas?
- ¿Han tenido infecciones de estafilococos en el último año?
- Si tuviera que someterme a una cesárea, ¿se pueden quedar conmigo mi pareja y mi instructora de partos, tanto en la sala de operaciones como en el cuarto de recuperación?
- ¿Puede mi pareja tomar el bebé en sus brazos al nacer?
- ¿Puedo tomar a mi bebé en mis brazos tan pronto como nazca y amamantarlo?
- ¿Separan a las madres de sus bebés después del parto? ¿Por cuánto tiempo? ¿Por qué?
- ¿Es posible que alguien me acompañe en mi cuarto?
- ¿Qué tipo de servicio ofrecen? ¿Completo? ¿Modificado? ¿Qué horarios?
- ¿Puedo alimentar a mi bebé cuando lo pida?
- ¿Cuentan con asesoría profesional para las madres que decidan amamantar a sus bebés?
- ¿Cuáles son las horas de visita?
- ¿Me pueden visitar mi pareja y familiares cuando quieran?
- ¿Puedo decidir cuánto tiempo me quiero quedar en el hospital?
- ¿Pueden darme de alta antes del plazo prefijado?
- ¿Cuáles son las regulaciones al respecto?

Unidad 9: ¿Qué aprendimos hoy?

⌚ Duración:

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El propósito de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y la información contenida en el módulo. Pídale a las participantes que contesten las preguntas generales que aparecen en la hoja "Díganos que piensa..." Puede llevar a cabo una evaluación grupal.
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Todavía tengo dudas sobre...
 - ☞ Las actividades que más me ayudaron...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:
- Pídale al grupo que provea ideas sobre cómo compartirían lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pida a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller.

Díganos que piensa sobre el módulo “El embarazo”...

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre...

☞ Las actividades que más me ayudaron...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Después de haber participado en el taller "El embarazo," puedo...

1. señalar los tipos de alimentos que forman parte de una dieta balanceada durante el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

2. explicar la importancia del consumo adecuado de ácido fólico, hierro, calcio y de líquidos durante el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

3. señalar 2 ó 3 alimentos que consumimos ordinariamente pero que deben evitarse durante el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

4. explicar por qué las radiografías deben evitarse durante el embarazo.



Igual que antes



Mejor que antes

5. señalar los distintos tipos de profesionales que pueden atender a las mujeres durante el parto.



Mejor que antes



Igual que antes

6. explicar los cambios por los que pasa el cuerpo de la mujer durante las etapas del embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

7. señalar y describir exámenes y pruebas genéticas comunes que se efectúan durante el embarazo.



Mejor que antes

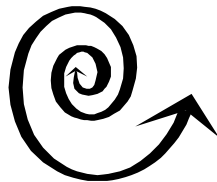


Igual que antes

Dinámicas de presentación y para romper el hielo²

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud...”] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán cuál sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafos los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la pareja.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es ____ y yo soy ____.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



² Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
La maternidad**

**Módulo #3:
El parto**

Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

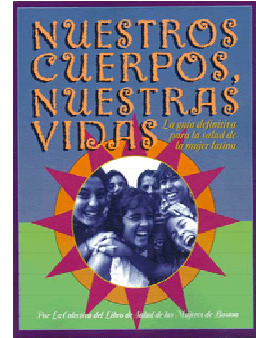


Contenido

Secciones	Página
Panorama general	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	11
Unidad 3: Perspectiva histórica	12
Unidad 4: El proceso del parto	17
Unidad 5: Después del parto	19
Unidad 6: Algunas señales de parto anormal	20
Unidad 7: Las rutinas, procedimientos y medicamentos obstétricos	21
Unidad 8: ¿Qué aprendimos hoy?	25
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	28

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Pruebas de conocimiento antes del módulo	10
¿Qué nos dicen estas cifras?	13
Dinámica del árbol	16
Ejemplos de rutinas que pueden ser innecesarias	23
Las rutinas, medicamentos y procedimientos obstétricos	24
Díganos que piensa sobre el módulo del parto	26
Prueba de conocimiento después del módulo	27



Módulo # 3

El parto

Panorama General

Este módulo tiene como propósito capacitar a las participantes y candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con el parto. Al final de este módulo las participantes habrán aumentado y/o reforzado su conocimiento sobre:

- las etapas del parto
- los trámites a los que se enfrenta una mujer durante el parto
- los cambios que ocurren después del parto
- el cuidado de la madre y del recién nacido.

Objetivos de aprendizaje:

Al completar el módulo, las participantes podrán:

1. Explicar cómo los cambios históricos tales como los cambios de parteras a médicos y a hospitales han afectado la manera en que las mujeres latinas dan a luz y experimentan el parto.
2. Definir en qué consiste un ambiente de duda y un ambiente de confianza durante el parto.
3. Indicar y explicar las primeras señales que determinan el inicio de parto.
4. Indicar y explicar las etapas por las que atraviesa una mujer que está de parto.
5. Explicar los eventos que ocurren inmediatamente después del parto.
6. Indicar y explicar las señales de un parto anormal o con complicaciones.
7. Describir las rutinas, los procedimientos y los medicamentos obstétricos que en ocasiones se utilizan durante el parto.
8. Explicar los aspectos positivos y negativos de los procedimientos y los medicamentos obstétricos.

Capítulos de Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV) a usarse con el presente módulo:

- Capítulo 26: El parto, página 495

Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea completamente el capítulo 26 del libro NCNV (p. 495) y familiarícese con las siguientes partes del capítulo:
 1. La reproducción en la vida de las mujeres latinoamericanas y caribeñas (495-498)
 2. El sistema actual nació y se formó por la competencia entre los curanderos y curanderas (p. 498 - 501)
 3. El proceso del parto (501- 507)
 4. Inmediatamente después del parto (507 - 511)
 5. Las rutinas, procedimientos y medicamentos obstétricos (p. 511- 522)
 6. Posteriormente (522 - 527)
- Tome nota de aquellos conceptos y términos que le parezcan nuevos.
- Revise este módulo cuidadosamente antes de impartirlo.

Procedimientos, Actividades y Materiales

Cada unidad en el módulo contiene procedimientos y actividades específicos para cada tema. Añada, cambie, modifique o cree materiales y actividades que usted crea necesarios para transmitir el mensaje del módulo.

- Recurso bibliográfico: "El libro Universal de Ilustraciones del Parto"
- Carteles que muestren las etapas del parto y del nacimiento del niño
- Carteles con vocabulario y conceptos
- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas sueltas para copiarlas y distribuir las"

Duración

El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que hemos incluido unas pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación de preguntas abiertas que aparece en el módulo. Adapte las evaluaciones si es necesario. Pueden hacerse evaluaciones orales, preguntas y respuestas en grupo o escenarios de aprendizaje para evaluar lo aprendido.



Unidad 1: Introducción

Duración

30 minutos

Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es darles la bienvenida a las participantes y darles tiempo para que se conozcan. En esta unidad se introduce el módulo “El parto,” se explican los objetivos del módulo, y se define el rol de la Promotora de Salud.
- Explique su rol como facilitadora del taller, no como experta en el tema, de manera que todas se consideren al mismo nivel y aprendan las unas de las otras. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final de este módulo se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Proceda a explicar objetivos, acuerdos y procedimientos a seguir. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos que puede escribir en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. En grupo, decidan cuáles van a ser los procedimientos que se van a seguir durante el taller. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupo, trabajo en parejas, plenarios, sociodramas y trabajos individuales.

Objetivos

1. Explicar cómo los cambios históricos tales como los cambios de parteras a médicos y a hospitales han afectado la manera en que las mujeres latinas dan a luz y experimentan el parto.
2. Definir en qué consiste un ambiente de duda y un ambiente de confianza durante el parto.
3. Indicar y explicar las primeras señales que determinan el inicio de parto.
4. Indicar y explicar las etapas por las que atraviesa una mujer que está de parto.
5. Explicar los eventos que ocurren inmediatamente después del parto.
6. Indicar y explicar las señales de un parto anormal o con complicaciones.
7. Describir las rutinas, los procedimientos y los medicamentos obstétricos que en ocasiones se utilizan durante el parto.
8. Explicar los aspectos positivos y negativos de los procedimientos y los medicamentos obstétricos.

- Pregúnteles a las participantes cuáles son las expectativas que tienen y lo que quisieran lograr al final del taller. Anote las respuestas en un papelógrafo y cuélguelo en la pared o en el pizarrón. Al final de la jornada sobre el parto, usted y las participantes van a revisar estas expectativas para determinar qué lograron completar y qué recomendaciones tienen para futuros talleres. Explique las expectativas y los resultados que se esperaban:
 1. que todas las participantes hayan adquirido o reforzado conocimientos básicos sobre la dimensión histórica, social, política y biológica del parto
 2. que cada una pueda transmitir los conocimientos a otras mujeres dentro de su rol como Promotoras de Salud.
- Explique las bases de aprendizaje del taller:
 1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
 2. en un ambiente de respeto mutuo,
 3. escuchando atentamente,
 4. tolerando diferencias,
 5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas y
 6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
- Cree de antemano un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) Pídales a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
 - invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - indique donde se encuentra el baño
 - donde pueden tomar agua
 - donde hay refrigerios
 - donde pueden obtener materiales
 - donde se van a cuidar los niños, etc.
- Administre la prueba de conocimiento.



Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Cuánto sabemos?

1. Puedo indicar y explicar las primeras señales del inicio de parto.



Sí



Más o menos



No

2. Puedo indicar y explicar las etapas por las cuales pasa una mujer de parto.



Sí



Más o menos



No

3. Puedo explicar los eventos que ocurren durante las primeras horas después del parto.



Sí



Más o menos



No

4. Puedo indicar y explicar las señales de un parto anormal o con complicaciones.



Sí



Más o menos



No

5. Puedo indicar y explicar las rutinas, los procedimientos y los medicamentos obstétricos que en ocasiones se utilizan durante el parto y sus aspectos positivos y negativos



Sí



Más o menos



No

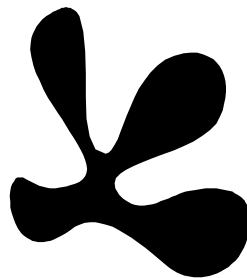
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

🕒 Duración:

20 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es romper el hielo y dar comienzo a un diálogo entre las participantes utilizando como recurso principal sus propias experiencias y su conocimiento. En esta unidad se modifica la jerarquía tradicional entre maestra y estudiante y se crea un ambiente de trabajo y colaboración donde las participantes se vean como iguales contribuyendo su conocimiento y aprendiendo las unas de las otras.
- Invite a las participantes a reflexionar sobre la experiencia del parto entre la mujer latina.
 - ☞ Si se piensa en nuestras abuelas y mamás, ¿cómo ha cambiado la manera en que la mujer latina tiene a sus hijos?
 - ☞ ¿Por lo general, qué quieren saber las mujeres sobre el parto? o sea, ¿cuáles son las primeras señales del parto?
 - ☞ ¿Cómo sabe una mujer que está de parto? ¿Cómo se sienten las mujeres cuando están de parto?
 - ☞ ¿Dónde dan a luz las mujeres en esta comunidad?
 - ☞ ¿Quién atiende los partos?
 - ☞ ¿Quién acompaña a las mujeres?
 - ☞ Si no van a la clínica, hospital o centro de salud ¿a dónde van y por qué no van a otros centros de salud?



Unidad 3: Perspectiva histórica

🕒 Duración

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dialogar sobre el parto dentro de una dimensión histórica, o sea, cómo las mujeres daban a luz en los tiempos de antes sin ir a un hospital, sin médicos ni enfermeras y cómo esta práctica ha cambiado.
- Continúe este diálogo con la sección “*El sistema actual nació y se formó por la competencia entre los curanderos y las curanderas.*” Diríjase a la página 498 del libro NCNV e inicie una charla breve sobre cómo
 - ☞ la medicina y los avances tecnológicos han desplazado a las parteras tradicionales (comadronas)
 - ☞ ha aumentado el número de mujeres que buscan atención médica para sus cuidados obstétricos en hospitales y otros centros de atención de salud.
- Pregúntele a las participantes: ¿qué beneficios han traído estos cambios?, ¿qué consecuencias negativas han traído estos cambios?
- Revise la sección histórica que se encuentra en la página 498 y pregúnteles a las participantes lo siguiente:
 - ☞ ¿Cómo se maneja el parto en sus países de origen?
 - ☞ ¿Es el parto una enfermedad? ¿Por qué a veces se maneja como una enfermedad?
 - ☞ ¿Cuáles han sido las razones por las que el parto muchas veces se ha considerado como una enfermedad?
 - ☞ ¿Tienen las parteras (comadronas) y el personal médico diferentes percepciones sobre el parto?
- Invite a las participantes a reflexionar sobre la realidad de las condiciones de salud que existen en los países latinoamericanos y caribeños que a veces ocasionan que el embarazo y el parto, especialmente cuando hay complicaciones, comprometan la vida de la madre y de su bebé. Pregúnteles a las participantes si conocen o saben de alguien que haya fallecido a consecuencia del embarazo durante o después del parto. Dirija a las participantes a las páginas 495 – 496 del libro para dialogar sobre este tema. Usando la información que aparece en la página 495, hable sobre la realidad de la mortalidad materna en América Latina y el Caribe. Distribuya la hoja suelta “¿Qué nos dicen estas cifras?”

¿Qué nos dicen estas cifras?

¿Qué nos dicen estas cifras?

En Estados Unidos, de cada 100,000 mujeres, 7.1 mueren cada año,¹

en Argentina 41 mujeres,
en Bolivia 390 mujeres,
en Belice 82.3 mujeres,
en Canadá 3.8 mujeres,
en Chile 22.7 mujeres,
en Colombia 71 mujeres,
en Costa Rica 19.1 mujeres,
en Cuba, 34.1 mujeres,
en la República Dominicana 80 mujeres,
en Ecuador 74.3 mujeres,
en El Salvador 120 mujeres,
en Guatemala 94.9 mujeres,
en Guayana 125.7 mujeres,
en Haití 523 mujeres,
en Honduras 108 mujeres,
en México 50.6 mujeres,
en Nicaragua 118 mujeres,
en Panamá 65.7 mujeres,
en Paraguay 114.4 mujeres,
en Perú 185 mujeres,
en Puerto Rico 18.4 mujeres,
en Uruguay 11.1 mujeres,
en Venezuela 59.3 mujeres.



¹ Referencia: "Health Situation in the Americas: Basic Indicators 2001," Organización Panamericana de la Salud

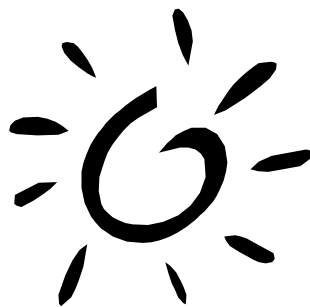
- Todos los años mueren aproximadamente 28,000 mujeres embarazadas (p.495.)
 - ✓ De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud, las complicaciones del embarazo, del parto, y del posparto figuran entre las primeras cinco causas de mortalidad entre las mujeres en edad reproductiva en América Latina y el Caribe (p. 496.)
 - ✓ Aunque la tasa de mortalidad materna ha disminuido, ésta continua siendo alta comparada con países como los Estados Unidos y Canadá.
- Pregúnteles a las participantes qué opinan sobre la mortalidad materna en los países de América Latina y del Caribe y qué causa esta situación. Haga que las participantes exploren aspectos sanitarios, sociales, políticos y económicos. Pueden crear un diagrama en forma de árbol en un cartel o en el pizarrón. El tronco y las ramas reflejan las posibles causas de la mortalidad materna entre mujeres latinoamericanas y caribeñas. Distribuya pedazos de papel o cartulina de distintos colores y en forma de hoja para que las participantes escriban recomendaciones para cambiar la situación de mortalidad materna en América Latina.
- Continúe el diálogo sobre la perspectiva histórica invitando a las participantes a conversar sobre diferentes actitudes que le crean un ambiente de duda a una mujer durante el parto. En otras palabras, qué actitudes pueden llevar a una mujer a no sentirse segura de sí misma durante el parto. Use las siguientes preguntas para dialogar sobre las actitudes y las instituciones que contribuyen a un ambiente de duda (diríjase a la página 499 del libro NCNV.)
 - ☞ ¿Qué idea predomina durante el embarazo y el parto en cuanto al cuerpo de la mujer? ¿Cómo afectan estas ideas a la mujer?
 - ☞ ¿Qué idea o tipo de mentalidad refuerza los temores o causan dudas sobre el funcionamiento del cuerpo de la mujer durante el parto? ¿Cómo afectan estas ideas a la mujer?
 - ☞ ¿Qué piensa Ud. de ciertas creencias médicas en cuanto a lo que debe sentir y hacer una mujer durante el parto, por ejemplo lo referente a minimizar olores, sudor y sangre, al dar a luz? ¿Cómo afectan estas ideas a la mujer?
 - ☞ ¿Cómo afecta a la mujer la atención médica de parte de diferentes personas durante diferentes etapas del embarazo y del parto?
 - ☞ ¿Qué piensa usted del aislamiento de la mujer durante el parto?

- A partir de la reflexión anterior, proceda a dialogar sobre cómo las mujeres internalizan el modelo médico. Diríjase a las páginas 500 y 501 del libro y lea el testimonio que aparece en la página 501.
- Luego de este diálogo se espera que las participantes tengan una idea de las actitudes que crean y promueven un clima de duda durante el parto. Ahora proceda a presentar y a dialogar sobre las actitudes que crean y promuevan un clima de confianza.
- Pregúnteles a las participantes qué actitudes ayudan a crear un clima de confianza. Vaya construyendo esta lista en un cartel o en el pizarrón. Comparta la siguiente definición de lo que significa un ambiente de confianza:

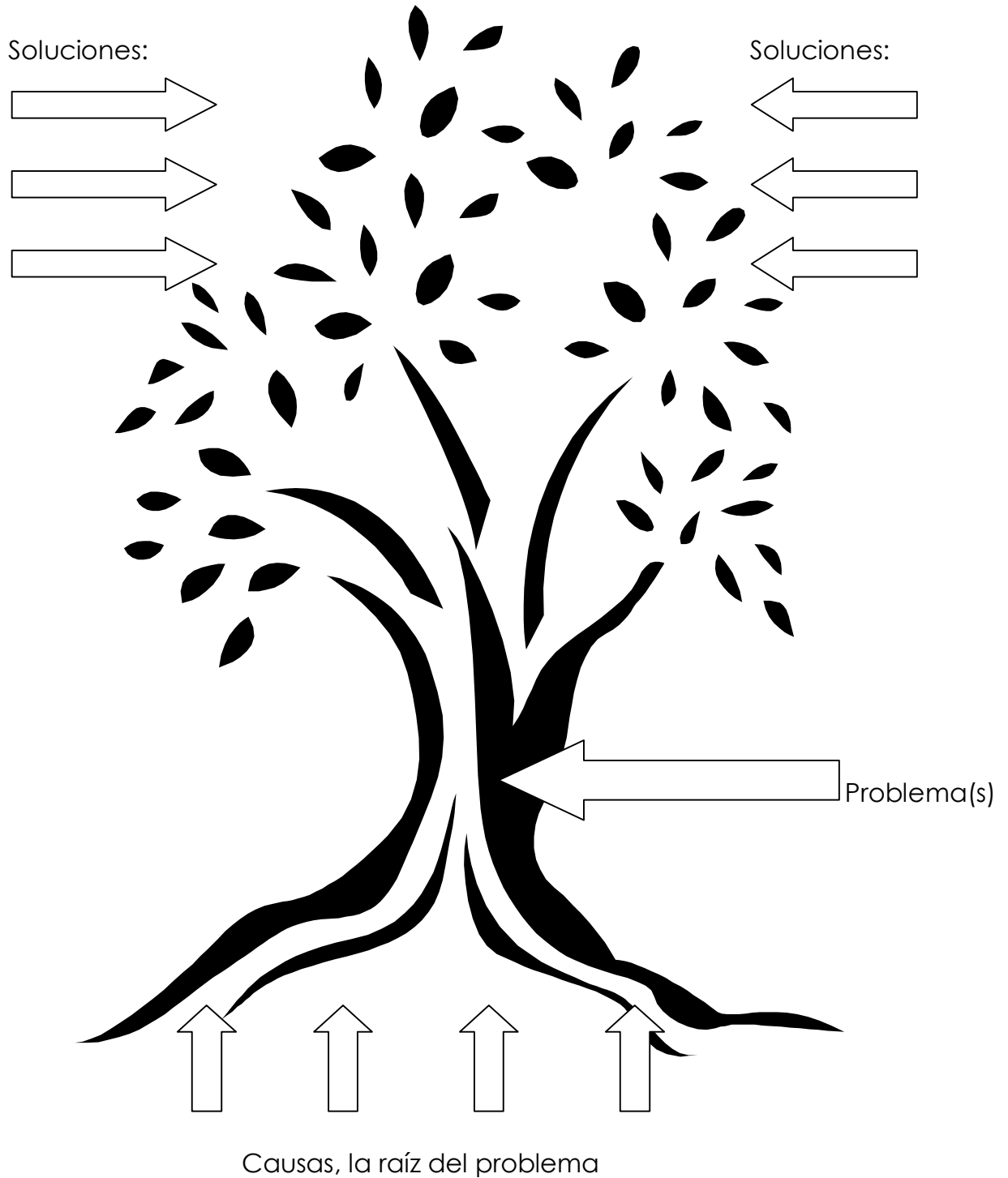
Al parto... traemos nuestras historias, nuestras relaciones, nuestros rituales... necesidades y valores que se relacionan con la intimidad, la sexualidad, la calidad y el estilo de la vida familiar y comunitaria y nuestras creencias más profundas acerca de la vida, el nacimiento y la muerte...

Cuando crees en tu salud y tus fortalezas básicas, en tu capacidad de parir a tu manera, confiando en ti misma y en las personas que te rodean para conseguir la orientación y el apoyo; cuando tus médicos creen en ti y contribuyen al nacimiento de tu bebé saludable, entonces crean juntos un clima de confianza (NCNV p. 496-497.)

- Seguido a lo anterior dirija a las participantes a las páginas 497 y 498 del libro y comparta algunos de los testimonios sobre el parto dentro del mismo ambiente de confianza que se presenta en el libro.



Dinámica del árbol
Mortalidad Materna en América Latina



Unidad 4: El proceso del parto

🕒 Duración

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es aprender a identificar las primeras señales de inicio del parto y explicar las etapas por las cuales pasa una mujer durante el parto.
- Comience invitando a las participantes a dialogar sobre sus experiencias de parto, ya sea sus propias experiencias o lo que hayan aprendido de otras mujeres. Si algunas ya han pasado por esa experiencia, pregúntelas cómo ellas sabían que estaban de parto. Luego lea la siguiente cita del libro:

Tu cuerpo se prepara para el parto. Durante el parto, los músculos uterinos gradualmente estiran el cuello del útero hasta que se abra para dejar salir al bebé, estos músculos además, empujan al bebé hacia la vagina para que pueda nacer (p. 501.)

- ¿Que causa el inicio del parto? Pregúntelas a las participantes si han pasado por la experiencia del parto y cuáles fueron las primeras señales del inicio de su parto. Anote las respuestas de las participantes en el pizarrón o en el cartelón disponible.
- Explíqueles a las participantes que no se sabe exactamente qué causa el inicio del parto, pero sí se sabe que la disposición física y emocional de la madre y del niño produce cambios en los niveles hormonales de la madre. Las hormonas hacen que el cuello del útero madure, se suavice y provoque contracciones que dilatan el cuello del útero.
- Proceda a presentar las señales del parto utilizando la lista que ha construido con las participantes y añadiendo las que no se mencionaron. Refiera a las participantes a las páginas 501-502 para dialogar sobre las siguientes señales de parto. Hable de:
 1. algunas de las primeras señales que se mencionan en la página 501, incluyendo señales corporales, contracciones y diarrea
 2. la mancha de sangre que sale del útero a medida que se estira el cuello de la matriz y que se menciona en la página 502
 3. la ruptura de la fuente a medida que la cabeza del bebé va presionando hacia abajo y que se menciona en la página 502
 4. las contracciones que son las señales más comunes de la proximidad del parto que aparece en la página 502

- Proceda a hablar sobre la experiencia del parto en la casa. Comience el diálogo con la siguiente cita que aparece en la página 502 y pregunte a las participantes qué opinan sobre este incidente.

Quizás estuve de parto todo el día sin darme cuenta. Fui a darme una ducha, lavarme el cabello y rasurarme las piernas para estar presentable. Y, ¡oh! Sorpresa, allí mismo nació mi bebe. Los tres nos fuimos al hospital, y yo con la cabeza llena de champú.

- Continúe el diálogo con la sección "Antes del parto" que se encuentra en la página 503, donde se ofrecen consejitos sobre qué hacer antes del parto (caminatas largas, baños de agua caliente.) Pregúnteles a las participantes, si alguna ha estado embarazada, y qué tipo de actividades solía hacer antes del parto.
- Ahora hable un poco sobre la experiencia del parto como tal, es decir, cuando se entra en plena acción:
 - ☞ ¿Cómo se siente?
 - ☞ ¿Cómo son las contracciones?
 - ☞ ¿Qué hacer para mantener la calma?
- Dirija a las participantes a la página 504 del libro y repase las etapas a las que se enfrenta una mujer de parto. Invite a las participantes a dialogar sobre cómo se sintieron, si pasaron por esta experiencia o cómo se sentiría una mujer que va a dar a luz y enfrenta estas etapas
- Diríjase a las páginas 505-506 y explique
 1. la dilatación total y la distensión del cuello del útero (cuando se está abriendo el cuello del útero y la mamá está preparándose para que nazca el bebé)
 2. el descenso del bebé por la vagina
 3. el parto, el nacimiento del bebé

Unidad 5: Después del parto

🕒 Duración:

20 minutos

📖 Notas a la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dialogar sobre los eventos que ocurren inmediatamente después del parto.
- Continúe con la explicación de los eventos que ocurren después del parto (p. 507.) Siempre pregúnteles a las participantes si les gustaría compartir sus experiencias y utilice sus comentarios y sus historias como base del conocimiento sobre este acontecimiento.
 - ⌘ Si su bebé respira tan pronto como sale su cabeza por completo, es probable que nazca rosadito. Si no, se verá muy quieto y azuloso hasta que la respiración se normalice y se mantenga sostenida.
 - ⌘ Algunos recién nacidos lloran un ratito y luego paran, pero no todos los bebés lloran.
 - ⌘ Es importante permanecer cerca del bebé justo después de que nace.
 - ⌘ El bebé nace con una capa cerosa llamada **vernix**, nace mojado y puede que la cabeza tenga una forma "rara" ya que el paso por la vagina le dio esa forma.
 - ⌘ La **puntuación Apgar** entre el 1 y el 10 es una evaluación que efectúan los médicos al minuto y a los 5 minutos después que el bebé haya nacido.
 - ⌘ El asistente succiona la nariz y la garganta del bebé si es necesario.
 - ⌘ Amamantar al bebé inmediatamente después de nacido es posible, especialmente si la madre no ha sido anestesiada o sedada durante el parto.
 - ⌘ Entre 5-30 minutos luego del parto el cordón de la placenta se alarga, es probable que se sientan contracciones. Luego de salir un chorro de sangre se expulsa la placenta.
- Proceda a abundar y a explicar los siguientes eventos y procedimientos (diríjase a la página 508 del libro NCNV):
 1. La expulsión de la placenta
 2. Las primeras horas después del nacimiento del bebé
 - a. Las primeras horas de vida
 - b. Las gotas de nitrato de plata y la vitamina K
 - c. Su estado de ánimo puede verse afectado por el lugar donde se encuentre después del parto

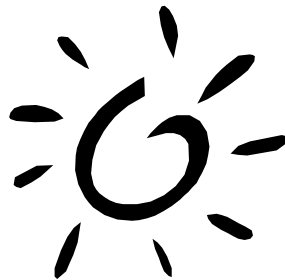
Unidad 6: Señales de un parto anormal

Duración:

🕒 20 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es repasar las señales que indican un parto anormal. Se espera que al final las participantes puedan reconocer algunas señales de un parto anormal en una mujer embarazada.
- Pregúnteles a las participantes si conocen las señales de un parto anormal y si han tenido esta experiencia o conocen a alguien que haya tenido esta experiencia. Dirija a las participantes a la página 510 del libro NCNV. Luego presente las señales de parto anormal.
 - ☞ Dolor continuo y agudo en el vientre bajo acompañado de sensibilidad uterina
 - ☞ Una presentación anormal o un prolapso del cordón, la placenta o una extremidad
 - ☞ Dilatación anormalmente lenta del cuello del útero
 - ☞ Ritmo cardíaco fetal anormal
 - ☞ Cualquier cambio adverso en la condición de la madre o del bebé
 - ☞ El parto prematuro



Unidad 7: Las rutinas, procedimientos y medicamentos obstétricos

🕒 Duración:

40 minutos

Notas a la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es explicar y dialogar sobre las rutinas, procedimientos y medicamentos que se utilizan y se proveen durante el parto.
- Comience el diálogo comentándoles a las participantes que el proceso de dar a luz es una experiencia muy intensa. El propósito es ayudar al bebé a nacer bien. Por lo tanto, es sumamente importante que la mujer que está de parto sea debidamente atendida durante este proceso y que el parto no sea interrumpido, obstaculizado o acelerado a menos que no sea absolutamente necesario. En ocasiones, el parto no se desarrolla totalmente bien y se hace necesaria la intervención médica. En el caso de madres y bebés saludables, todavía no se sabe a ciencia cierta si los medicamentos o los procedimientos médicos son beneficiosos o no. Luego de que haga este comentario, déle tiempo a las participantes para reflexionar y comentar sobre lo que usted ha dicho.
- Proceda a explicar brevemente las rutinas, procedimientos y medicamentos que se utilizan y se efectúan durante el parto. Antes de explicarlos, anote el nombre en el pizarrón o cartel y pregúnteles a las participantes si conocen los procedimientos y si tienen algún comentario sobre cada uno. Use esta información como base para la explicación de cada uno. Dirija a las participantes a la página 511 del libro NCNV durante esta presentación. Distribuya las hojas sueltas "Ejemplos de rutinas que pueden ser innecesarias" y "Las rutinas, procedimientos y medicamentos obstétricos." Para cada uno, explique lo siguiente:
 - A. En qué consiste
 - B. Porqué se emplea, se administra o se utiliza
 - C. Si es necesario o no y cuándo
 - D. Cómo ayuda o beneficia a la madre
 - E. Cómo ayuda o beneficia al bebé
 - F. Cómo podría afectar a la madre
 - G. Cómo podría afectar al bebé

Rutinas, procedimientos y medicamentos obstétricos:

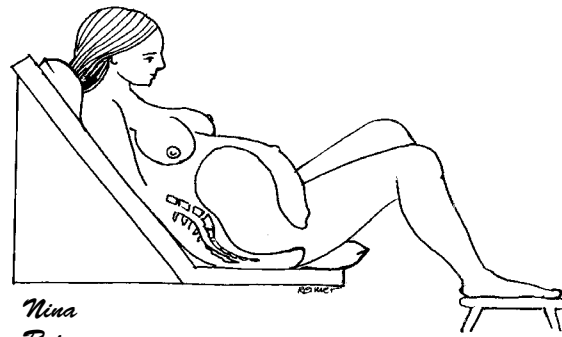
1. Los medicamentos e intervenciones en un parto de hospital
2. Rasurado del vello púbico
3. Enemas

4. Hacer que las mujeres se acuesten
 5. La ruptura de la fuente amniótica (la membrana amniótica)
 6. La solución intravenosa (IV)
 7. Elegir la inducción y acelerar el parto
 8. Monitores fetales
 9. La episiotomía
 10. Los extractores al vacío y los fórceps
 11. La cesárea
 12. Los analgésicos: tranquilizantes y narcóticos
 13. La anestesia
- Luego proceda a presentar algunos consejitos útiles. Pregúnteles a las participantes si les gustaría añadir otros consejos. También pregunte si es fácil o difícil poder pedir lo que se aconseja y por qué.

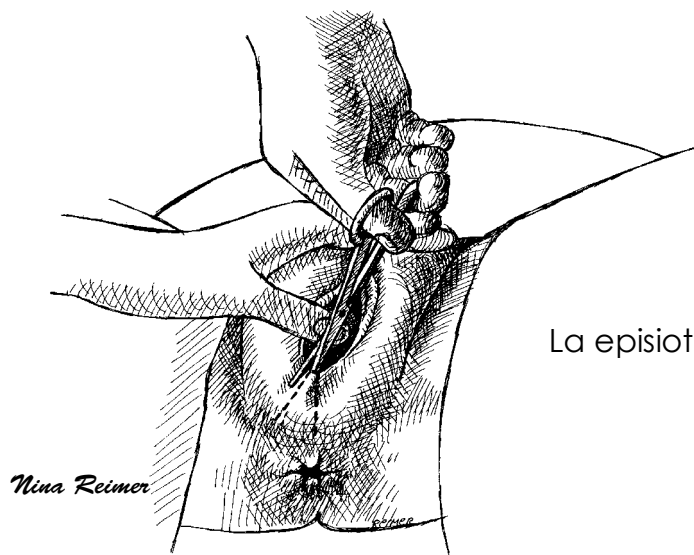
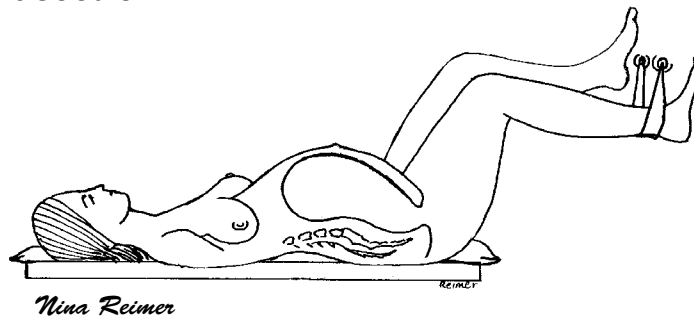
Consejitos útiles:

1. Si está pensando dar a luz en el hospital, entérese de los procedimientos y los medicamentos que se usan y de las opciones que tiene la madre.
2. Discuta sus preferencias de antemano, anótelas y envíelas a su médico o a su partera, al hospital y al jefe de enfermeras.
3. Una vez que llegue al hospital usted tiene derecho a saber los nombres y los riesgos de cualquier cosa que se le haga o se le dé y también de rechazarlos.
4. En caso de que no sepa leer ni escribir, puede hacerse acompañar de alguien que pueda ayudarla.

Ejemplos de rutinas que pueden ser innecesarias



Hacer que las mujeres se
acuesten



La episiotomía

Las rutinas, procedimientos y medicamentos obstétricos

	¿En qué consiste?	¿Por qué se emplea?	¿Es necesario?	¿Cómo ayuda o beneficia a la madre?	¿Cómo ayuda o beneficia al bebé?	¿Cómo podría afectar a la madre	¿Cómo podría afectar al bebé?
Medicamentos							
Rasurado del vello púbico							
Enemas							
Hacer que las mujeres se acuesten							
Ruptura de la fuente amniótica							
La solución intravenosa							
Inducción para acelerar el parto							
Monitores fetales							
La episiotomía							
Los extractores al vacío y los fórceps							
La cesárea							
Los analgésicos							
La anestesia							

Unidad 8: ¿Qué aprendimos hoy?

Duración:

⌚ 30 minutos

Notas a la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y la información contenida en el módulo.
- Distribuya las hojas que contienen las oraciones que aparecen a continuación y pídale a las participantes que completen las oraciones. Deles unos minutos para completar la hoja y proceda a contestar las preguntas en grupo.
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Algo de lo que todavía tengo duda es.. Algo que todavía no tengo claro es.....
 - ☞ Las actividades que fueron de más ayuda...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser expandidas:
- Pídale a las participantes que expresen ideas sobre cómo compartirían lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas en su rol de *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pida a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller

Díganos que piensa sobre el módulo “El parto”

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre:

☞ Las actividades que más me ayudaron...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Después de haber completado el taller de capacitación sobre El Parto, puedo:

1. Indicar y explicar las primeras señales del inicio de parto.



Mejor que antes



Igual que antes

2. Indicar y explicar las etapas por las cuales pasa una mujer de parto.



Mejor que antes



Igual que antes

3. Explicar los eventos que ocurren durante las primeras horas después del parto.



Mejor que antes



Igual que antes

4. Indicar y explicar las señales de un parto anormal o con complicaciones.



Mejor que antes



Igual que antes

5. Indicar y explicar las rutinas, los procedimientos y los medicamentos obstétricos que en ocasiones se utilizan durante el parto y sus aspectos positivos y negativos



Mejor que antes

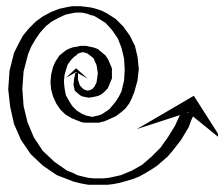


Igual que antes

Dinámicas de presentación y para romper el hielo²

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase "me motiva a estar aquí..." [en vez pueden decir, "me motiva ser Promotora de Salud..."] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán qué sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide [el grupo] en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, "Ella es ____ y yo soy ____." [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] [Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



² Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 199

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
La maternidad**

**Módulo #4:
El posparto**

Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

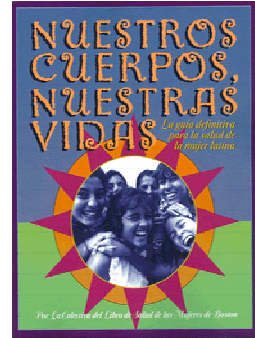


Contenido

Secciones	Página
Panorama General	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	11
Unidad 3: Primera Fase – Transición hacia la maternidad	12
Unidad 4: Segunda Fase – Acostumbrarse a vivir con un bebé	16
Unidad 5: Tercera Fase – Planificación a largo plazo	19
Unidad 6: La lactancia	24
Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?	29
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	32

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo	10
Señales de advertencia	15
Barreras, dificultades y soluciones	21
Retos y soluciones	22
Expectativas	23
Consejos para que la lactancia sea exitosa	27
Consejos prácticos	28
Díganos que piensa	30
Prueba de conocimiento después del módulo	31



Módulo # 4: El Posparto

Panorama General

El propósito de este módulo es instruir a participantes y a candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con el posparto. Este módulo abarca:

- la experiencia de la madre después del parto
- el cuidado y la salud de la madre y del niño
- las diferentes etapas por las que la madre atraviesa (físicas, emocionales y responsabilidades después del parto).

Este módulo ofrece a las participantes información para reforzar y aumentar su conocimiento sobre la etapa después del parto. Se espera que al final de este módulo las participantes hayan adquirido nuevos conocimientos sobre el cuidado de la madre y del niño después del parto para utilizarlos en sus comunidades y ofrecer ayuda e información a otras mujeres dentro de su rol como Promotoras de Salud.

Objetivos de aprendizaje

Al completar este módulo, las participantes podrán:

1. Indicar y explicar las 3 etapas por las que pasa una mujer después del parto.
2. Indicar y explicar los cambios fisiológicos que ocurren después del parto.
3. Explicar el proceso de recuperación después de una cesárea.
4. Explicar las ventajas de la lactancia tanto para el bebé como para la madre.
5. Saber qué tipo de consejo ofrecerle a la madre que regresa al trabajo después del parto.
6. Saber qué tipo de consejos se deben ofrecer a la madre que amamanta a su bebé y que tiene problemas tales como pezones adoloridos y senos congestionados.

Capítulos de Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas a usarse con el presente módulo

- Capítulo 27: El post-parto, página 529

Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea el capítulo 27 del libro NCVN (Págs. 529-553) y familiarícese con lo siguiente:
 1. Aprender a ser madre
 2. La experiencia del posparto: Fase I, Fase II, Fase III
 3. La salud y el bienestar de las madres
 4. Las madres que trabajan fuera de la casa
 5. Cómo inventar una maternidad diferente
 6. Hoja suelta: Amamantar a tu bebé
- Tome nota de conceptos y términos nuevos.
- Revise este módulo en su totalidad antes de facilitar el taller.
- Tiempo recomendado para la preparación: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento que usted tenga sobre el tema.

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad del módulo contiene los procedimientos y las actividades específicos para cada tema. Sin embargo, éstos se presentan como posibilidades, no como la manera definitiva de presentar los materiales. Se invita a que cambie, ajuste y adapte los procedimientos y materiales o desarrolle procedimientos y materiales nuevos que sean de mayor utilidad a su grupo. Siempre pregúntele a las participantes si les gustaría compartir experiencias y utilice comentarios e historias como base del conocimiento sobre el tema que se discute. Antes de comenzar esta jornada de capacitación sobre el posparto, procure tener los siguientes materiales disponibles:

- Recurso bibliográfico: "El libro Universal de Ilustraciones del Parto"
- Carteles mostrando etapas del parto y del nacimiento del niño
- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas para copiarlas y distribuirlas"

Duración

El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que hemos incluido unas pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación de preguntas abiertas que aparece en el módulo. Puede desarrollar otras herramientas para evaluar lo que han aprendido las participantes durante estos talleres.



Unidad 1: Introducción

Duración

30 minutos

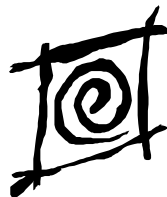
Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es introducir el módulo sobre el parto, presentar a las participantes y darles tiempo para conocerse. En esta unidad se establece que la base del taller de capacitación es la experiencia personal de cada una de las participantes como fuente de conocimiento sobre el tema que se discute.
- Explique su rol como facilitadora del taller no como experta en el tema. Cree un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final de este módulo se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Proceda a explicar objetivos, acuerdos y procedimientos a seguir. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos que puede escribir en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. En grupo, decidan cuáles van a ser los procedimientos que se van a seguir durante el taller. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupo, trabajo en parejas, plenarias, sociodramas y trabajos individuales.

Objetivos:

1. Indicar y explicar las 3 fases por las que atraviesa una mujer después del parto.
 2. Indicar y explicar los cambios fisiológicos que ocurren después del parto.
 3. Explicar el proceso de recuperación después de una cesárea.
 4. Explicar las ventajas de la lactancia para el bebé y para la madre.
 5. Saber qué consejos ofrecerle a la madre que regresa al trabajo después del parto.
 6. Saber qué consejos ofrecerle a la madre que amamanta a su bebé y que tiene problemas tales como pezones adoloridos y senos congestionados.
- Pregúnteles a las participantes cuáles son las expectativas que tienen y lo que quisieran aprender durante el taller. Anote las respuestas en un cartel. Cuélguelo en la pared o en el pizarrón. Al final del módulo sobre el posparto, revise estas expectativas para determinar qué se completó y sugerir cambios para futuros talleres.

- Explique las expectativas y los resultados esperados:
 - que todas las participantes hayan adquirido o reforzado conocimientos básicos sobre el posparto
 - que cada una pueda transmitir los conocimientos a otras mujeres dentro de su rol como Promotoras de Salud.
- Explique las bases de aprendizaje del taller:
 1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
 2. en un ambiente de respeto mutuo,
 3. escuchando atentamente,
 4. tolerando diferencias,
 5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas y
 6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
- Cree de antemano un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) Pídales a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
 - invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - indique donde se encuentra el baño
 - donde pueden tomar agua
 - donde hay refrigerios
 - donde pueden obtener materiales
 - donde se van a cuidar los niños, etc.
- Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.



Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Cuánto sabemos?

1. Puedo indicar y explicar los cambios fisiológicos que ocurren después del parto.



Sí



Más o menos



No

2. Puedo explicar el proceso de recuperación después de una cesárea.



Sí



Más o menos



No

3. Puedo explicar las ventajas de la lactancia para el bebé y para la madre.



Sí



Más o menos



No

4. Sé qué consejos ofrecerle a la madre que regresa a trabajar después del parto.



Sí



Más o menos



No

5. Sé qué consejos ofrecerle a la madre que amamanta a su bebé y que tiene problemas tales como pezones adoloridos y senos congestionados.



Sí



Más o menos



No

6. Sé qué consejos ofrecerle a la madre que sufra de depresión después del parto.



Sí



Más o menos



No

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

🕒 Duración:

30 minutos

📖 Notas al facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es romper el hielo y dar comienzo a un diálogo entre las participantes utilizando como recurso principal sus propias experiencias y su conocimiento. En esta unidad se modifica la jerarquía tradicional entre maestra y estudiante y se crea un ambiente de trabajo y colaboración donde las participantes se vean como iguales contribuyendo su conocimiento y aprendiendo las unas de las otras.
- Introduzca esta unidad con la sección "Aprender a ser madre," que se encuentra en la página 529 e invite a las participantes a dialogar sobre la experiencia del posparto y de la maternidad.
- Comience compartiendo fragmentos de los testimonios que se encuentran en el libro que reflejan diferentes experiencias de posparto:

"El alumbramiento y la lactancia nos brindan un nuevo respeto por nuestros cuerpos."

"Muchas de nosotras nos rebelamos, como nunca antes lo habíamos hecho, contra las políticas de ser mujeres y cuidadoras ..."

Dirija el diálogo con las siguientes preguntas:

- ☞ ¿Qué cambios trae consigo el hecho de ser madre? ¿Cómo se altera o modifica el diario vivir de la mujer latina al convertirse en madre?
- ☞ ¿Qué sucede durante el posparto? ¿Qué quiere saber la mujer sobre esta etapa?
- ☞ ¿Qué significa ser madre?
- ☞ ¿Es distinta la experiencia de ser madre entre diferentes mujeres, por ejemplo, madres solteras o casadas, madres que tienen alguna discapacidad, madres adolescentes, madres con VIH/SIDA?
- ☞ ¿Qué sentimientos produce el nacimiento de un bebé?
- ☞ ¿Cómo la mujer latina aprende a ser madre?
- ☞ ¿Qué cambios ocurren en el cuerpo de la mujer?
- ☞ ¿Cómo el posparto cambia el estado de ánimo de la madre?
- ☞ ¿Qué necesidades tiene la madre durante este periodo?
- ☞ Añada otras preguntas y anime a las participantes a hacer preguntas.

Unidad 3: Primera fase – Transición hacia la maternidad

🕒 Duración

30 minutos

Notas para a facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dialogar sobre la transición hacia la maternidad, los cambios en el estado de ánimo y en el cuerpo, y la recuperación después de una cesárea.
- **Emociones** - Comience el diálogo hablando de las emociones que la mujer siente después del parto. Pregúnteles a las mujeres si alguna ha pasado por la experiencia de tener un bebé y si les gustaría compartir qué emociones sintieron después del parto. Para facilitar el diálogo, dirija a las participantes a la página 531 del libro donde se habla de las emociones que se experimentan después del parto.
 - Si el nacimiento del bebé fue una buena experiencia:
 - Sentirse increíblemente superior, tremendamente viva y orgullosa por lo que se acaba de lograr.
 - Alegría.
 - Si la madre se encontró con una intervención inesperada o tuvo complicaciones:
 - Tristeza y decepción
 - Angustia
 - Rechazo psicológico, por ejemplo, en el caso de adolescentes y de embarazos que fueron producto de una violación sexual.
- Proceda a dialogar sobre la melancolía, primera depresión después del parto. Explíqueles a las participantes que
 - Unos días después del parto puede sentirse una sensación de tristeza inexplicable o una depresión fuerte que puede incapacitar a la madre temporalmente. La madre puede llorar repentinamente, sentirse preocupada por la falta de sentimientos maternos o sentirse asustada por la nueva responsabilidad.
 - La mayoría de las mujeres, con algunas excepciones, pasan por la melancolía del posparto. Con frecuencia se siente melancolía cuando baja la producción de leche materna.
 - Los cambios hormonales son en parte responsable por estos cambios de ánimo. La depresión puede aumentar si la madre está físicamente débil, anémica o agotada debido a tener que despertarse muchas veces durante la noche.

- En el caso de las adolescentes, estos cambios pueden estar también asociados con las consecuencias personales y familiares del embarazo:
 - sobrecarga para la familia
 - tener que buscar un trabajo
 - abandono de la escuela
 - aumento de la dependencia económica en la familia
 - ruptura de su noviazgo
 - interrupciones en sus relaciones con miembros de su grupo
 - el matrimonio forzado
 - complicaciones físicas.
- Si la depresión dura más de unos cuantos días, podrían haber otros factores físicos y sociales que están afectando a la madre.
- **Cambios fisiológicos después del parto** – Continúe el diálogo sobre cómo nos cuidamos nosotras mismas (p. 532.) Pregúnteles a las participantes cuáles son los cambios principales que ocurren en el cuerpo de la mujer después del parto. Vaya anotándolos en el pizarrón o papelógrafo. Refiera a las participantes a la hoja suelta sobre consejos prácticos para aliviar algunos de estos problemas. Explique lo siguiente:
 - El útero de la madre volverá a estar firme, contraído y se reducirá su tamaño.
 - El amamantar al bebé contribuye a que el útero regrese a su estado anterior al embarazo.
 - El volumen de la sangre de la madre baja, se reduce en un 30%.
 - Mientras el tejido uterino se destruye, éste se expulsa por un flujo llamado **loquio**.
 - Después del parto, el fondo de la pelvis y las paredes abdominales tienden a estar flácidas (flojas) y mucho más relajadas que antes del embarazo y del parto.
 - La madre puede tener problemas de estreñimiento. Le tomará un tiempo a los intestinos de la madre volver a funcionar con regularidad.
 - Puede tener inflamación en el área del perineo, labios vaginales y/o en el ano.
 - Aumenta el deseo de tomar agua y orinar junto con sudores nocturnos provocado por la súbita pérdida de estrógeno. Algunas mujeres sienten “calores” durante la lactancia, cuando baja la leche.
 - Congestionamiento y dolor en los senos que se atribuye a no amamantar al bebé con frecuencia.
- Antes de hablar sobre la **recuperación después de la cesárea**, pregúnteles a las participantes cómo ha sido la experiencia de ellas o de alguien que ellas conozcan luego de que les hayan hecho una cesárea.

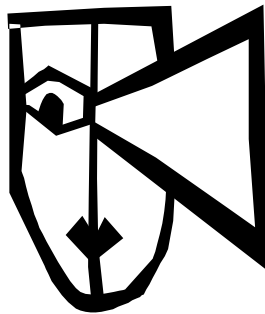
- Pregunte: ¿Qué hace una mujer después de una cesárea? ¿Cómo se cuida?
 - Luego de una cesárea la madre se siente incómoda y débil. Siente dolor alrededor de la incisión o herida. Durante 24 y hasta 48 horas la madre puede ser alimentada con suero y estar conectada a una sonda para drenar la vejiga. Estos procedimientos pueden ser dolorosos e incómodos.
 - La madre se puede poner de pie un día después de la cesárea. Se puede sentir adolorida al caminar. Se recomienda caminar porque ayuda al sistema digestivo y ayuda a evitar que se formen coágulos en las piernas.
 - La madre puede comenzar a hacer ejercicios luego de unos días para tonificar los músculos, pero se recomienda que evite levantar objetos pesadas y hacer ejercicios fuertes por lo menos durante 6 semanas.
- Comparta con las participantes la hoja "Señales de Advertencia" después del parto.



Señales de advertencia

Puede que la mamá tenga algún problema después del parto si...

- ♀ Está sangrando abundantemente y la sangre es roja muy brillante o salen coágulos grandes
- ♀ Tiene fiebre de 100°F
- ♀ Tiene calambres
- ♀ Tiene masas o bultos duros y que duelen en los pechos
- ♀ Le duele mucho la episiotomía (el corte que le hicieron en la vagina)
- ♀ Siente dolor al orinar
- ♀ Tiene pensamientos negativos de que podría hacerle daño al bebé o a ella misma



Unidad 4: Segunda fase – Acostumbrarse a vivir con un bebé

🕒 Duración:

40 minutos

📖 Notas a la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dialogar sobre el periodo después del posparto en el que la madre se va acostumbrando a vivir con su bebé y a otros cambios que ocurren durante este periodo tales como cambios emocionales y físicos.
- Explíqueles a las participantes que durante los primeros meses después del nacimiento del bebé sabemos que la madre pasa por muchos cambios tanto fisiológicos como emocionales. A medida que vaya explicando los cambios por los que pasa una mujer después del parto invite a las participantes a compartir sus propias historias y experiencias, ya sea que las hayan vivido personalmente o hayan visto a alguien pasar por esa experiencia.
 - ✓ **Cansancio** (p. 537) es muy común entre las madres que acaban de tener un bebé. Falta de sueño, demandas domésticas, cuidado de otros niños y el trabajo fuera de la casa son algunas de las actividades que agudizan el cansancio y la fatiga que experimenta la madre. Pídale a las participantes que compartan sus opiniones y experiencias sobre cómo se siente una mujer después del parto.
 - ✓ Cambios en la **sexualidad** (p. 538) también pueden ocurrir. Algunas madres tienen muy poco o ningún interés en el sexo durante este periodo. El deseo sexual puede afectarse tanto por los cambios emocionales como por las causas físicas como una episiotomía, rasgadura en el perineo o inflamación y molestia luego del parto en el área vaginal. La penetración puede resultar dolorosa porque la vagina ha perdido su lubricación normal debido a los bajos niveles de estrógeno. Pídale a las participantes que compartan sus opiniones y experiencias sobre los cambios que ocurren en la sexualidad después del parto.
 - ✓ **Aprender a ser madres** (p. 539) La maternidad es algo que se aprende. Es la experiencia la que nos enseña a ser madres. No siempre se disfruta de ser madre. Cuando un bebé tiene cólicos, por ejemplo, la madre se puede sentir impotente, culpable y con ira. Pídale a las participantes que compartan sus opiniones y experiencias sobre cómo se aprende a ser madre.
 - ✓ **Otros cambios** (p. 540) ocurren en nuestras vidas, tales como estar disponibles las 24 horas del día y ajustarse a hábitos impredecibles de un bebé (lea historia p. 540.) Pídale a las participantes que compartan sus opiniones y experiencias.

- ✓ **El aislamiento** (leer historia en p. 540) – las madres pueden sentir monotonía y aislamiento al pasar largas horas en compañía de un bebé. Pídeles a las participantes que compartan sus opiniones y experiencias sobre sentirse aisladas después del parto.
 - ✓ **Diferentes emociones y sentimientos durante el posparto** (p. 541): júbilo, alegría, sacrificio, molestas consigo mismas y con los compañeros cuando la madre está cansada o aislada, ira, frustración, pánico.
 - ✓ **La depresión del posparto** (p. 542)
Pídeles a las participantes que compartan conocimientos, opiniones y experiencias sobre el sentirse deprimida después del parto.
 - La melancolía
 - La depresión leve
 - Psicosis del posparto
 - Pánico del posparto
 - Depresión crónica
 - ✓ **Causas de la depresión** (p. 542-543)
 - Tensión emocional, ligada al estrés y causada por la reducción del estrógeno y la progesterona en el periodo después del parto.
 - Depresión causada por la situación de vida de la mujer.
 - ✓ **¿Quién es más susceptible a la depresión?:** (p. 543)
Factores que contribuyen a que algunas mujeres sean más susceptibles que otras:
 - si es su primer bebé o ya ha sufrido antes de esta depresión
 - si ha cambiado su estilo de vida, está lejos de la familia tanto física como emocionalmente
 - si su madre o padre murió cuando usted era joven
 - si tiene memorias de abandono, abuso sexual o abuso físico
 - si ha tenido un divorcio traumático
 - ✓ **Otros factores que contribuyen a la depresión:** (p. 543)
 - Su salud física
 - Su salud mental
 - La buena voluntad de la pareja para compartir los placeres y las responsabilidades de cuidar a un bebé
- Proceda a dialogar sobre los tratamientos para los desórdenes del posparto. Dirija a las participantes a las páginas 544-545 del libro NCNV.

- o La melancolía no requiere servicios profesionales
- o La psicosis y la depresión severa que están relacionadas con el posparto requieren atención inmediata
- o Busque ayuda e información.
- Comparta con las participantes las siguientes ideas sobre cómo enfrentar la depresión del posparto. Pregúnteles a las participantes en qué forma se maneja la depresión en las comunidades latinas.
 - o Busque ayuda: grupos de apoyo, el hospital, la Liga de la Leche, la iglesia
 - o Hable con una amiga sobre sus problemas
 - o Tómese su tiempo cada día para usted misma
 - o No se sienta culpable por sus sentimientos
 - o Salga a la calle
 - o Trate de hacer las tareas domésticas poco a poco cada día para que no se acumulen
 - o Busque a alguien que tenga hijos y que le pueda dar otro punto de vista
 - o Cuídese, haga ejercicio, baile, aliméntese bien, hágase un regalito, cómase su dulce favorito o la comida que más le gusta
- Comparta con las participantes las siguientes señales de depresión que indican que la persona necesita ayuda:
 - o Perder el interés por hacer algo por ella misma o sentir que el bebé estará mejor sin ella
 - o Usar alcohol y drogas
 - o Intentar suicidarse o temer hacerlo
 - o Abusar de los niños
 - o Tener problemas con la pareja o con ella misma durante la transición a la maternidad
 - o Si la mujer es soltera, involucrarse en relaciones breves que pueden afectar la autoestima y poner a la persona en riesgo (por ejemplo, contraer una enfermedad de transmisión sexual.)

Unidad 5: Tercera fase – La planificación a largo plazo

🕒 Duración:

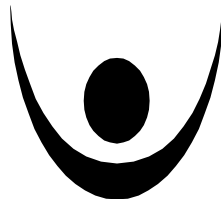
30 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dialogar y reflexionar sobre los cambios que ocurren en la familia, en el hogar y en la pareja como resultado del nacimiento de un bebé.
- Dirija a las participantes a la página 545 del libro NCNV. Invite a las participantes al diálogo sobre las creencias, los roles y expectativas culturales en torno a la maternidad y a la paternidad (p. 546.)
- Luego de definir las dificultades y barreras que surgen como resultado de la llegada de un bebé, comience a definir maneras de superar estas barreras. Con esta información puede desarrollar un panfleto informativo que las promotoras luego pueden compartir con otras mujeres.
- Puede utilizar la siguiente tabla “Barreras, dificultades y soluciones” para desarrollar la lista de barreras y soluciones o utilizar el diagrama “Retos y soluciones” que se incluye a continuación. Recuerde que las barreras y las dificultades pueden tener más de una solución y que las soluciones pueden usarse con más de una barrera o dificultad.
- Continúe el diálogo en torno a la salud y el bienestar de la madre y de las tensiones que ocasionan la maternidad. Explore las siguientes áreas:
 - La doble y triple jornada de la madre: cuidado de niños, trabajo doméstico, trabajo fuera de la casa
 - Expectativas de género: lo que se espera por ser madre, mujer, esposa, compañera, hija, etc.
 - Los problemas de salud de la madre: cansancio, agotamiento
- Profundice un poco más en la doble y triple jornada de las madres que trabajan fuera de la casa. Pregúnteles a las participantes qué dificultades y presiones sociales suelen enfrentar las madres que trabajan fuera de la casa y cómo estas dificultades están entrelazadas a las expectativas culturales y al hecho de ser mujer. Puede utilizar el diagrama “Expectativas” para organizar las respuestas.
 - ¿Qué se hace en nuestras comunidades para manejar la doble y triple jornada de las madres?
 - ¿Qué se hace para ayudar a otras mujeres, ya sean vecinas, amigas, hermanas, hijas?

Barreras, dificultades y soluciones

Barreras y dificultades	Soluciones



Retos y soluciones



Paso #1: Cambios en la familia, en el hogar y en la pareja

[Empty rectangular box for notes]

Paso #2: Identifique las barreras

[Empty rectangular box for notes]

[Empty rectangular box for notes]

[Empty rectangular box for notes]

Paso #3: Identifique soluciones

[Empty rectangular box for notes]

[Empty rectangular box for notes]

[Empty rectangular box for notes]

Expectativas

The worksheet is enclosed in a large rectangular border. At the top left, the text 'EXPECTATIVAS DE GÉNERO:' is positioned above an empty oval. At the top right, 'PRECEPTOS O NORMAS CULTURALES:' is positioned above another empty oval. In the center, a large circle contains the text 'PRESIONES Y DIFICULTADES:' followed by a bulleted list: '• CUIDADO INFANTIL' and '• Tensión Económica'. Below this list, the word 'OTRAS:' is followed by four horizontal lines for additional notes. Surrounding the central circle are seven empty ovals: one on the left, one on the right, one at the top left, one at the top right, one at the bottom left, one at the bottom right, and one at the bottom center.

EXPECTATIVAS DE GÉNERO:

PRECEPTOS O NORMAS CULTURALES:

PRESIONES Y DIFICULTADES:

- CUIDADO INFANTIL
- Tensión Económica

OTRAS:

Unidad 6: La lactancia

Duración

40 minutos

Notas a la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El propósito de esta unidad es dialogar sobre las ventajas de la lactancia para el bebé y para la madre.
- Comience la unidad invitando a las participantes a compartir sus opiniones acerca de la lactancia:
 - ✓ experiencias amamantando a sus propios bebés
 - ✓ estando cerca de alguien que ha amamantado a su bebé
 - ✓ qué opinan de darle el pecho al bebé

Puede usar las siguientes preguntas para dirigir el diálogo:

- ☞ ¿Qué rol tiene el dar el pecho en nuestra cultura? ¿Cómo se ve?
- ☞ Las mujeres de hoy, ¿dan pecho más que antes, igual que antes, menos que antes?
- ☞ Las latinas en Estados Unidos, ¿dan pecho más, igual o menos que las mujeres que viven en los países de origen?
- ☞ Si ha habido algún cambio, ¿qué ha ocasionado este cambio en la lactancia entre las latinas?
- Luego de establecer las posibles razones sociales, económicas y culturales que han afectado la lactancia entre las mujeres latinas, proceda a dialogar sobre los beneficios y las ventajas de la lactancia.
- Comience preguntándoles a las participantes si conocen los beneficios que la lactancia proporciona al bebé. Basándose en la información que le proporcionen las participantes, expanda el diálogo sobre los beneficios de la lactancia utilizando la explicación que se encuentra en las páginas 534-537.
 - ✓ La leche humana contiene todos los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades del bebé.
 - ✓ El calostro es el líquido que fluye de los senos antes de que baje la leche y tiene un contenido alto de anticuerpos que protegen al recién nacido contra infecciones.
 - ✓ Los bebés que se crían con leche de la madre tienen menos problemas de alergias, estreñimiento, indigestión, desórdenes de la piel y futura caída de los dientes que los que han sido alimentados con el biberón.
 - ✓ La leche materna es más económica.
 - ✓ Las mujeres que amamantan recobran su figura antes que las que no lo hacen.

- ✓ Cuando sólo se está dando el pecho, los periodos menstruales mensuales de la madre no regresan hasta entre 7 y 15 meses después del nacimiento del bebé porque las hormonas que estimulan la producción de leche también inhiben la menstruación.
- ✓ Las mamás que amamantan pierden gradualmente el peso que aumentaron durante el embarazo en los primeros meses después del parto.
- ✓ El amamantar puede ser relajante y sensual, cálido y satisfactorio.

El amamantar bajo circunstancias especiales

- ✓ Para las mujeres que han tenido una cesárea, amamantar a su bebé puede ser un poco más difícil, pero no hay razón por la que no puedan amamantar a sus bebés.
- ✓ Las madres de bebés prematuros o gemelos generalmente pueden y deben amamantar a sus bebés. Estudios muestran que la leche de las madres de estos niños es más rica en proteínas que la de otras madres.
- ✓ Si el bebé es demasiado pequeño y débil para succionar, la madre puede alimentarlo a través de un tubo para administrar alimentos (una sonda.)
- ✓ Las mujeres enfermizas que requieren medicamentos generalmente pueden y deben continuar amamantando. Se debe consultar con el médico en caso de estar tomando medicamentos que se puedan transmitir al bebé a través de la leche.

¿Y cómo se puede continuar lactando una vez la madre regresa al trabajo?

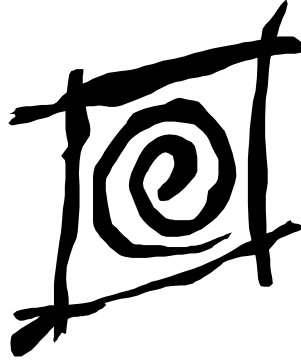
- ✓ Se puede extraer la leche con la mano o con un extractor, enfriarla o congelarla si no se va a usar en unas horas, y dejársela a la persona que cuida al bebé.
- ✓ Otra alternativa es buscar a otra mamá que esté amamantando y que esté dispuesta a amamantar a otro bebé.
- ✓ Para algunas mujeres, extraer la leche resulta inconveniente mientras que otras tienen problemas con el suministro adecuado de leche. En estos casos, se puede amamantar y completar lo que necesita el bebé con jugos o leche en fórmula en las demás ocasiones o sustituir la lactancia por el biberón.

Algunos problemas que suelen ocurrir

- Junto con las participantes, desarrolle una lista de problemas, molestias o situaciones que tienen las mujeres después de dar a luz y comience también a anotar las maneras como ellas han resuelto el problema, han hablado o han visto a otras mujeres lidiar con estas molestias o problemas. El propósito de esta actividad es rescatar las tradiciones que ya se conocen y así compartirlas. Otro propósito es proporcionar información adicional sobre soluciones a los problemas que se presentan después del parto. Este ejercicio también puede terminarse creando una hoja informativa con consejitos prácticos para mujeres después del parto. Anote las contestaciones en un cartel para

que las pueda utilizar más tarde. Comience preguntándoles a las participantes cuáles son esos problemas comunes y si se mencionan añada los problemas que aparecen a continuación. Comparta la hoja "Consejos prácticos".

- Pezones adoloridos – algunas mujeres experimentan este problema durante los primeros días que comienzan a dar pecho a los bebés.
- Senos congestionados – cuando la leche no baja hasta el segundo o el tercer día, la madre puede sentir los pechos congestionados. En ocasiones hay que extraer un poco de leche antes de que el bebé amamante. El lactar con frecuencia puede prevenir la congestión de los senos.
- Senos adoloridos – si aparece un lunar hinchado, rojizo y adolorido en el área de los senos puede que la madre tenga un conducto tapado. Si aparte de la hinchazón, la madre tiene fiebre, cansancio y una sensación dolorosa, si aparece un fluido, puede que la madre tenga una infección en la mama (mastitis.)





Consejos para que la lactancia sea exitosa:

- ✧ La madre debe cuidarse bien y consumir alimentos altos en proteínas.
- ✧ Incluya en su dieta alimentos ricos en vitaminas C y B, hierro y calcio.
- ✧ La madre debe continuar tomando los suplementos prenatales hasta que el médico le indique discontinuarlos.
- ✧ No se debe tratar de perder peso cuando se está amamantando.
- ✧ Es importante tomar suficientes líquidos. Es bueno tomarse un vaso de jugo, leche o agua cada vez que se amamante.
- ✧ Es importante descansar lo necesario pues la producción de leche es difícil cuando no se descansa.
- ✧ Lo que usted consume puede transmitirse a través de la leche al bebé. Se deben evitar las drogas, la cafeína, el alcohol y los remedios caseros. La madre debe consultar a su médico antes de tomar cualquier medicamento durante la lactancia.
- ✧ El estado de ánimo también es importante. Por lo tanto, debe amamantar al bebé estando relajada.

Consejos Prácticos

Problema o Molestia	Consejo
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Fondo de la pelvis y paredes abdominales con poco tono muscular luego del parto 	Ejercicios de Kegel inmediatamente después del parto seguidos de ejercicios abdominales leves para tonificar los músculos.
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Constipación luego del parto 	Tome muchos líquidos puesto que éstos mantendrán los intestinos en movimiento y ayudarán a la madre a evitar infecciones del aparato urinario. Consuma alimentos altos en fibras. Se recomiendan las pasas y las ciruelas. Relájese y descanse para que los órganos se recuperen. No haga esfuerzo pues puede agravar las hemorroides y soltar los puntos.
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Hemorroides 	Descanse para no agravarlas; puede enjuagarlas con papel de baño humedecido con agua o loción de hamamelis después de cada evacuación. Tome baños "sitz" – un recipiente diseñado para que se pueda sentar a remojar toda el área genital en agua tibia sola o con algún compuesto curativo. (½ " de agua + mezcla de té de consuelda ayuda a sanar los puntos)
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Inflamación en el perineo, los labios vaginales y la zona anal 	Aplíquese compresas de hielo en el área afectada. Después de las primeras 24 horas después del parto, remójese el área genital varias veces al día.
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Senos congestionados y dolor en los senos 	Amamantar con frecuencia mantiene los pechos vacíos y ayuda a mejorar este problema. Aplíquese calor en el área afectada con baños o compresas calientes. Masaje los senos para ayudar a la circulación y a que baje la leche. Compresas heladas pueden ayudar a aliviar el dolor.
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Para la producción de leche 	Algunas mujeres recomiendan un suplemento de levadura de cerveza, que contiene altas dosis de vitamina B, o un vaso de cerveza oscura, que contiene levadura. También se puede tomar té de abrojo, manzanilla o semilla de fenogreco 30 minutos antes de amamantar (p. 536.)
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Pezones adoloridos 	Es recomendable exponerlos al sol y al aire. Masajes con aceite de vitamina E o lanolina puede que ayuden. Otro tipo de ungüentos podría ser tóxico para el bebé.
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Bebé con cólicos 	Evite productos lácteos por una semana a ver si ayuda. Algunos vegetales como cebolla, ajo, brécol, col, coliflor, coles de Bruselas, y en ocasiones el trigo puede provocar cólicos en los bebés. Se recomienda evitar alimentos a los cuales se sea alérgica pues el bebé puede ser sensible a estas sustancias. Si se está alimentando con biberón, quizás se quiera cambiar de fórmula. Masajes en la barriga, baños calientes, té de hierbabuena o manzanilla puede que ayude a calmar los cólicos. En casos extremos, el pediatra recomienda algún medicamento.

Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?

Duración:

⊕ 20 minutos

Notas a la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y la información contenida en el módulo.
- Distribuya las hojas que contienen las oraciones que aparecen a continuación y pídale a las participantes que completen las oraciones. Deles unos minutos para completar la hoja y proceda a contestar las preguntas en grupo.
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Algo que todavía no tengo claro es...
 - ☞ Las actividades que más me ayudaron...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:
- Pídale al grupo que expresen ideas sobre cómo compartir lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pida a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller.

Díganos que piensa sobre el módulo “El Posparto”

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre.....

☞ Las actividades que más me ayudaron ...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Después de haber completado el taller de capacitación sobre el posparto, puedo

1. Indicar y explicar los cambios fisiológicos que ocurren después del parto.



Mejor que antes



Igual que antes

2. Explicar el proceso de recuperación después de una cesárea.



Mejor que antes



Igual que antes

3. Explicar las ventajas de la lactancia para el bebé y para la madre.



Mejor que antes



Igual que antes

4. Ofrecerle consejos a la madre que regresa al trabajo después del parto.



Mejor que antes



Igual que antes

5. Ofrecerle consejos a la madre que amamanta a su bebé y que tiene problemas tales como pezones adoloridos y senos congestionados.



Mejor que antes



Igual que antes

6. Ofrecerle consejos a la madre que sufre de depresión después del parto.



Mejor que antes



Igual que antes

Dinámicas de presentación y para romper el Hielo¹

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud....] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán cuál sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es ____ y yo soy ____.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



¹ Las dinámicas 1-3 fueron desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron desarrolladas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
Enfermedades de transmisión sexual**

**Módulo #5:
Enfermedades de
transmisión sexual**

basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

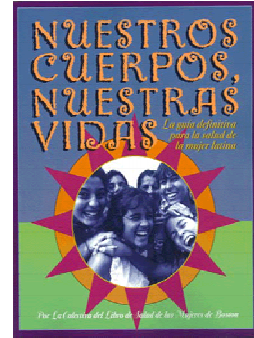


Contenido

Secciones	Página
Panorama General	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	11
Unidad 3: Que son las ETS, cómo se transmiten y la importancia de la prevención	16
Unidad 4: La gonorrea	18
Unidad 5: La clamidia	20
Unidad 6: El herpes	22
Unidad 7: La sífilis	24
Unidad 8: Las verrugas genitales y el Virus del Papiloma Humano	26
Unidad 9: Recursos y alternativas	27
Unidad 10: ¿Qué aprendimos hoy?	28
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	31

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo	10
¿Qué sabemos sobre las ETS?	13
Perspectivas	14
Nuestra cultura latina: beneficios y desventajas	15
Prevención	17
Díganos que piensa del modulo sobre ETS	29
Prueba de conocimiento después del módulo	30



Módulo # 5 : Enfermedades de transmisión sexual

Panorama General

Este módulo tiene como propósito instruir a participantes y candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con las enfermedades de transmisión sexual (ETS.) Al final de este módulo se espera que las participantes hayan aumentado o adquirido conocimientos nuevos sobre las ETS, incluyendo información sobre sus causas, mecanismos de transmisión, tratamientos y formas de prevención. Se cubrirán aspectos socioculturales, económicos, políticos y de género que ponen a riesgo de contagio a la mujer latina.

Objetivos de aprendizaje

Al final de este modulo, las participantes y candidatas a ser Promotoras de Salud podrán:

1. Identificar y describir (a) los modos de trasmisión, (b) los síntomas y (c) los tratamientos de las enfermedades o infecciones de transmisión sexual más comunes.
2. Explicar y reconocer la forma en que los aspectos socioculturales, económicos, políticos y de género vuelven vulnerable a la mujer latina exponiéndola al contagio de una enfermedad transmitida por contacto sexual (de transmisión sexual).
3. Explicar y reconocer las tradiciones y costumbres que se convierten en defensas culturales en contra del riesgo de contagio.
4. Identificar los recursos y alternativas disponibles cuando se cree que se ha contraído una ETS o si se necesita tratamiento.

Capítulos de Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas a usarse con el presente módulo

- Capítulo 19: Las enfermedades transmitidas por vía sexual, página 371

Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea el capítulo 19 del libro NCNV (p 371-388) y familiarícese con las siguientes partes del capítulo:
 - Cuidado con las relaciones casuales
 - En realidad, ¿qué son las ETS?
 - Cómo se transmiten las ETS
 - ¿Cuáles son las probabilidades de contraer una ETS?
 - El control natal y las ETS
 - ¿Qué tan grande es el problema?
 - La importancia de la prevención
 - Los tratamientos convencionales vs. los tratamientos alternativos como la autoayuda
 - Las enfermedades transmitidas por vía sexual – síntomas y tratamientos
 - Recursos y alternativas
 - Las ETS y la ley
 - Vínculo entre las ETS y el SIDA
- Tome nota de conceptos y términos que le parezcan nuevos.
- Revise este módulo en su totalidad antes de comenzar el taller.
- Tiempo recomendado para la preparación de la facilitadora: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento que usted tenga sobre el tema.

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad del módulo contiene los procedimientos y las actividades específicos para dicha unidad. Antes de comenzar esta jornada de capacitación sobre las ETS, asegúrese de tener los siguientes materiales disponibles:

- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Panfletos sobre las ITS más comunes: clamidia, gonorrea, verrugas genitales causadas por el virus del papiloma humano, herpes genital, uretritis nongonococal, ricomoniasis, vaginosis bacteriana, sífilis, pediculosis, sarna humana, chancroide, hepatitis B, VIH y Sida (se discutirán en el módulo # 6)
- Recursos visuales / fotos mostrando cómo las ETS afectan el cuerpo

Duración

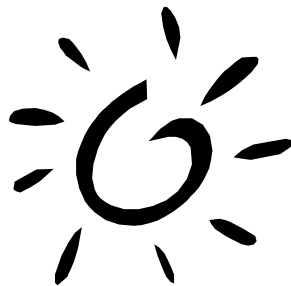
El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Se recomienda que el grupo tome un receso cada dos horas. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que hemos incluido unas pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación que aparece en el módulo.



Unidad 1: Introducción

Duración

30 minutos

Notas para la facilitadora

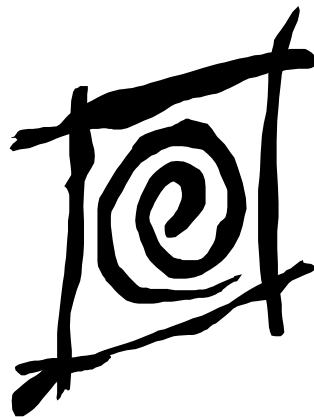
- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dar la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse e introducir el tema sobre las enfermedades de transmisión sexual.
- Explique su rol como *facilitadora* del taller, no como *experta* en el tema. Cree un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Proceda a explicar los objetivos, acuerdos y procedimientos. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos que pueden escribir en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. Elija y explique los procedimientos que se van a seguir durante la presentación del módulo. Solicite ideas de las participantes en cuanto a técnicas que les gustaría que se emplearan durante el taller. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupo, trabajo en parejas, plenarios, sociodramas y trabajos individuales de práctica.

Objetivos:

1. Identificar y describir: (a) los modos de trasmisión, (b) los síntomas y (c) los tratamientos de las enfermedades o infecciones más comunes de transmisión sexual.
 2. Explicar y reconocer la forma en que aspectos socioculturales, económicos, políticos y de género vuelven vulnerable a la mujer latina exponiéndola a riesgo de contagio de una enfermedad transmitida por contacto sexual (de transmisión sexual).
 3. Explicar y reconocer las tradiciones y costumbres que se convierten en defensas culturales en contra del contagio.
 4. Identificar recursos y alternativas disponibles cuando se cree que se ha contraído una ETS o si se necesita tratamiento.
- Explique las expectativas y resultados esperados:
 - ☞ que todas las participantes hayan adquirido o reforzado conocimientos básicos sobre las enfermedades de transmisión sexual y

que cada una esté más informada para transmitir la información adquirida a otras mujeres dentro de su rol como *Promotoras de Salud*.

- Cree un ambiente relajado:
 - invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - indique donde se encuentra el baño
 - donde pueden tomar agua
 - donde hay refrigerios
 - donde pueden obtener materiales
 - donde van a cuidar a los niños, etc.
- Cree un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios); de antemano, pida a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente.
- Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.



Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Cuánto sabemos?

1. Puede identificar el modo de contagio, los síntomas y el tratamiento para curar la gonorrea.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

2. Puede identificar el modo de contagio, los síntomas y el tratamiento para curar la clamidia.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

3. Puede identificar el modo de contagio, los síntomas y el tratamiento para controlar el herpes.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

4. Puede identificar el modo de contagio, los síntomas y el tratamiento para curar la sífilis.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

5. Puedo explicar la forma en que aspectos socioculturales, económicos políticos y de género vuelven a la mujer latina vulnerable al riesgo de contagio de una enfermedad de transmisión sexual.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

6. Puedo describir las tradiciones y costumbres que se convierten en defensas culturales en contra del contagio.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

7. Puedo dirigir a alguien a los recursos y alternativas disponibles en la comunidad para personas que hayan contraído una ETS o si se necesita tratamiento.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

Duración:

40 minutos

Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es romper el hielo e iniciar el diálogo entre las participantes utilizando como recurso sus propias experiencias y conocimiento. En esta unidad se crea un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras.
- Luego de presentar los objetivos del módulo y explicar el rol de la promotora de salud, comience la fase de capacitación explorando lo que las participantes ya saben sobre el tema de las enfermedades de transmisión sexual. Comience con una pregunta general, ¿Qué infecciones de transmitidas por contacto sexual conocen? ¿Qué saben de estas enfermedades? Vaya anotando los nombres de las ETS que las participantes conozcan y la información que vayan proveyendo. Puede usar la tabla que aparece a continuación para ir organizando las respuestas. Utilice las preguntas y guías que aparecen a continuación para continuar el diálogo. Puede dividir a las participantes es grupos y asignar un tema a cada grupo o puede empezar el diálogo incluyéndolas a todas.

Estigma social y Actitudes

- Refiérase a las páginas 375-376, sección "Problemas Sociales," para dialogar sobre el estigma social que existe en cuanto a las ETS en el ámbito de los profesionales, los médicos, la distribución de fondos para el tratamiento de las ETS y los cambios que se pueden efectuar en cuanto a las ETS.
- ¿Cuáles son las actitudes en nuestras comunidades y familias latinas hacia las personas que han contraído una enfermedad de transmisión sexual?
- ¿Qué se dice de las personas que las tienen?
- ¿Qué se dice de los hombres? ¿Qué se dice de las mujeres?

Conocimiento sobre la enfermedad

- ¿Cómo se habla de estas enfermedades?
- ¿Qué piensa la gente de la causa de estas infecciones?
- ¿Qué entendemos por infección?

Conocimiento sobre tratamiento

- ¿Que remedios existen para tratar estas enfermedades?

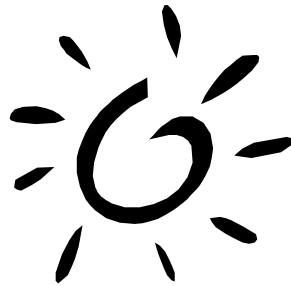
¿Qué perspectivas existen?

- Es un castigo

- Es el resultado de la desigualdad de poder entre el hombre y la mujer
- Es el resultado de una conducta inadecuada
- Es por falta de conocimiento
- Es por el miedo a hablar de nuestra sexualidad

☞ **¿Cómo nos llega la información sobre las ETS?; ¿ es buena, mala, regular?**

☞ Concluya la unidad con la dinámica "Perspectivas."



¿Que sabemos sobre las enfermedades de transmisión sexual?

Tipos de IETS	¿Qué causa la enfermedad?	¿Cómo se transmite?	¿Quién se enferma?	¿Qué estigmas o estereotipos tiene la gente?

Perspectivas

Las ETS son un castigo de Dios

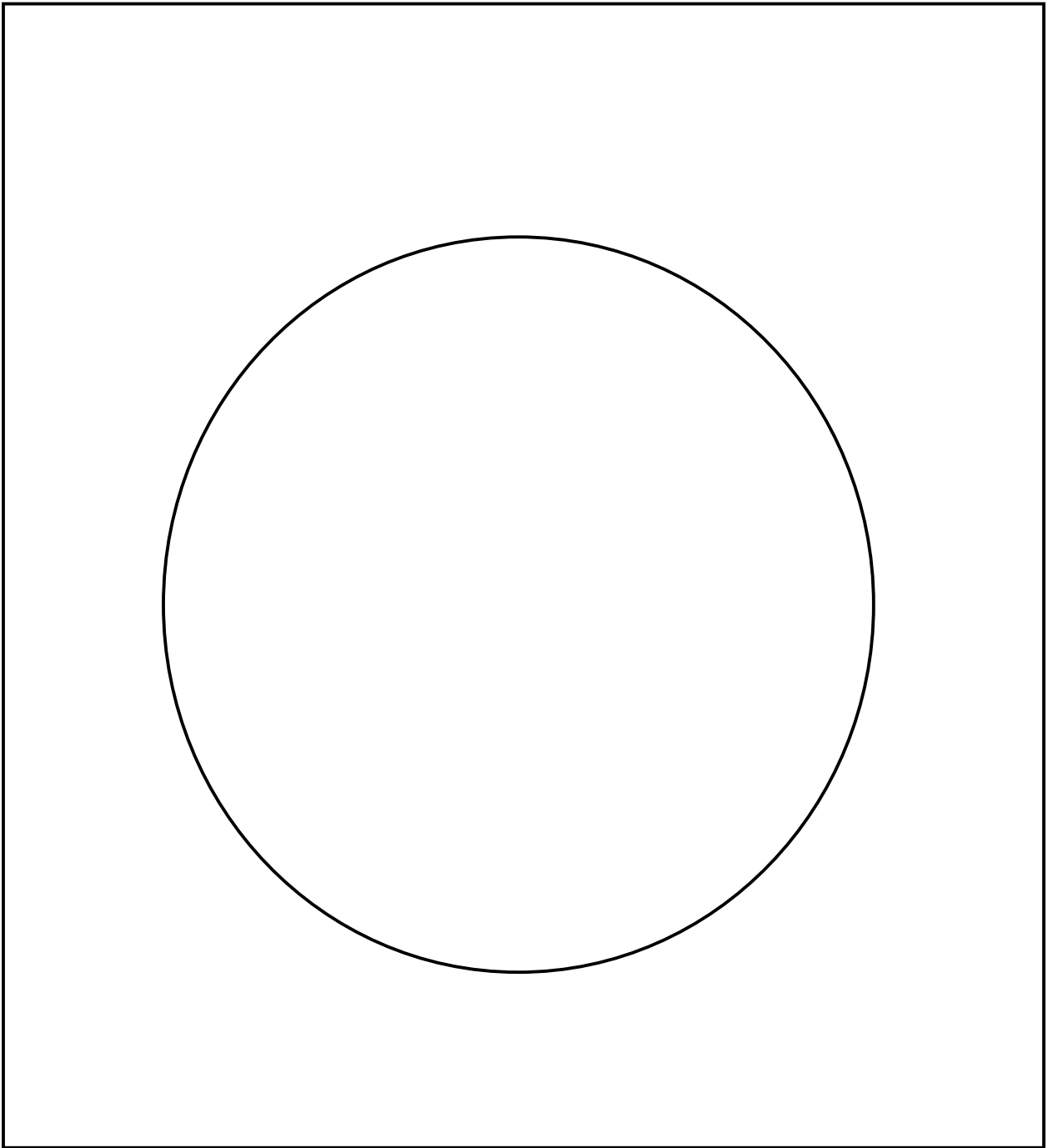
Las ETS son el resultado de la manera en que nos comportamos, de conductas indecentes

Se contrae una ETS por la desigualdad de poder entre el hombre y la mujer; la mujer es vulnerable, no se puede defender

Las ETS son el resultado del miedo a hablar sobre nuestra sexualidad

Se contrae una ETS por falta de conocimiento

¿Cómo nuestra cultura latina afecta y beneficia a las mujeres? Anote dentro del círculo los aspectos de nuestra cultura que protegen a la mujer contra las enfermedades o infecciones de transmisión sexual y afuera del círculo los aspectos que la predisponen a contraer infecciones de transmisión sexual.

A large empty circle is centered within a square frame. The circle is intended for students to write down aspects of Latin culture that protect women from STIs, while the space outside the circle is for aspects that predispose them to STIs.

Unidad 3: Qué son las ETS, cómo se transmiten y la importancia de la prevención

⌚ Duración

40 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es presentar información relacionada con la transmisión y prevención de las ETS. Refiérase a las páginas 372-374 para esta unidad.
- Comience explorando el conocimiento de las participantes sobre las diferentes infecciones de transmisión sexual, cómo se transmite, qué tratamientos hay disponibles y cómo pueden prevenirse. Explore las creencias existentes en cuanto al origen y el contagio de las ETS. Vaya anotando en el pizarrón o papelógrafo las respuestas que las participantes vayan ofreciendo. Una vez agotadas las respuestas de las participantes, comience a proveer información sobre las enfermedades y complete la información que falte. Refiérase a las respuestas que se dieron en la Unidad 2.
- Explique que las pastillas anticonceptivas u otros métodos para evitar el embarazo no protegen contra las ETS. Como Promotoras de Salud Ud. y las participantes deben estar conscientes de que muchas personas en nuestras comunidades piensan que los métodos anticonceptivos también previenen las ETS. Es por eso que hay que informarles sobre la realidad de los anticonceptivos y las ETS.
- Explique la magnitud del problema y los grupos de riesgo.
- Dirija a las participantes a la página 374. Defina en qué consiste el método sindrómico de diagnóstico y explique los aspectos positivos y negativos de dicho método.
- Comience a dialogar sobre la prevención. Defina la palabra y lo que normalmente hacemos en nuestra cultura latina para evitar las enfermedades. Invite a las participantes a dialogar sobre la importancia y los beneficios de la prevención para la reducción y control de las ETS. Use la hoja suelta "Prevención" durante este diálogo.
- Explique cómo se pueden prevenir las ETS (p. 374-375.)
- Refiera a las participantes a los encasillados de las páginas 375 y 376.

Prevención



¿Se pueden evitar las enfermedades?



¿Cómo evitamos las enfermedades?



¿Cómo evitamos las enfermedades que se transmiten por vía sexual?

Lo que hacemos normalmente para evitar las enfermedades, ¿nos ayuda a protegernos en contra de las enfermedades de transmisión sexual?



¿Hay algo que impide que la mujer latina se proteja?



¿Cómo podemos hablar de prevención en nuestras comunidades?

Unidad 4: La gonorrea

🕒 Duración

30 minutos

📖 Notas Preparatorias para la Facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es presentar información sobre la causa, transmisión, diagnóstico y tratamiento de la gonorrea.
- **¿Qué causa la gonorrea?** Comience esta unidad contestando la pregunta. Pídales la a las participantes que compartan con usted lo que ellas saben sobre lo que causa la gonorrea. Vaya desarrollando un bosquejo en el cartel o pizarrón con las respuestas a estas preguntas que las participantes provean o explorando sobre lo que ya hayan dicho en las unidades anteriores. Refiérase a la página 377.
 - Agente causante: bacteria gonococos, parecida a un grano de café
 - Se desarrolla en pasajes tibios y húmedos de los órganos genitales y urinarios
 - Afecta el cuello de la matriz, la uretra y el ano
 - Transmisión → (1) sexo: genital, genital-oral, y genital-anal; tacto: en los ojos con secreciones infectadas; de la madre al bebé durante el parto; inseminación con semen infectado
- **¿Cuáles son los síntomas generales de la infección?**

 - Flujo cervical
 - Dolor y ardor al orinar
 - Dolor en ambos lados en la parte baja del abdomen
 - Vómitos y fiebre
 - Periodos menstruales irregulares
 - Dolor de garganta
 - Inflamación de las glándulas
 - Infección diseminada: erupción, escalofríos, fiebre, dolor en las coyunturas y en los tendones
 - Llagas en las manos, dedos, pies y tobillos
 - Secreción espesa y lechosa del pene

- **¿Cuáles son las pruebas y diagnósticos existentes para detectar la gonorrea?** Explique las pruebas que existen para determinar si la persona está infectada con gonorrea (p. 378)
 - Solución colorante y cultivo
 - Prueba del cultivo
 - Técnica ELISA
 - Examen pélvico o de garganta
- **¿Qué tratamientos existen para la gonorrea?**

Explique las razones por las cuales se recetan medicamentos antes de que los resultados estén disponibles y cuándo no se ofrece un medicamento.

- Ceftriaxona
- Doxiciclina
- Tetraciclina

▪ **¿Cómo puede afectar la gonorrea a una mujer embarazada?**

El bebé se puede infectar durante el parto y causarle ceguera debido a la conjuntivitis gonococal.



Unidad 5: La clamidia

🕒 Duración

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es presentar información sobre la causa, transmisión, diagnóstico y tratamiento de la clamidia.
- **¿Qué causa la clamidia?** Comience esta unidad contestando esta pregunta. Pídales a las participantes que compartan con usted lo que ellas saben sobre lo que causa la clamidia. Vaya desarrollando un bosquejo en el cartel o pizarrón con las respuestas que las participantes provean. Refiérase a la página 379 del libro NCNV.

- Agente causante: la bacteria *Clamidia Trachomatis*
- Transmisión → por vía sexual: sexo vaginal o anal; tacto: a los ojos o las manos húmedas; madre al bebé durante el parto;
- Puede causar problemas serios: **En las Mujeres:** infección en la uretra, la cervicitis, la enfermedad pélvica inflamatoria y la infertilidad; complicaciones durante el embarazo y el parto. **En los Hombres:** inflamación de la uretra, inflamación del recto.

- **¿Cuáles son los síntomas generales de la infección tanto?**

ardor al orinar

dolor al orinar

aumento del flujo vaginal, se desarrolla 7-14 días después de haber sido expuesto

sangrado vaginal no usual

sangrado después de las relaciones sexuales

dolor en la parte baja del abdomen en las mujeres

secreción de la uretra de 1 a 3 semanas luego de la infección en los hombres

una quinta parte de las mujeres con clamidia no tienen síntomas

el 10% de los hombres no tienen síntomas

- **¿Cuáles son las pruebas y diagnósticos existentes para detectar la clamidia?**

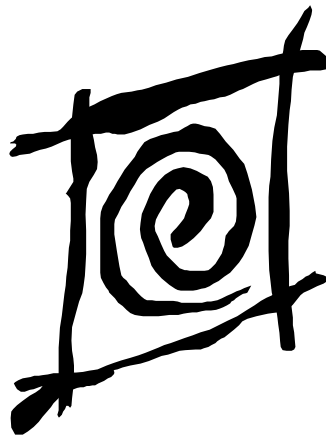
Explique las pruebas que existen para determinar si la persona está infectada con la bacteria que causa la clamidia.

- identificación del organismo que causa los síntomas mediante un microscopio o pruebas de laboratorio
- diagnóstico clínico en el cual se identifica la ETS sobre la base de la experiencia clínica
- identificación de todas las posibles ETS que puedan causar un síntoma (método sindrómico)

- **¿Qué tratamientos existen?**

Explique los tipos de tratamientos que existen para tratar la clamidia.

- La administración de tetraciclina es el tratamiento más común tanto para la clamidia como para el ureaplasma.
- En EE.UU. se recomienda la doxiciclina como la mejor opción.
- Eritomicina cuando la tetraciclina y la doxiciclina no se pueden tomar
- Para la clamidia en los ojos se usan agentes antibacteriales locales, como la clorotetraciclina.
- **¿Cómo pueden afectar la clamidia y el ureaplasma a la mujer embarazada?**
 - El bebé se puede infectar al nacer. Si el bebé es infectado al nacer puede desarrollar una conjuntivitis o una pulmonía.
 - Aborto, embarazo ectópico y parto prematuro se han relacionado con la clamidia.



Unidad 6: El herpes

🕒 Duración:

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es presentar información sobre la causa, transmisión, diagnóstico y tratamiento del herpes. Pídale a las participantes que compartan con usted lo que ellas saben sobre lo que causa el herpes. Vaya desarrollando un bosquejo en el pizarrón o papelógrafo con las respuestas que las participantes provean.
- **¿Qué causa el herpes?** Causado por un virus. El virus entra en el cuerpo a través de la piel y de las membranas mucosas de la boca y de los genitales.
- **¿Cuáles son los síntomas generales de la infección?**

Hormigueo, comezón o dolor en la piel del área de los genitales o de los muslos.
Llagas que comienzan como unas protuberancias rojas y en 1 ó 2 días se vuelven ampollas que se abren y forman llagas abiertas y dolorosas en los genitales.
Dolor en los testículos seguido de llagas que aparecen en la cabeza del pene, el escroto, el perineo, las nalgas, el ano y los muslos.

- **¿Cuáles son las pruebas y diagnósticos existentes para detectar el herpes?** Explique las pruebas y diagnósticos que existen para detectar el herpes. Refiérase a la página 381 de NCNV.
 - la prueba de Tzanck
 - el cultivo viral
 - prueba de sangre
- **¿Qué tratamientos existen para el herpes?**

Aunque no existe cura para el herpes, hay tratamientos que pueden ayudar a que la persona afectada se sienta mejor:

 - Bicarbonato de sodio y agua tibia para las llagas de 3 a 5 veces al día.
 - Mantener las llagas secas y limpias.
 - Usar pantaletas de algodón o no usar ropa interior.
 - Orinar en la ducha o regadera o rociar el área con agua mientras se orina para aliviar el dolor al orinar.
 - Ungüentos de Vitaminas A y D, bicarbonato de sodio o maicena.
 - Cataplasmas con tabletas de calcio pulverizadas, olmo medicinal pulverizado, mirra, raíz de consuelda o leche fría.
 - Gelatina de sábila.

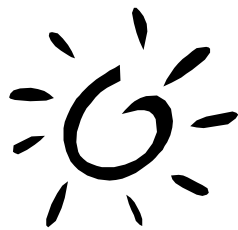
- Aplicar agua oxigenada o Dom Borrows, que se pueden comprar sin receta en la farmacia, para secar las llagas cuando se revientan.
 - Evitar las relaciones sexuales hasta cuando se sienta mejor.
 - Otros tratamientos tales como té medicinal, vitamina C, Echinácea, clorofila y tribo, lisina, zinc, cáscara de uva y acupuntura. (Refiérase a la página 382 para información adicional sobre estos tratamientos cuando presente esta información.)
- **¿Cómo puede afectar el herpes a una mujer embarazada?**
- Mayor riesgo de abortos y partos prematuros.
 - Puede ser transmitido al bebé y causar daños cerebrales, ceguera y muerte (aunque raro, puede ocurrir.)

Qué hacer para proteger a los demás si tiene herpes:

- No tenga o evite tener relaciones sexuales.
- Si tiene relaciones sexuales, use un condón.
- No done sangre.
- Los hombres no deben donar espermia durante el brote activo de herpes.

Cómo prevenir las recaídas:

- Trate de reducir o eliminar el estrés y la tensión ya que pueden contribuir a los brotes de herpes.
- Limite tomar café, sodas, té y chocolate.
- Aumente el consumo de vitaminas A, B y C, del ácido pantoténico, de zinc, hierro y calcio.
- Evite alimentos como nueces, chocolates, sodas y arroz; en vez coma papas, carnes, leche, pescado, hígado y huevos.
- Si tiene recaídas frecuentes o severas, trate de tomar Aciclovir diariamente, pero consulte a su médico antes de tomarlo.



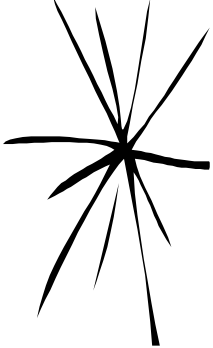
Unidad 7: Sífilis

🕒 Duración:

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es presentar información sobre la causa, transmisión, diagnóstico y tratamiento de sífilis. Comience esta unidad preguntándoles a las participantes sobre lo que ellas saben de la sífilis. Vaya desarrollando un bosquejo con las respuestas que las participantes provean.
- **¿Qué causa y cómo se transmite la sífilis?** Es causada por una bacteria y se puede curar con medicinas si se trata a tiempo. Se contrae a través del contacto sexual o de la piel, con alguien que esté infectado con la bacteria.
- **¿Cuáles son los síntomas generales de la infección?** Explique a las participantes que la enfermedad pasa por 4 etapas.

Primera etapa	Segunda etapa	Etapas latente	Etapas final
<ul style="list-style-type: none"> • La primera señal de infección es una llaga que no causa dolor y que puede parecer un granito, una ampolla o una llaga abierta. Esta llaga se conoce como chancro. • La llaga aparece por lo regular en los genitales, pero puede aparecer en las puntas de los dedos, labios, senos, ano o boca. • En la primera etapa el chancro es muy infeccioso. • Con o sin tratamiento, la llaga se sana de 1 a 5 semanas, pero la infección continúa dispersándose por el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocurre en cualquier momento, desde 1 a 6 meses después de la infección inicial. • Aparece una erupción sobre todo el cuerpo o en las palmas de las manos y plantas de los pies • Aparecen llagas en la garganta. • Fiebre o dolor de cabeza. • Puede que note caída del cabello. • Puede que haya hinchazón en los genitales y el ano. • La enfermedad se puede difundir a través de las mucosas y áreas inflamadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede durar desde 10 hasta 20 años, no hay signos visibles. • Puede que la bacteria esté invadiendo los órganos internos, incluyendo el corazón y cerebro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si la persona no recibe tratamiento, la sífilis puede causar enfermedad cardíaca severa, invalidez, ceguera y/o demencia (locura.) <div style="text-align: center;">  </div>

- **¿Cuáles son las pruebas y diagnósticos existentes para detectar la sífilis?**
 - Examen clínico donde el médico examina los ganglios linfáticos o las secreciones del chancro.
 - Análisis de sangre
- **¿Qué tratamientos existen para la sífilis?**
 - Inyecciones de penicilina
 - Píldoras de doxiciclina y tetraciclina
- **¿Cómo puede afectar la sífilis a una mujer embarazada?**
 - Puede transmitirse la enfermedad al feto.
 - La enfermedad afecta al feto de la misma manera que afecta al adulto.
 - El bebé puede nacer muerto o con importantes tejidos deformes o enfermos.



Unidad 8: Verrugas genitales y el Virus del Papiloma Humano

🕒 Duración

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es presentar información sobre la causa, transmisión, diagnóstico y tratamiento de las verrugas genitales y el Virus del Papiloma Humano. Comience esa unidad solicitando de las participantes que compartan con usted lo que ellas saben sobre la causa de las verrugas genitales. Vaya desarrollando un bosquejo en el cartel o pizarrón con las respuestas que las participantes provean. Refiérase a las páginas 385-386 del libro NCNV.

- **¿Qué causa la verruga genital?**

- El Virus del Papiloma Humano.
- Se contrae a través de relaciones sexuales con alguien que esté infectado.

- **¿Cuáles son los síntomas generales de la infección?**

Los síntomas aparecen por lo general entre 3 semanas y 8 meses.

Al principio, las verrugas son manchas pequeñas y dolorosas que aparecen en la apertura vaginal.

Las verrugas también crecen en los pliegues de la vulva, dentro de la vagina, en la cervix y alrededor del ano.

En los hombres crecen por lo general en el pene, ocasionalmente en el escroto, bajo el prepucio y en el ano.

- **¿Cuáles son las pruebas y diagnósticos existentes para detectar las verrugas vaginales?**

- Examen ocular (inspección visual del área para reconocer las verrugas)
- Papanicolau anormal
- Colposcopia

- **¿Qué tratamientos existen para las verrugas genitales?** Refiérase a la página 386 del libro NCNV para más detalles de los tratamientos que se mencionan a continuación.

- Solución de Podofilina
- Ácido Tricloracético
- Crioterapia
- Crema Fluorouracil-5
- Cirugía o electro disecación
- Rayos Láser

- **¿Cómo puede afectar las verrugas genitales a la mujer embarazada?**

Las verrugas genitales crecen más durante el embarazo. Si la persona tiene muchas verrugas en las paredes vaginales, puede que la vagina se vuelva menos elástica haciendo más difícil el parto.

Unidad 9: Recursos y alternativas

Duración:

30 minutos

Notas para la Facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es presentar recursos y alternativas que las Promotoras de Salud pueden utilizar para dirigir a miembros de la comunidad que necesiten ayuda y servicios.
- Refiérase a las páginas 386-387 del libro *NCNV* para información adicional sobre recursos y lugares que se mencionan a continuación. Considere durante el diálogo los recursos y alternativas que están al alcance de la comunidad en términos realistas. Es recomendable que antes de que comience esta unidad haga un listado o consulte con otras personas sobre los lugares donde se pueden dirigir a aquellas personas que necesiten este tipo de ayuda y consulta.
 - *Clínicas de salud públicas (gratuitas o a muy bajo costo)*
 - *Centros de salud feministas*
- Invite a las participantes a dialogar sobre las limitaciones que existen en los consultorios privados y en los hospitales de emergencia para proveerles buenos servicios de salud a nuestras comunidades.
 - Falta de equipo
 - Falta de personal con experiencia
 - Actitudes negativas hacia personas de grupos minoritarios
 - Actitudes negativas hacia pacientes con este tipo de problema de salud
 - Horarios poco flexibles
 - Costo, falta de seguro médico
- Proceda a dialogar sobre las reglamentaciones y leyes que existen con relación a las enfermedades de transmisión sexual. Invite a las participantes a reflexionar sobre como las leyes y reglamentaciones pueden afectar a la comunidad latina, ¿cuáles podrían ser las repercusiones? (Ej.: Estereotipos, seguros de salud, trabajos, etc.) Refiérase a la página 387 del libro *NCNV*.
 - Notificación obligatoria
 - La ley estatal y los centros y clínicas de salud
 - La responsabilidad de la persona afectada por una ETS

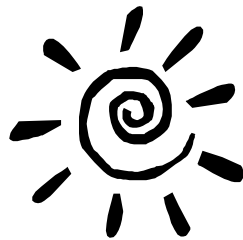
Unidad 10: ¿Qué aprendimos hoy?

Duración:

⌚ 30 minutos

Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y el contenido del módulo. Pídale a las participantes que contesten las preguntas generales que aparecen en la hoja “Díganos que piensa...” Puede llevar a cabo una evaluación grupal.
- ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
- ☞ Todavía tengo dudas sobre
- ☞ Las actividades que más me ayudaron ...
- ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
- ☞ Sugiero que...
- ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:
 - Pídale al grupo que expresen ideas sobre cómo compartir lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
 - Distribuya la prueba de conocimiento al final del módulo



Díganos que piensa sobre el módulo “Enfermedades de transmisión sexual”...

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre

☞ Las actividades que más me ayudaron..

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan mas tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Después de haber participado del taller de capacitación sobre las enfermedades de transmisión sexual, puedo...

1. Identificar el modo de transmisión, los síntomas y tratamientos de la gonorrea.



Mejor que antes



Igual que antes

2. Identificar el modo de transmisión, los síntomas y tratamientos de la clamidia.



Mejor que antes



Igual que antes

3. Identificar el modo de transmisión, los síntomas y tratamientos del herpes.



Mejor que antes



Igual que antes

4. Identificar el modo de transmisión, los síntomas y tratamientos de la sífilis.



Mejor que antes



Igual que antes

5. Explicar y reconocer la manera en que aspectos socioculturales, económicos, políticos y de género vuelven a la mujer latina vulnerable al riesgo de contagio de una enfermedad de transmisión sexual.



Mejor que antes



Igual que antes

6. Explicar y reconocer las tradiciones y costumbres que se convierten en defensas culturales en contra del contagio.



Mejor que antes



Igual que antes

7. Identificar los recursos y alternativas disponibles en la comunidad para personas que hayan contraído una ETS o alguien que necesite tratamiento.



Mejor que antes



Igual que antes

Dinámicas de presentación y para romper el hielo¹

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud...”] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán cuál sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es ____ y yo soy ____.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



¹ Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
Infecciones de Transmisión Sexual**

**Módulo #6:
El Virus de Inmunodeficiencia
Humano y el Síndrome de
Inmunodeficiencia Adquirida**

Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

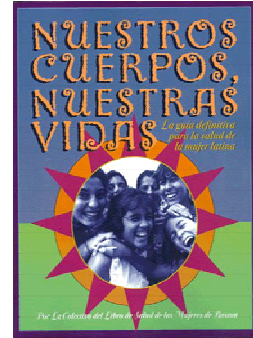


Contenido

Secciones	Página
Panorama General	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	11
Unidad 3: El lenguaje del VIH / SIDA	12
Unidad 4: La Mujer y el VIH/SIDA	15
Unidad 5: Causa, transmisión, diagnóstico y tratamiento del VIH/SIDA	18
Unidad 6: Prevención, la mejor alternativa	21
Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?	26
Dinámicas de presentación	29

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo	10
Encuentre las palabras	13
Sabía usted	16
Los síntomas en las mujeres	17
VIH y SIDA	20
Cómo identificar riesgos	22
Diferencias de género	23
Tradiciones y elementos culturales	24
Prevención	25
Díganos qué piensa	27
Prueba de conocimiento después del módulo	28



Modulo # 6: El Virus de Inmunodeficiencia Humana, el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida y la mujer latina

Panorama General

El propósito de este módulo es capacitar a participantes y candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA.) Este módulo cubre aspectos generales de la situación de la mujer con VIH/SIDA:

- las políticas públicas en cuanto al diagnóstico y al tratamiento del VIH/SIDA
- cómo se manifiestan los síntomas de esta enfermedad en las mujeres
- los tratamientos que existen para tratar esta enfermedad.

Este taller ofrece a las candidatas a ser *Promotoras de Salud* información

- para reforzar y aumentar su conocimiento sobre la enfermedad del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida y el Virus de Inmunodeficiencia Humana y la forma en que afecta a la mujer y en particular a la mujer latina;
- sobre las alternativas que existen para las personas infectadas con el virus o afectadas por la enfermedad;
- sobre lo que se puede hacer en cuanto a prevención y a educación para evitar que la enfermedad y el virus se propaguen.

Objetivos específicos de aprendizaje

Al completar este módulo de capacitación las candidatas a ser Promotoras de Salud podrán:

1. Explicar la causa, transmisión y tratamientos del VIH/SIDA
2. Explicar la diferencia entre el VIH y el SIDA.

3. Explicar los riesgos de contraer VIH.
4. Explicar los métodos de prevención de contagio del VIH y los métodos de reducción de riesgos.
5. Describir algunas de las barreras culturales, económicas y de género que dificultan la prevención del VIH y sugerir maneras de superar dichas dificultades.

Capítulos del libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV) a usarse con el presente módulo

- Capítulo 20: El SIDA, el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) y las Mujeres, página 389

Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea el capítulo 20 del libro NCNV (p 389-404) y familiarícese con el contenido del capítulo.
- Tome nota de términos y conceptos que le parezcan nuevos.
- Revise este módulo en su totalidad antes de impartir el curso.
- Tiempo recomendado para la preparación de la facilitadora: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento que la facilitadora tenga sobre el tema.

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad del módulo contiene los procedimientos y las actividades específicos para dicha unidad. Antes de comenzar este taller de capacitación sobre el *VIH, SIDA y la mujer latina*, asegúrese de tener los siguientes materiales disponibles:

- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Panfletos sobre el VIH/SIDA
- Lista de recursos y lugares adonde puede dirigir a personas que deseen hacerse las pruebas del VIH, servicios de salud disponibles, grupos de apoyo y otros servicios sociales
- Recurso bibliográfico: "Amores Locos y los Peligros del Contagio" de Gonzalo Aburto Iniesta, Seven Stories Press, 2001.

Duración

El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Receso

Determine los descansos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los descansos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a los participantes de manera efectiva. Es por eso que hemos incluido unas pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben los participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación que aparece en el módulo. Adapte las evaluaciones si es necesario. Pueden hacerse evaluaciones orales, preguntas y respuestas en grupo o escenarios de aprendizaje para evaluar lo aprendido.



Unidad 1: Introducción

🕒 Duración:

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dar la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse, introducir el tema del VIH / SIDA y explicar los objetivos del módulo.
- Explique su rol como *facilitadora* del taller, no como *experta* en el tema. Cree un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Proceda a explicar los objetivos, acuerdos y procedimientos a seguir. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos que pueden escribir en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. Explique las bases de la educación popular: todas ustedes pueden compartir su conocimiento y su experiencia en un ambiente de respeto mutuo, escuchando atentamente, tolerando diferencias y llegando a acuerdos positivos y constructivos para todos, reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes. Elija y explique los procedimientos que se van a seguir durante la presentación del módulo. Solicite ideas de las participantes en cuanto a técnicas que les gustaría que se emplearan durante el taller. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupo, trabajo en parejas, plenarias, sociodramas y trabajos individuales de práctica. Explique los objetivos que aparecen a continuación:

Objetivos:

1. Explicar la causa, la transmisión y los tratamientos del VIH/SIDA.
2. Explicar la diferencia entre el VIH y el SIDA.
3. Explicar los riesgos de contraer VIH.
4. Explicar los métodos de prevención de contagio del VIH y los métodos de reducción de riesgos.
5. Describir algunas de las barreras culturales, económicas y de género que dificultan la prevención del VIH y sugerir maneras para superar dichas dificultades.

- Pídales a las participantes que compartan sus expectativas sobre el taller, qué esperan que se discuta, qué esperan aprender al final y cómo creen que el taller les ayudará en su rol como Promotoras de Salud. Anote las respuestas en un cartel y cuélguelo en la pared o en el pizarrón. Al final del taller usted y las participantes van a revisar estas expectativas para determinar qué lograron completar y qué recomendaciones tienen para futuros talleres.
- Explique la importancia de la información que se presenta en este módulo en el contexto del rol de la Promotora de Salud:
 - o Sobretudo, proveer educación sobre la salud, especialmente a mujeres y a otras personas que no la tienen
 - o Que todas las participantes hayan adquirido o reforzado conocimientos básicos sobre el VIH y el SIDA y la forma como esta enfermedad afecta a la mujer latina
 - o Que cada una pueda transmitir los conocimientos a otras mujeres dentro de su rol como Promotoras de Salud
 - o Reconocer las necesidades de educar a la comunidad en asuntos de salud.
 - o Dirigir a las mujeres que necesiten ayuda a las debidas agencias de servicios de salud o servicios sociales.
- Cree de antemano un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) Pídales a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente.
- Cree un ambiente relajado:
 - o invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - o indique donde se encuentra el baño
 - o donde pueden tomar agua
 - o donde hay refrigerios
 - o donde pueden obtener materiales
 - o donde se van a cuidar los niños, etc.
- Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.

Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Cuánto sabemos?

1. Puedo explicar la causa, los modos de transmisión y los tratamientos que existen para el VIH/SIDA.



Sí



Más o menos



No

2. Conozco la diferencia entre el VIH y el SIDA.



Sí



Más o menos



No

3. Puedo explicar los riesgos de contraer VIH.



Sí



Más o menos



No

4. Puedo explicar cómo evitar el contagio del VIH, o sea, la manera de prevenir y reducir los riesgos de contraer VIH.



Sí



Más o menos



No

5. Puedo describir algunas de las barreras culturales, económicas y de género que dificultan la prevención del VIH y sugerir maneras de superar dichas dificultades.



Sí



Más o menos



No

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

Duración:

25 minutos

Notas para la facilitadora.

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es romper el hielo, comenzar a hablar sobre el VIH/SIDA abiertamente y crear un ambiente que permita al grupo enfrentar los mitos, aclarar las dudas y examinar las ideas y opiniones de las participantes en cuanto a las personas afectadas por el virus o la enfermedad. En esta unidad también se determina cuánto conocimiento tienen las participantes sobre el VIH/SIDA. También se confrontan sentimientos y molestias al utilizar un vocabulario que puede resultar incómodo dentro del rol de *Promotora de Salud*.
- Comience la unidad preguntando a las participantes cuál es el significado de las siglas VIH/SIDA y qué tipo de enfermedad es el SIDA. Provea una explicación breve de lo que son el VIH y el SIDA ya que en las próximas unidades Ud. va a abordar el tema en forma más detallada.
- Comience la unidad invitando a las participantes a dar su opinión sobre la infección por el VIH. Utilice las siguientes preguntas para explorar opiniones:
 - ☞ ¿Han oído hablar del SIDA? ¿Qué han oído? ¿Qué dice la gente?
 - ☞ ¿Quién sabe lo que es el SIDA? ¿Y el VIH? ¿Son iguales? ¿Cuál es la diferencia?
 - ☞ ¿A quién le da SIDA?
 - ☞ ¿Qué opinan ustedes de alguien que se haya infectado con el VIH?
 - ☞ ¿Qué opinan de las mujeres infectadas? ¿De los hombres? ¿De los niños?
 - ☞ ¿Qué harían si alguien cercano a usted se infectara con el VIH?
 - ☞ ¿Qué debería hacerse con las personas que ya están infectadas con el virus?
 - ☞ ¿Creen ustedes que una persona infectada por VIH es culpable de algo? ¿De qué?
 - ☞ ¿Les parece que es difícil hablar sobre este tema? ¿Por qué?
- Invite a las participantes a conversar por unos minutos sobre cómo se sienten cuando usamos palabras como las siguientes para hablar de riesgos: relaciones sexuales, sexo oral, sexo anal, vagina, pene, ano, homosexual, lesbiana, masturbación, prostitución, drogas. Explique que estas palabras se van a usar durante este taller y que las participantes, dentro de su rol como *Promotoras de Salud*, puede que las utilicen o las escuchen. Pida que compartan cómo se sienten cuando oyen y usan este tipo de vocabulario.

Unidad 3: El lenguaje del VIH/SIDA

Duración:

20 minutos

Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El propósito de esta unidad es introducir los términos que se usan al hablar del VIH/SIDA.
- Divida el grupo en parejas y distribuya la hoja "Encuentre las palabras". Pida que traten de encontrar las palabras que se encuentran en el juego de palabras. Puede tener premios para las primeras personas que finalicen el juego o para todas las participantes.
- Una vez encuentren las palabras, proceda a explicar brevemente los conceptos. Use los términos que se encuentran en las páginas 393-394 para hablar del lenguaje del VIH.

Juego: **ENCUENTRA LAS PALABRAS**

- ABSTINENCIA
- ADQUIRIDA
- ANTICUERPO
- APOYO FAMILIAR
- CÉLULAS T
- CONDÓN
- HUMANA
- INFECCIONES OPORTUNISTAS
- INMUNODEFICIENCIA
- LINFOCITOS
- MONOGAMIA
- PROTECCIÓN
- RIESGO
- RELACIÓN SEXUAL
- SIDA
- SÍNDROME
- VIRUS

Encuentre las palabras

S	Z	A	V	I	R	U	S	O	Y	O	P	A	D	K
H	I	V	F	N	C	U	I	S	E	Q	D	D	L	U
A	Q	D	S	M	J	V	N	A	S	R	L	Q	M	R
P	D	S	A	U	L	I	D	T	V	I	A	U	O	Q
H	U	M	A	N	A	O	R	S	A	C	U	I	L	A
O	A	Y	O	O	M	P	O	I	B	M	X	R	I	S
M	I	C	X	D	A	R	M	N	S	O	E	I	N	I
S	D	E	E	E	I	E	E	U	T	P	S	D	F	<u>N</u>
I	S	L	R	F	M	U	P	T	I	A	N	A	O	O
U	C	U	B	I	A	C	B	R	N	D	O	U	C	I
M	E	L	R	C	G	I	F	O	E	V	I	H	I	C
G	L	A	I	I	O	T	D	P	N	J	C	A	T	C
A	U	S	E	E	N	N	G	O	C	D	A	D	O	E
C	S	T	S	N	O	A	I	R	I	B	L	U	S	T
O	O	E	G	C	M	Q	K	S	A	O	E	Q	P	O
S	E	N	O	I	C	C	E	F	N	I	R	M	R	R
P	R	S	R	A	I	L	I	M	A	F	P	W	O	P

Juego de Palabras: Encuentre las palabras en el cuadro

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> ABSTINENCIA | <input type="checkbox"/> HUMANA | <input type="checkbox"/> PROTECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> ADQUIRIDA | <input type="checkbox"/> INFECCIONES | <input type="checkbox"/> RIESGO |
| <input type="checkbox"/> ANTICUERPO | <input type="checkbox"/> OPORTUNISTAS | <input type="checkbox"/> RELACIÓN SEXUAL* |
| <input type="checkbox"/> APOYO FAMILIAR* | <input type="checkbox"/> INMUNODEFICIENCIA | <input type="checkbox"/> SIDA |
| <input type="checkbox"/> CÉLULAS T | <input type="checkbox"/> LINFOCITOS | <input type="checkbox"/> SÍNDROME |
| <input type="checkbox"/> CONDÓN | <input type="checkbox"/> MONOGAMIA | <input type="checkbox"/> VIRUS |

Nota: las palabras marcadas con un asterisco aparecen en lugares distintos en el cuadro.

CLAVE

<u>S</u>			<u>V</u>	<u>I</u>	<u>R</u>	<u>U</u>	<u>S</u>	<u>O</u>	<u>Y</u>	<u>O</u>	<u>P</u>	<u>A</u>		
	<u>I</u>			<u>N</u>			<u>I</u>	<u>S</u>				<u>D</u>		
		<u>D</u>		<u>M</u>			<u>N</u>	<u>A</u>			<u>L</u>	<u>Q</u>		
			<u>A</u>	<u>U</u>			<u>D</u>	<u>T</u>			<u>A</u>	<u>U</u>		
<u>H</u>	<u>U</u>	<u>M</u>	<u>A</u>	<u>N</u>	<u>A</u>	<u>O</u>	<u>R</u>	<u>S</u>	<u>A</u>	<u>C</u>	<u>U</u>	<u>I</u>	<u>L</u>	
				<u>O</u>		<u>P</u>	<u>O</u>	<u>I</u>	<u>B</u>		<u>X</u>	<u>R</u>	<u>I</u>	
		<u>C</u>	<u>X</u>	<u>D</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>M</u>	<u>N</u>	<u>S</u>		<u>E</u>	<u>I</u>	<u>N</u>	
		<u>E</u>		<u>E</u>	<u>I</u>	<u>E</u>	<u>E</u>	<u>U</u>	<u>T</u>		<u>S</u>	<u>D</u>	<u>F</u>	<u>N</u>
	<u>S</u>	<u>L</u>		<u>F</u>	<u>M</u>	<u>U</u>		<u>T</u>	<u>I</u>		<u>N</u>	<u>A</u>	<u>O</u>	<u>O</u>
		<u>U</u>		<u>I</u>	<u>A</u>	<u>C</u>		<u>R</u>	<u>N</u>		<u>O</u>		<u>C</u>	<u>I</u>
		<u>L</u>	<u>R</u>	<u>C</u>	<u>G</u>	<u>I</u>		<u>O</u>	<u>E</u>	<u>V</u>	<u>I</u>	<u>H</u>	<u>I</u>	<u>C</u>
		<u>A</u>	<u>I</u>	<u>I</u>	<u>O</u>	<u>T</u>	<u>D</u>	<u>P</u>	<u>N</u>		<u>C</u>		<u>T</u>	<u>C</u>
		<u>S</u>	<u>E</u>	<u>E</u>	<u>N</u>	<u>N</u>		<u>O</u>	<u>C</u>		<u>A</u>		<u>O</u>	<u>E</u>
		<u>T</u>	<u>S</u>	<u>N</u>	<u>O</u>	<u>A</u>			<u>I</u>		<u>L</u>		<u>S</u>	<u>T</u>
			<u>G</u>	<u>C</u>	<u>M</u>				<u>A</u>		<u>E</u>			<u>O</u>
<u>S</u>	<u>E</u>	<u>N</u>	<u>O</u>	<u>I</u>	<u>C</u>	<u>C</u>	<u>E</u>	<u>F</u>	<u>N</u>	<u>I</u>	<u>R</u>			<u>R</u>
			<u>R</u>	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>L</u>	<u>I</u>	<u>M</u>	<u>A</u>	<u>F</u>				<u>P</u>

Unidad 4: La mujer y el VIH/SIDA

🕒 Duración:

20 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dialogar sobre la situación de la mujer infectada con el VIH o que padece de la enfermedad del SIDA.
- Utilice las páginas 389-390 del libro NCVN para preparar una charla corta (5 minutos) y hablar del contexto general de las mujeres y el VIH / SIDA. Distribuya la hoja "Sabía usted que..." y repase cada punto con las participantes. Deles tiempo para que hagan preguntas y para compartir sus opiniones. Refiera a las participantes a las páginas 390-396 de NCVN.
- Luego de la charla corta, distribuya la hoja suelta "Los síntomas en las mujeres" e invite a las participantes a reflexionar sobre lo que dice la hoja. Explore las políticas de diagnóstico tardío del VIH/SIDA y la muerte prematura de las mujeres.





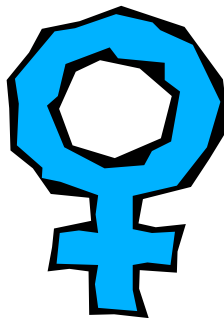
- ♀ Para las mujeres el riesgo de morir a un ritmo más acelerado que los hombres es dos veces mayor después que se les diagnostica el SIDA.
- ♀ Las mujeres mueren frecuentemente de complicaciones relacionadas con el VIH, aún antes de ser diagnosticadas.
- ♀ Las mujeres con el virus que logran llegar al médico o a una clínica pueden encontrar que sus síntomas no son reconocidos.
- ♀ Las mujeres pobres corren un riesgo mayor de contraer el virus del SIDA que las mujeres de clase media alta.
- ♀ Las mujeres en prisión que tienen el virus enfrentan condiciones de vida menos saludables y condiciones de salud inadecuadas.
- ♀ Las mujeres que trabajan para la industria del sexo están en el grupo de alto riesgo especialmente si los clientes se niegan a usar condones.
- ♀ Los esfuerzos en la investigación sobre el VIH/SIDA han sido muy lentos por discriminación hacia los grupos que afecta la enfermedad: homosexuales, adictos a drogas, personas pobres, minorías.

(NCNV páginas 390-396)

Los síntomas en las mujeres

- ⌘ **Rosa tiene vaginitis crónica, probablemente debido a un hongo vaginal. Después de casi un año de tratamientos repetidos, su doctor continúa recetándole el mismo medicamento. A pesar de que ella le ha dicho al doctor que el medicamento ya no funciona, él sigue recetándole lo mismo.**
- ⌘ **Los resultados del Papanicolaou de Diana son clase II. También tiene verrugas venéreas y en la clínica le dijeron que éstas eran un síntoma de VPH (virus del Papiloma humano). Le hicieron una cirugía o criocauterización para su Papanicolaou anormal y le explicaron que ya estaba bien. Regresó un año después y se encontró con la sorpresa desagradable de que su último Papanicolaou mostró células cancerosas.**
- ⌘ **Margarita tiene que estar hospitalizada por una enfermedad inflamatoria de la pelvis. Su doctor no comprende por qué no está respondiendo al tratamiento antibiótico normal.**

(NCNV, página 396)



Unidad 5: Causa, transmisión, diagnóstico y tratamiento del VIH/SIDA

Duración:

25 minutos

Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es presentar y explicar la causa, la transmisión, el diagnóstico y el tratamiento del VIH y del SIDA. Distribuya la hoja “VIH y SIDA” y vaya explicando las causas, la transmisión, el diagnóstico y el tratamiento del VIH/SIDA. Permita que las participantes compartan lo que conocen sobre esta unidad y que hagan preguntas durante la charla.
- **¿Qué causa el VIH?**
No se sabe qué causa el VIH.
- **¿Qué causa el SIDA?**
El virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH) es la causa del síndrome de inmunodeficiencia adquirida o SIDA. El VIH afecta el funcionamiento normal del sistema inmunológico humano, debilitando el sistema y volviendo el cuerpo vulnerable a enfermedades oportunistas.
- **¿Cómo se transmite el VIH?**
El virus se transmite a través de los fluidos del cuerpo donde éste se encuentra: sangre, semen, secreciones pre-eyaculatorias, secreciones de la vagina y la leche materna. El virus puede ser transmitido durante:
 - actividades sexuales sin protección: coito pene-vagina, sexo anal, sexo oral, masturbación con los dedos que tengan fluidos infectados y compartiendo juguetes sexuales infectados
 - de sangre a sangre: al compartir agujas y otros objetos que puedan estar contaminados con sangre de alguien que tienen VIH, por ejemplo, agujas para inyectarse, agujas para tatuajes; transfusiones de sangre infectada.
 - De madre a bebé en el útero o durante el nacimiento o a través de la leche materna
- **¿Cómo se diagnostica?**
A través de una prueba de sangre que detecta los anticuerpos del VIH.
- **¿Cómo el VIH enferma el cuerpo?**
El VIH destruye un tipo de células que se encuentran en la sangre llamadas linfocitos. Estas células son importantes para que funcione bien el sistema inmunológico que defiende nuestros cuerpos contra las enfermedades.

▪ **¿Qué tratamientos existen para el VIH y el SIDA?**

No hay cura para el VIH/SIDA. Por lo tanto, “más vale prevenir que lamentar.”

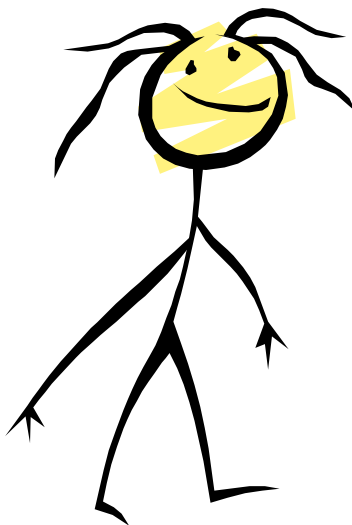
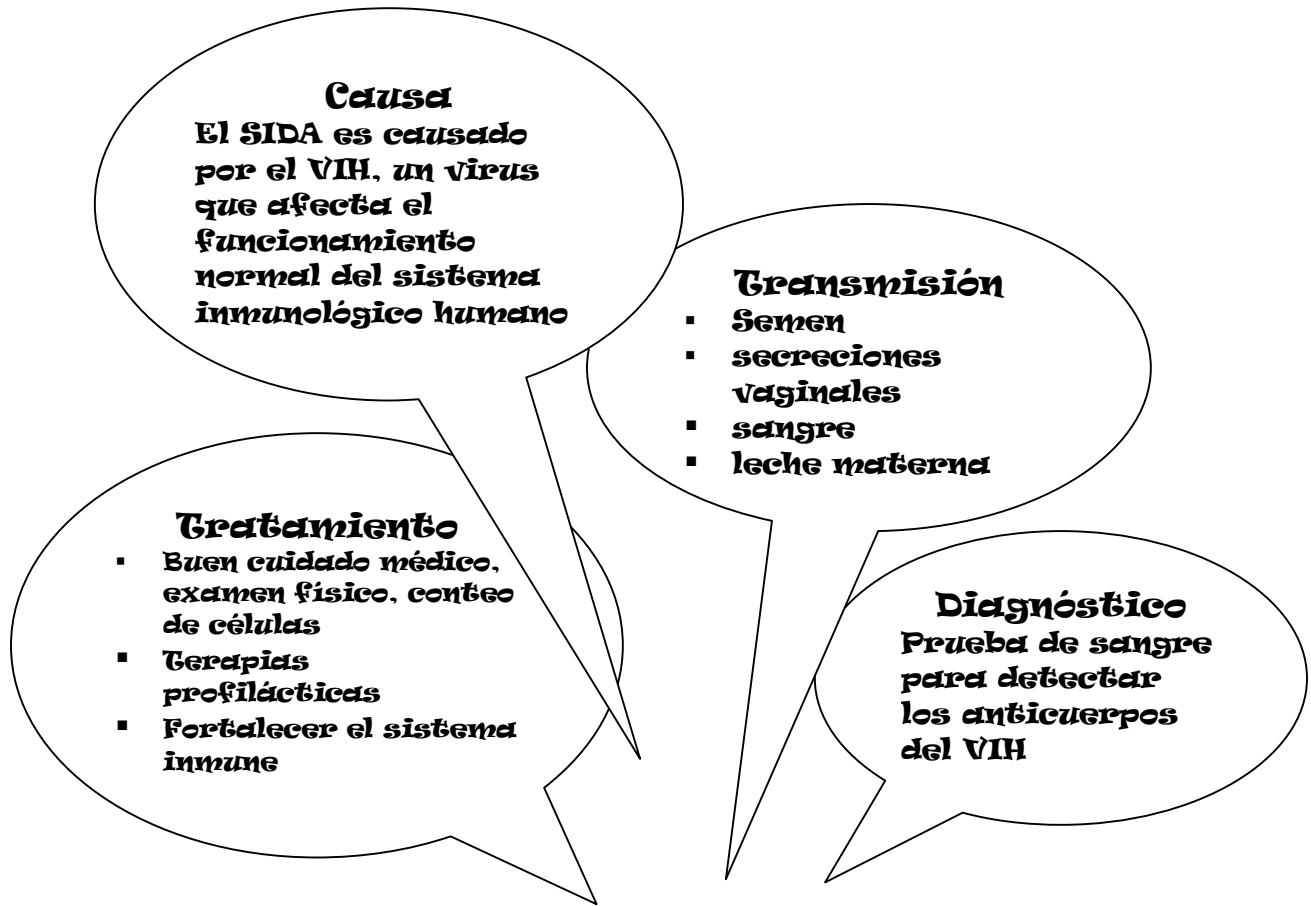
Para las personas afectadas, es importante que se le ofrezcan:

- exámenes físicos y buena atención médica
- conteo de linfocitos para supervisar el progreso de la enfermedad
- medicamento antivirales (AZT, DDI) y medicamentos preventivos contra otras infecciones oportunistas
- apoyo a las personas
- otros tratamientos alternativos pueden beneficiar a la persona

NOTA: Diríjase a las páginas 397-399 del libro NCNV para más información sobre tratamientos.

- Brevemente explique los derechos reproductivos de la mujer embarazada que es VIH positiva. Diríjase a la página 399 del libro NCNV.
 - Derecho a decidir si desea continuar o suspender su embarazo
 - Acceso, sin discriminación, a servicios de salud y a información médica actualizada y confiable
 - Derecho a información adecuada y completa antes de dar el consentimiento para pruebas de VIH
 - Derecho a educación en salud

VIH y SIDA



Unidad 6: Prevención, la mejor alternativa

Duración:

⌚ 30 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es determinar en qué manera se pueden prevenir y reducir los riesgos de contraer VIH / SIDA y examinar en qué forma las prácticas culturales, tradiciones y el contexto económico y social pueden predisponer a la mujer latina a contraer VIH o facilitar la reducción de riesgos.
- Comience la unidad definiendo en grupo lo que significa "tomar riesgos". Pregúnteles a las participantes qué les viene a la mente cuando escuchan la palabra riesgos, la posibilidad de que algo desafortunado ocurra. Anote las palabras en el pizarrón o en el papelógrafo.
- Divida a las participantes en grupos pequeños. Distribuya las hojas "Identificando riesgos" y "Diferencias de género". Pídales a los grupos que determinen qué elementos hacen que la mujer y el hombre latino estén en riesgo de contraer VIH (Ej. conductas y comportamientos, creencias, costumbres, mitos, etc.) Luego invite a las participantes a compartir los hallazgos en plenaria.
- Proceda a dialogar sobre las tradiciones y elementos culturales que predisponen a la mujer latina al contagio con VIH o la protegen del contagio con VIH. Divida a las participantes en dos grupos y pídale a un grupo que identifique las prácticas que nos pueden afectar o poner a riesgo y al otro grupo que identifique las prácticas que puedan proteger a la mujer latina. Invite a los grupos a compartir los hallazgos en plenaria.
- Continúe la unidad examinando la manera en que normalmente tratamos las enfermedades y nos protegemos en contra de ellas. Use la hoja suelta "Prevención" para dirigir este diálogo. Concluya la unidad con una charla breve sobre la guía para relaciones sexuales más seguras, los artículos disponibles y el uso seguro de jeringuillas. Dirija a las participantes a las páginas 403-404 del libro NCVN. Invite a las participantes a compartir lo que ellas piensan sobre estas recomendaciones y la transmisión del VIH. Pregunte qué otras recomendaciones para la prevención del VIH podrían ofrecer las participantes.

Como identificar riesgos ...

¿Qué hacen los hombres y las mujeres que pueda aumentar el riesgo de contraer VIH y enfermarse con SIDA? ¿Qué condiciones en nuestra sociedad hacen que aumente el riesgo de contraer VIH y SIDA entre hombres y mujeres latinos?

Por ejemplo, las investigaciones han encontrado que las tasas de mortalidad (muerte) causada por accidentes fatales u otro tipo de evento violento es más alta entre los hombres que entre las mujeres. Naturalmente uno se pregunta, ¿por qué y a qué se debe esta diferencia? Los estudios muestran que parece estar relacionado con factores tales como:

- los hombres conducen más automóviles que las mujeres
- los hombres tienden a conducir a una velocidad más alta que las mujeres
- los hombres tienden a tener trabajos que son físicamente más peligrosos y propensos a accidentes que las mujeres
- los hombres consumen más alcohol que las mujeres
- usar armas de fuego, consumir bebidas alcohólicas y tomar riesgos son comportamientos que se esperan más de los hombres que de las mujeres.

Usando este ejemplo, examine las actividades o comportamientos que pueden poner a la mujer y al hombre a riesgo de contraer VIH y enfermarse con SIDA. Identifique los comportamientos o las actividades que son diferentes entre hombres y mujeres y en qué forma estas diferencias pueden hacer que la enfermedad afecte a hombres y a mujeres de maneras distintas. También analice por qué existen estas diferencias, ¿será por la manera en que nos criaron? ¿será por los lugares a donde vamos o lo que hacemos? ¿será porque nuestros cuerpos son distintos? Anote las reflexiones en la tabla que aparece a continuación.






Uno datos acerca del SIDA en la comunidad latina:¹

Entre los casos de SIDA en los hombres latinos en Estados Unidos, el 43% ocurre entre hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, 36% ocurre entre hombres que usan jeringuillas para inyectarse drogas y el 6% ocurre como resultado del contacto heterosexual, o sea, con mujeres. Entre los casos del SIDA en las mujeres latinas, el 47% ocurre como resultado de contacto heterosexual con hombres que se inyectan drogas y el 40% ocurre entre mujeres que usan jeringuillas para inyectarse drogas.

¹ Referencia: HIV/AIDS among Hispanics in the United States, Center for Disease Control and Prevention, 1999.

Diferencias de Género: hablemos del riesgo de contraer VIH y SIDA

MUJERES	HOMBRES
	
<p data-bbox="690 1020 933 1052">AMBOS SEXOS</p> 	

Prevención



¿Se pueden evitar las enfermedades?



¿Cómo evitamos las enfermedades?



¿Cómo evitamos las enfermedades que se transmiten por vía sexual?

Lo que hacemos normalmente para evitar las enfermedades, ¿nos ayuda a protegernos de una infección con el VIH o la enfermedad del SIDA?



¿Hay algo que impide que la mujer latina se proteja?



¿Cómo podemos hablar de prevención en nuestras comunidades?

Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?

Duración:

⌚ 20 minutos

Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD OBJETIVO DE LA UNIDAD: El propósito de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y el contenido del módulo.
- Distribuya las hojas que contienen las oraciones que aparecen a continuación y pídale a las participantes que completen las oraciones. Deles unos minutos para completar la hoja y proceda a contestar las preguntas en grupo
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Todavía tengo dudas sobre...
 - ☞ Las actividades que más me ayudaron...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:
- Pídale al grupo que expresen ideas sobre cómo compartir lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo.

Díganos que piensa de módulo sobre VIH y SIDA ...

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre...

☞ Las actividades que más me ayudaron...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

1. Puedo explicar la causa, los modos de transmisión y los tratamientos para el VIH/SIDA.



Mejor que antes



Igual que antes

2. Conozco la diferencia entre el VIH y el SIDA.



Mejor que antes



Igual que antes

3. Puedo explicar los riesgos de contraer VIH.



Mejor que antes



Igual que antes

4. Puedo explicar cómo evitar el contagio del VIH, o sea, la manera de prevenir y reducir los riesgos de contraer VIH.



Mejor que antes



Igual que antes

5. Puedo describir algunas de las barreras culturales, económicas y de género que dificultan la prevención del VIH y sugerir maneras para superar dichas dificultades.



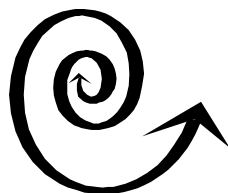
Mejor que antes



Igual que antes

Dinámicas de presentación y para romper el hielo²

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud...”] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán qué sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es ____ y yo soy ____.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



² Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
Salud y derechos reproductivos**

**Módulo #7:
Métodos de
planificación familiar**

basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

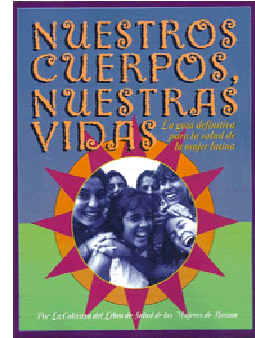


Contenido

Secciones	Página
Panorama General	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	11
Unidad 3: ¿Cuáles son los derechos reproductivos?	13
Unidad 4: Por qué puede ser difícil conseguir anticonceptivos y usarlos adecuadamente	14
Unidad 5: Cómo ocurre el embarazo	19
Unidad 6: ¿Cómo se escoge un método anticonceptivo?	20
Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?	27
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	30

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo	10
Ocho conflictos comunes y ocho pasos que podemos dar	17
Métodos anticonceptivos: retos y soluciones	18
Métodos anticonceptivos	21
Díganos qué piensa del módulo	28
Prueba de conocimiento después del módulo	29



Módulo # 7: Métodos de planificación familiar

Panorama general

Este módulo tiene como propósito capacitar a las participantes y candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con la salud y los derechos reproductivos de la mujer latina en el contexto sociocultural, político y económico en el que ella se encuentra. Este taller provee información a las participantes para:

- reforzar e incrementar su conocimiento sobre métodos disponibles de planificación familiar, y
- que en su función como *Promotoras de Salud* animen a otras mujeres a participar más activamente en el proceso de obtener información y escoger un método de planificación familiar.

Objetivos de aprendizaje

Al final de este módulo las participantes:

1. Tendrán un conocimiento más amplio sobre diferentes métodos anticonceptivos disponibles.
2. Podrán explicar los mecanismos básicos sobre cómo ocurre el embarazo y cómo los métodos anticonceptivos actúan para evitar la concepción.
3. Podrán proveer información sobre la efectividad, ventajas y desventajas de los diferentes métodos anticonceptivos.
4. Reconocerán los factores culturales (Ej. creencias, costumbres, comportamientos, tradiciones), económicos y políticos que pueden interferir con el acceso y el uso seguro de los métodos de planificación familiar.

Capítulos del libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV) a usarse con el presente módulo

- Capítulo 17: Entendiendo nuestros cuerpos, página 307
- Capítulo 18: Los anticonceptivos, página 323

Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea el capítulo 18 del libro NCNV, páginas 323-369, y familiarícese con el capítulo.
- Tome nota de términos y conceptos que le parezcan nuevos.
- Revise este módulo en su totalidad antes de impartir el curso.
- Tiempo recomendado para la preparación de la facilitadora: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento que la facilitadora tenga sobre el tema.

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad del módulo contiene los procedimientos y las actividades para la unidad. Antes de comenzar este taller de capacitación sobre métodos para evitar el embarazo, asegúrese de tener disponibles los siguientes materiales;

- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Modelos o carteles mostrando el ciclo reproductivo
- Panfletos informativos sobre métodos anticonceptivos
- Muestras de métodos anticonceptivos o carteles con ilustraciones
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas para copiarlas y distribuir las"

Duración

El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerio durante los recesos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que hemos incluido pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación de preguntas abiertas que aparece en el

Unidad 1: Introducción

Duración:

30 minutos

Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dar la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse e introducir el tema sobre los métodos anticonceptivos.
- Explique su rol como *facilitadora* del taller, no como *experta* en el tema. Cree un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras. Explique a las participantes que el punto de partida son sus experiencias como fuente de conocimiento esencial sobre sus cuerpos. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Proceda a explicar los objetivos, acuerdos y procedimientos a seguir. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos que se pueden escribir en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. Elija y explique los procedimientos que se van a seguir durante la presentación del módulo. Solicite ideas de las participantes en cuanto a técnicas que les gustaría que se emplearan durante el taller. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupos, trabajo en parejas, plenarias, sociodramas y trabajos individuales de práctica.

Objetivos:

1. Tendrán un conocimiento más amplio sobre diferentes métodos anticonceptivos disponibles.
 2. Podrán explicar los mecanismos básicos sobre cómo ocurre el embarazo y cómo los métodos anticonceptivos interfieren para evitar la concepción.
 3. Podrán proveer información sobre la efectividad, ventajas y desventajas de los diferentes métodos anticonceptivos.
 4. Reconocerán los elementos culturales (Ej. creencias, costumbres, tradiciones), económicos y políticos que pueden interferir con el acceso y el uso seguro de los métodos de planificación familiar.
- Explique las expectativas y los resultados esperados:

- ☞ que todas las participantes hayan adquirido o reforzado conocimientos básicos sobre los métodos vigentes que evitan el embarazo,
- ☞ que cada una esté más informada para transmitir la información adquirida a otras mujeres dentro de su rol como *Promotora de Salud* y
- ☞ que cada una pueda tomar mejores decisiones cuando esté buscando un método anticonceptivo.
- Presente las unidades de este módulo y el tiempo aproximado que tomará completar el taller sobre los métodos de planificación familiar.
- Pídales a las participantes que compartan sus expectativas sobre el taller: (1) qué esperan que se discuta, (2) qué esperan aprender al final y (3) cómo creen que el taller les ayudará en su rol como Promotoras de Salud. Anote las respuestas en un cartel y cuélguelo en la pared o pizarrón. Al final del taller revise estas expectativas para determinar lo que lograron completar y qué recomendaciones tienen para futuros talleres.
- Pídales a las participantes que en grupo establezcan los acuerdos del taller. Escríbalos en un cartelón y colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. Explique las bases de la educación popular. Todas Uds. pueden compartir su conocimiento en un ambiente de respeto mutuo, escuchando atentamente, tolerando diferencias y llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas, reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes.
- Explique las bases de aprendizaje del taller:
 1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
 2. en un ambiente de respeto mutuo,
 3. escuchando atentamente,
 4. tolerando diferencias,
 5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas y
 6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
- Cree un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios; de antemano.) Pídales a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
 - invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - indique donde se encuentra el baño
 - donde pueden tomar agua
 - donde hay refrigerios
 - donde pueden obtener materiales
 - donde se van a cuidar los niños, etc.
- Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.

Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Cuánto sabemos?

1. Puedo identificar y describir por lo menos 3 tipos de métodos anticonceptivos.



Sí



Más o menos



No

2. Puedo explicar cómo funcionan los anticonceptivos en nuestro cuerpo para evitar el embarazo.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

3. Sé cuáles son las ventajas, las desventajas y los riesgos de los métodos para evitar el embarazo.



Sí



Más o menos



No

4. Puedo explicar los aspectos culturales, económicos y políticos que interfieren con el acceso y el uso adecuado de los métodos para evitar el embarazo.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

5. Puedo explicar en qué consisten los derechos reproductivos.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

🕒 Duración:

40 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es romper el hielo y dar comienzo a un diálogo entre las participantes utilizando como recurso principal sus propias experiencias y su conocimiento. En esta unidad se modifica la jerarquía tradicional entre maestra y estudiante y se crea un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras.
- En esta unidad:
 - se dialoga sobre la planificación familiar partiendo de una perspectiva cultural, de género, de salud y económica,
 - se exploran mitos y creencias sobre la planificación familiar;
 - se dialoga sobre servicios, barreras y limitaciones que enfrentan las mujeres latinas cuando quieren y necesitan obtener servicios de salud para evitar el embarazo.
- Utilice las siguientes preguntas como guía para estimular el diálogo entre las participantes. Puede dividir a las participantes en grupos pequeños y luego invitar a los grupos a presentar sus conclusiones en plenaria. Escriba las respuestas en el cartelón o en el pizarrón.
 - ☞ ¿Por qué las parejas o las mujeres en las comunidades latinas deciden planificar sus familias?
 - ☞ ¿Cuál es el número promedio de hijos que tienen las familias latinas?
 - ☞ ¿En qué forma las mujeres latinas hablan con sus esposos o con sus compañeros sobre la planificación familiar?
 - ☞ ¿Qué ventajas tienen las familias grandes? ¿Y qué ventajas tienen las familias pequeñas?
 - ☞ ¿Cómo se llega a la conclusión de que los hijos que se tienen son suficientes?
 - ☞ ¿Qué métodos de planificación familiar conoce usted? ¿de cuál(es) le gustaría saber más o necesita más información?
 - ☞ ¿Qué información sobre métodos anticonceptivos le sería más útil a la mujer latina? ¿Por qué?
 - ☞ ¿Qué tipo de preguntas tienen las mujeres sobre los métodos para evitar el embarazo? ¿Qué quiere saber una mujer que se interesa en usar un método anticonceptivo para evitar el embarazo?

- ☞ ¿Qué beneficios tendría la planificación familiar, para la mujer, para su compañero o para su familia?
- ☞ ¿Qué podría impedir que la mujer latina no planificara su familia o usara métodos anticonceptivos? ¿Qué podemos recomendar?
- Continúe la unidad dialogando sobre los aspectos políticos y sociales de la planificación familiar. Explíqueles a las participantes que el uso de métodos para evitar el embarazo tiene varias caras. Aunque los métodos anticonceptivos pueden verse como una oportunidad para mejorar la salud, las personas que los promueven no siempre tienen los mismos intereses. Pregúnteles a las participantes por qué a los siguientes grupos les interesaría que las mujeres usaran un método para controlar el embarazo.

Grupos	¿Intereses de salud, políticos, de bienestar social, económicos?
Las mujeres	
Las familias de las mujeres y las comunidades donde ellas viven	
Los políticos, el alcalde, la gobernadora	
Los demógrafos, los que estudian la población, los profesores universitarios	
Grupos de salud de mujeres	
El centro de salud	

- Pídales a las participantes que den ejemplos de comentarios que hace la gente, los políticos o representantes de instituciones y que reflejan intereses ya sea políticos, sociales, económicos o de salud. Algunos comentarios que reflejan ciertas mentalidades e intereses son:
 - ☞ "Queremos mejorar la calidad de vida de las mujeres."
 - ☞ "Muchas mujeres están insatisfechas con las opciones que tienen y quedan embarazadas cuando no lo desean."
 - ☞ "Las familias grandes son una respuesta a la pobreza."
 - ☞ "Hay que controlar el crecimiento poblacional porque los pobres tienen muchos hijos."
 - ☞ "Los inmigrantes tienen muchos niños y utilizan demasiado los servicios prenatales de la clínica ."
 - ☞ "Mujeres saludables, niños, familias y comunidades saludables."

Unidad 3: ¿Qué son los derechos reproductivos?

🕒 Duración:

35 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es definir en qué consisten los derechos reproductivos para las participantes.
- Invite a las participantes a reflexionar sobre la palabra “derechos.” Dé tiempo a las participantes para pensar antes de que compartan sus opiniones sobre la palabra derechos.
- Proceda a dialogar sobre lo que significa para las participantes que las mujeres tengan derechos reproductivos. Vaya anotando las ideas que se presentan. Entre todas, determine qué significa tener derechos reproductivos.
- Pregúnteles a las participantes cómo las definiciones anteriores afectan el que podamos ejercer nuestros derechos reproductivos.
- Luego comparta los conceptos fundamentales de los derechos reproductivos. Dirija a las participantes a la página 306 del libro NCNV, al encasillado “Derechos Sexuales y Reproductivos de la Mujer.”
 - la capacidad de la mujer y del hombre de disfrutar su sexualidad
 - la capacidad de controlar cuándo va a quedar embarazada y cuántas veces
 - el acceso a servicios de salud y a métodos anticonceptivos
 - la igualdad y la equidad entre hombres y mujeres
 - el derecho a tomar decisiones libres y bien informadas.
 - la seguridad sexual y reproductiva, sin violencia, sin abuso, sin coerción sexual.
- Pregúnteles a las participantes si poder decidir “cuándo” y “cuánto” es siempre posible. Haga una lista con los factores que impiden o dificultan tomar estas decisiones.
- Pregúnteles a las participantes si saben de situaciones donde ellas creen se hayan violado los derechos reproductivos de las mujeres.

Unidad 4: Por qué puede ser difícil conseguir anticonceptivos y usarlos adecuadamente

⌚ Duración:

40 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dialogar sobre las dificultades y los obstáculos que se pueden presentar para obtener anticonceptivos y utilizarlos de manera adecuada. Refiérase a las páginas 323-325 del libro NCNV donde se provee información más detallada sobre los materiales que se presentan en esta unidad.
- Comience a explorar algunas de las barreras o los obstáculos que enfrenta la mujer latina para obtener anticonceptivos e información sobre cómo usarlos adecuadamente. Invite a las participantes al diálogo en torno a los siguientes puntos que representan obstáculos para obtener información y anticonceptivos.
 - Posibles barreras
 - falta de información y conocimiento adecuado sobre anticonceptivos y sobre la sexualidad
 - aspectos culturales
 - la mujer latina siente vergüenza de sus deseos sexuales
 - mito persistente: "hablar de sexo lleva a la promiscuidad"
 - ¿Y quién protege nuestros intereses? Revise los siguientes puntos usando la información que aparece en las páginas 323 y 324. Refiera a las participantes a esta sección del libro NCNV y dé comienzo al diálogo en torno a los siguientes temas.
 - el rol que desempeña el Departamento de Alimentos y Drogas de los EE.UU.
 - los intereses de las compañías farmacéuticas
 - los intereses de los médicos y otros profesionales de la salud
 - las experiencias de aquellas mujeres que han sido utilizadas como conejillos de indias¹
 - las actitudes paternalistas y condescendientes que afectan el que recibamos buena información para elegir de manera responsable el mejor método de control del embarazo

¹ Si es posible, presente porciones del documental La Operación y "The Pill" donde se usaron mujeres puertorriqueñas como conejillos de indias en ensayos experimentales.

- **E** Continúe la unidad con el diálogo sobre la responsabilidad del hombre en la planificación familiar. Utilice las siguientes preguntas como guías para dirigir el diálogo.
 - ¿Qué responsabilidad tiene el hombre en cuanto a prevenir el embarazo?
 - ¿Cómo las creencias y los comportamientos culturales afectan esta responsabilidad?
 - ¿Podemos confiar en la práctica de que “él me cuida, se viene afuera” (la retirada) para evitar el embarazo?
 - ¿Cómo podemos cultivar una sexualidad responsable donde se evite el embarazo y la transmisión de enfermedades sexuales y donde haya igualdad de género, o sea, igualdad entre hombres y mujeres?
- Continúe el diálogo usando ejemplos de conflictos que confrontan muchas mujeres en cuanto a tener relaciones sexuales y usar anticonceptivos. Diríjase a las páginas 324 y 325. Se recomienda tener los nombres de los anticonceptivos escritos en un cartelón con ilustraciones o muestras de los métodos. Puede usar la hoja “Retos y Soluciones” para dirigir el diálogo sobre cada conflicto. Distribuya la hoja “Ocho conflictos comunes, Ocho pasos que podemos dar...”

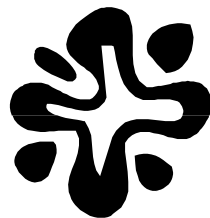
Ocho conflictos comunes con el sexo y el uso de anticonceptivos:

1. estamos avergonzadas o confundidas sobre nuestra propia sexualidad
 2. no podemos admitir que tenemos relaciones sexuales porque “es malo”
 3. el sexo debe ser apasionado y espontáneo; condones y espumas “lo dañan”
 4. dudamos antes de incomodar a nuestro compañero, “hay que complacerlo”
 5. creemos que “esto no me va a pasar a mí, quedar embarazada”
 6. tenemos miedo de cómo nos van a tratar si necesitamos atención médica
 7. aunque no nos guste el método, lo seguimos usando y lo usamos mal
 8. queremos demostrar que podemos ser madres o queremos salvar la relación
- ¿Qué podemos hacer? Comparta con las participantes algunas estrategias para manejar los obstáculos que enfrentan las mujeres en cuanto al uso de anticonceptivos. Solicite a las participantes que den otras sugerencias de cómo manejar los obstáculos que se les presenta a las mujeres.

Ocho pasos que podemos dar:

1. buscar información sobre los métodos para evitar el embarazo
2. aprender a reconocer cuando el médico u otro profesional no es lo suficientemente cuidadoso cuando nos examina o provee información
3. comenzar a hablar poco a poco con nuestros compañeros sobre cómo evitar el embarazo

4. insistir en que diferentes instituciones y personalidades cambien sus prácticas y sus actitudes
5. crear clínicas de autoayuda para la mujer latina
6. usar las clínicas que ya existen, especialmente aquéllas donde son más conscientes
7. hacer campañas para obtener viviendas adecuadas y empleos en agencias e instituciones donde cuiden a nuestros niños
8. pedir que los métodos de planificación familiar se pongan a la disposición de todas las mujeres : de raza negra, blancas, indias, ricas, pobres, inmigrantes, nacionales



Ocho conflictos comunes con el sexo y el uso de anticonceptivos (NCNV Pág. 325):

- estamos avergonzadas o confundidas sobre nuestra propia sexualidad
- no podemos admitir que tenemos relaciones sexuales porque “es malo”
- el sexo debe ser apasionado y espontáneo; condones y espumas “lo dañan”
- dudamos antes de incomodar a nuestro compañero, “hay que complacerlo”
- creemos que “esto no me va a pasar a mí, quedar embarazada”
- tenemos miedo de cómo nos van a tratar si necesitamos atención médica
- aunque no nos guste el método, lo seguimos usando y lo usamos mal
- queremos demostrar que podemos ser madres o queremos salvar la relación

Ocho pasos que podemos dar (NCNV Pág. 325):

- buscar información sobre los métodos para evitar el embarazo
- aprender a reconocer cuando el médico u otro profesional no es lo suficientemente cuidadoso cuando nos examina o provee información
- comenzar a hablar poco a poco con nuestros compañeros sobre cómo evitar el embarazo
- insistir en que diferentes instituciones y personalidades cambien sus prácticas y sus actitudes
- crear clínicas de autoayuda para la mujer latina
- usar las clínicas que ya existen, especialmente aquéllas donde son más conscientes
- hacer campañas para obtener viviendas adecuadas y empleos en agencias e instituciones donde cuiden a nuestros niños
- pedir que los métodos de planificación familiar estén disponibles para todas las mujeres: de raza negra, blancas, indias, ricas, pobres, inmigrantes, nacionales



Métodos Anticonceptivos: Retos y Soluciones

Paso #1: Identifique la situación o problema

[Empty box for notes]

Paso #2: Identifique los retos

[Empty box for notes]

[Empty box for notes]

[Empty box for notes]

[Empty box for notes]

Paso #3: Identifique soluciones

[Empty box for notes]

[Empty box for notes]

[Empty box for notes]

Unidad 5: ¿Cómo ocurre el embarazo?

🕒 Duración:

20 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es repasar los mecanismos básicos de la concepción. Puede que la mayoría de las participantes tengan conocimiento previo y estén familiarizadas con el tema de la fecundación.
- Comience repasando lo que ya se sabe sobre cómo se queda embarazada una mujer. Refiérase al capítulo 17 del libro NCVN, "Entendiendo Nuestros Cuerpos", y a la página 325 el capítulo 18 para más detalles.
- Anote en el papelógrafo o pizarrón las respuestas de las participantes. Préstele atención a la falta de información y a las creencias o concepciones falsas que existen sobre los principales mecanismos de la fecundación. Puede hacer preguntas como las siguientes:
 - ☞ ¿Cuál es una de las funciones de la mucosidad cervical?
 - ☞ ¿Por cuánto tiempo puede sobrevivir el espermatozoide en la vagina ácida de la mujer?
 - ☞ ¿Cómo se ve y se siente la mucosidad cervical durante el período de fertilidad?
 - ☞ ¿Cuándo es que la concepción puede ocurrir?
- Explique que la duración del período menstrual varía de una mujer a otra y que los cambios en la mucosidad cervical no ocurren al mismo tiempo. Es importante que cada mujer aprenda a reconocer los cambios fisiológicos que ocurren en ella cada mes y como éstos representan diferentes etapas del ciclo menstrual tanto de fertilidad como de infertilidad.
- Explique que la ovulación y la concepción generalmente ocurren 14 días antes de la próxima menstruación. Sin embargo, para aquellas mujeres con períodos irregulares, esta fecha es difícil de determinar y aún para mujeres con períodos regulares, esta fecha no es siempre exacta.
- Señale que algunos de los métodos anticonceptivos interrumpen o alteran los procesos normales del ciclo menstrual para prevenir el embarazo. Explique los mecanismos de la interrupción de la ovulación y del desarrollo incompleto del revestimiento del útero (ver, por ejemplo, Pág. 343, sección "Función;" tabla Pág. 344; Pág. 356 bajo "Depo-Provera.")

Unidad 6: ¿Cómo se escoge un método anticonceptivo?

🕒 Duración:

varía; puede dedicar 15 ó 20 minutos a cada método

📖 Notas para la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es presentar la variedad de métodos anticonceptivos existentes y explicar las ventajas, las desventajas y los efectos secundarios que pueden tener los diferentes métodos para evitar el embarazo.
- Comience la unidad con un diálogo entre las participantes sobre las características o los elementos importantes de un método de planificación familiar. Si ellas pudieran diseñar o preparar un método para evitar el embarazo, cómo sería, qué tendría, qué no tendría, qué le quitaría a los que ya existen, qué elementos serían importantes. Escriba las características en el pizarrón o papelógrafo. Mantenga la lista visible y disponible durante el diálogo sobre los métodos anticonceptivos.
- Luego de definir las características que corresponden a un método anticonceptivo atractivo, continúe el diálogo preguntándoles a las participantes qué métodos de control de la natalidad ya conocen. Escriba en el pizarrón o papelógrafo las respuestas y deténgase a elaborar cada una de ellas. Pídales a las participantes que hablen de las ventajas y desventajas de cada método. Dirija a las participantes a la página 327 del libro NCNV y revise el recuadro que aparece al extremo izquierdo. Repase los riesgos de muerte asociados con los métodos anticonceptivos, el embarazo y el aborto.
- Si tiene muestras de algunos de los métodos disponibles (por ejemplo, condones, diafragmas, pastillas o paquetes vacíos), téngalos en una mesa o área de exhibición para que las participantes puedan examinar las muestras disponibles.
- Vaya agrupando los métodos bajo las siguientes categorías de acuerdo a los mecanismos de funcionamiento: de barrera, de hormonas, quirúrgicos, naturales, de otro tipo. Repase las ventajas, las desventajas y la efectividad de cada uno de los métodos anticonceptivos. Distribuya la hoja "Métodos Anticonceptivos" que aparece a continuación para estudiar los diferentes métodos.

Métodos Anticonceptivos

Tenga en mente que la seguridad y la efectividad son aspectos fundamentales al escoger y utilizar un método anticonceptivo.



Métodos de barrera	Métodos de hormonas	Métodos quirúrgicos	Otros
El diafragma y la crema o jalea espermicida	Las pastillas y los anticonceptivos de emergencia	Ligadura de trompas	Métodos naturales
El condón femenino y masculino	La Depo-Provera y otros anticonceptivos inyectables	Vasectomía	Abstinencia
El condón masculino			
El tapón cervical			
La esponja anticonceptiva			
Espemicidas vaginales			
La espuma vaginal			

Nota: El capítulo 18 del libro NCNV, página 323 contiene información más abarcadora sobre cada método.

EL DIAFRAGMA Y LA CREMA O JALEA ESPERMICIDA

Descripción: el diafragma tiene forma de una cúpula llana, como una tapa honda, hecho de goma suave y elástica, que se usa con crema espermicida y se ajusta sobre el cuello de la matriz.

Función: Con la crema espermicida, el diafragma forma un sello alrededor del cuello de la matriz previniendo la entrada del semen o matando la esperma que nada en la crema.

Eficacia: típicamente, 80%; hasta 100% si el compañero utiliza condón.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Riesgos: las cremas pueden ocasionar irritación; calambres en el útero, vejiga o uretra si el diafragma se mueve hacia

delante; infección de la uretra o la vejiga en algunas mujeres; incomodidad si se desliza hacia el recto; hongos vaginales en algunas mujeres.

No deben usarlo: mujeres que sufren de prolapso uterino, escoliosis, espina bífida, infecciones crónicas o con un historial del síndrome de choque tóxico; mujeres a quienes el método les provoca vergüenza o pena o las hace sentir sumamente incómodas.

Ventajas: sólo se usa cuando se tienen relaciones, se puede usar cuando se está menstruando, algunos estudios sugieren que puede ofrecer protección en contra de las enfermedades de transmisión sexual.

Desventajas: su éxito depende de usted, hay que recordar que hay que usarlo cada vez que haya penetración; la crema aumenta las secreciones después del sexo,

lo cual incomoda a algunas mujeres; las cremas o jaleas pueden resultar desagradables durante el sexo oral.

EL CONDÓN FEMENINO

Descripción: consiste en una capa suave de goma elástica cerrada por un lado; el anillo de goma elástica está colocado en ambos lados del condón; cuando está en su lugar el condón se pega a la pared vaginal formando un pasadizo para el pene.

Eficacia: típicamente, 79%; usado correcta y consistentemente, 95%.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Ventajas: es un método que la mujer puede controlar, se puede insertar hasta 8 horas antes de la penetración sin esperar a que el pene esté erecto; la capa de goma elástica del condón femenino es más fuerte que la membrana de látex de los condones masculinos; está disponible sin receta.

Desventajas: es más costoso que el masculino; algunas mujeres encuentran que es difícil de usar, produce mucho reguero y es inconveniente; algunos hombres pueden sentir el anillo y les molesta.

EL CONDÓN MASCULINO

Descripción: envoltura o capucha de goma sintética diseñado para usarse sobre el pene erecto.

Eficacia: 97%, si se usa correctamente; la probabilidad de fracaso típico es de 14%.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Ventajas: son baratos, accesibles y fáciles de usar; usados correctamente también ofrecen protección contra las enfermedades de transmisión sexual; ayuda a prolongar la erección si el hombre sufre

de eyaculación prematura; están disponibles sin receta.

Desventajas: algunas parejas dicen que arruina la espontaneidad del acto sexual; puede aminorar la sensación sexual del hombre; puede irritar la vagina.

EL TAPÓN CERVICAL

Descripción: tapón hecho de caucho o goma flexible, parecido a un dedal con aro, que se adapta al cuello de la matriz creando un sello casi hermético alrededor de la apertura cervical manteniendo alejados los espermatozoides del útero.

Eficacia: típicamente, 80%.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

No deben usarlo: aquellas mujeres que tienen irritación o laceración cervical; si el cuello de la matriz es demasiado largo o tiene forma irregular; si la vagina es muy larga y dificulta ponerlo y quitarlo con facilidad; mujeres que sufren de prolapso uterino, escoliosis, espina bífida, infecciones crónicas o con un historial del síndrome de choque tóxico; mujeres que sienten vergüenza o se sienten sumamente incómodas con el método.

Ventajas: se puede insertar con bastante anticipación al acto sexual; es relativamente barato; requiere menos espermicida haciéndolo menos "fastidioso" que el diafragma; buena opción para mujeres que tienen infecciones urinarias recurrentes; brinda cierta protección contra enfermedades de transmisión sexual; ayuda a la mujer a conocer su cuerpo y a reconocer los cambios que ocurren durante el ciclo reproductivo.

Desventajas: no está disponible en todas partes; sólo viene en 4 tamaños y no se adapta a todas las mujeres; produce un olor desagradable si se deja puesto por demasiado tiempo; el compañero puede que se sienta incómodo si el pene golpea el

aro del tapón; muchas mujeres tienen dificultades insertando el tapón.

JALEAS Y CREMAS

Descripción: espermicidas en forma de jaleas transparentes y cremas blancas; ambas vienen en un tubo con un aplicador plástico.

Eficacia: típicamente, 74%.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Riesgos: puede aumentar la posibilidad de infecciones de la uretra, vejiga y vagina; usados solos ofrecen muy poca protección contra el embarazo; su uso frecuente puede irritar el tejido vaginal.

Ventajas: disponibles sin receta en muchos lugares; pueden aumentar la protección contra la gonorrea y la clamidia.

Desventajas: resulta incómodo y pesado para algunas mujeres ya que aumentan las secreciones luego del coito; algunas parejas consideran que tiene mal olor.

LA ESPUMA VAGINAL

Descripción: espermicida vaginal en aerosol o crema blanca cargada de aire con la misma consistencia que la crema de afeitar; viene en una lata con un aplicador plástico.

Eficacia: típicamente, 74%.

Reversibilidad: no afecta la fertilidad

Ventajas: fácil de obtener en cualquier farmacia; muy efectiva cuando se usa en combinación con el condón; su inserción es fácil y rápida; su uso es menos pesado ya que la espuma vaginal produce menos secreciones; ayuda a prevenir la gonorrea y la clamidia.

Desventajas: puede irritar, causar dolor, comezón o sensación de calor en la vagina o el pene; (para otras, ver jaleas y cremas).

PLANIFICACIÓN NATURAL

Descripción: el método de observación de fertilidad y el método de la ovulación son alternativas naturales para controlar el embarazo. Estos métodos están basados en los cambios por los que atraviesa el cuerpo de la mujer y proveen información de los momentos de fertilidad e infertilidad durante el ciclo reproductivo: cambios en la secreción cervical, cambios en la temperatura basal del cuerpo y cambios cervicales. Usando este método, la pareja debe evitar o abstenerse de todo contacto sexual durante el período de fertilidad.

Señales de fertilidad:

- fluido cervical
- temperatura basal del cuerpo
- cefalización o cambios cervicales

Eficacia: usados correctamente, pueden ser hasta 98% efectivos.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Ventajas: no conlleva efectos negativos; mayor conocimiento y entendimiento de nuestro cuerpo y nuestros ciclos reproductivos; puede llevar a mejores relaciones en la pareja.

Riesgos y Desventajas: ninguno de los que presentan los métodos de barrera, químicos o quirúrgicos: riesgo de embarazo si no se usan correctamente; no ofrece protección en contra de enfermedades transmitidas por vía sexual; requiere tiempo y la cooperación del compañero; puede crear frustraciones si en vez de métodos de barrera se usa la abstinencia.

LOS ANTICONCEPTIVOS ORALES

¿Cómo funcionan las pastillas / píldoras anticonceptivas?: aumenta los niveles de estrógeno en el cuerpo impidiendo el

desarrollo del óvulo en el ovario y haciendo que los ovarios permanezcan inactivos, como cuando la mujer está embarazada; la progestina hace que aumente el espesor de la mucosidad cervical lo cual disminuye la movilidad de los espermatozoides y el óvulo y produce un desarrollo incompleto del revestimiento uterino.

PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS COMBINADAS

Descripción: combinación de estrógeno y progesterona

Eficacia: típicamente, 95%; usadas correcta y consistentemente, hasta 99%.

Reversibilidad: la mayoría de las mujeres recuperan su fertilidad en poco tiempo luego de que dejan de tomar las pastillas, sin embargo, a algunas les toma varios meses antes de que sus ovarios vuelvan a funcionar regularmente.

Riesgos: múltiples y diferentes dependiendo de la situación específica y de la fisiología de la persona (ver detalles páginas 343-351 de NCNV)

Ventajas: protección casi completa contra el embarazo, regularidad en los ciclos menstruales, reducción en el riesgo de contraer la enfermedad pélvica inflamatoria, menstruación más ligera, alivio de la tensión pre-menstrual, alivio de dolores menstruales, en ocasiones alivio del acné con la pastilla de estrógeno, mejor disfrute del sexo y prevención del cáncer del ovario.

Desventajas: ver detalles páginas 343-351 NCNV; tener que recordar tomar la pastilla diariamente representa una desventaja para muchas mujeres; entre los efectos secundarios más comunes se encuentran: cambios en los senos, cambios en el flujo menstrual, sangrado entre períodos, dolores de cabeza, depresión, cambios en el deseo y respuesta sexual, vaginitis, displasia cervical, problemas de la piel, inflamación de las encías. También pueden haber reacciones con otros medicamentos

recetados (ver página 349 para más detalles).

PASTILLAS DE PROGESTINA PURA

Descripción: a veces llamadas mini-pastillas, esta pastilla sólo contiene dosis bajas de progestina.

Eficacia: típicamente, 95%; si se usa como se indica, entre 98.75 y 99%.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Riesgos: embarazo ectópico y quistes en los ovarios.

Ventajas: igual que la pastilla combinada

Desventajas: igual que la pastilla combinada

LA DEPO-PROVERA Y OTROS ANTICONCEPTIVOS INYECTABLES

Descripción: mejor conocido como "la inyección" y es una hormona sintética de acción prolongada que se administra como una inyección intramuscular cada 3 meses, pero provee protección durante 14 semanas; "la inyección" suprime la ovulación, evita que la secreción cervical permita la supervivencia de los espermatozoides y crea una barrera para éstos.

Eficacia: 99%.

Reversibilidad: puede retrasar la fertilidad.

Ventajas: es reversible, muy efectivo, puede usarse sin o con el consentimiento de la pareja, no interfiere con las relaciones sexuales, requiere responsabilidad mínima por parte de la usuaria.

Desventajas: altera el ciclo menstrual causando períodos fuertes, irregulares o provocando ausencia del período; aumento de peso; malestar estomacal;

disminución de los deseos sexuales; pérdida del cabello; depresión severa; acné; dolor de los senos; dolor de espalda; no provee protección contra enfermedades de transmisión sexual; se ha encontrado una relación entre el uso de la inyección y la pérdida de la densidad de los huesos (osteoporosis); se ha encontrado en algunos estudios que en algunas mujeres que usan la inyección por más de 6 años puede aumentar el riesgo de cáncer del seno y en mujeres jóvenes puede estimular el crecimiento de tumores que ya existían en los senos; se presta a abusos de parte del personal médico hacia grupos minoritarios y de bajos recursos económicos.

LOS ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA

Descripción: Llamados también como la "píldora del día siguiente," los anticonceptivos de emergencia pueden necesitarse luego de tener relaciones sexuales sin protección; las pastillas combinadas (estrógeno y progestina) evitan el embarazo al cambiar los niveles hormonales alterando así el proceso de ovulación, el transporte del óvulo y la implantación; las pastillas que contienen sólo progestina evitan el embarazo haciendo que el útero no sea capaz de mantener el óvulo fertilizado, inmovilizando los espermatozoides y así previniendo la implantación.

Eficacia: previene el embarazo en el 75% de las mujeres.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Ventajas: puede prevenir el embarazo luego de tener relaciones sexuales sin protección.

Desventajas: no es recomendable si la persona padece o tiene un historial de migrañas; si cabe la posibilidad de que la persona esté embarazada, se recomienda una prueba de embarazo antes de usar el método de emergencia; los siguientes efectos negativos pueden ocurrir: náuseas,

vómitos, dolor de los senos, mareos, dolor abdominal, dolor de cabeza; puede que se altere la fecha del período menstrual del mes siguiente.

LA INTERRUPCIÓN DEL COITO

Descripción: consiste en retirar el pene justo antes de la eyaculación depositando de esta manera la esperma fuera de la vagina y de los labios vaginales.

Eficacia: **no es muy efectivo**, pero estudios indican que puede tener entre 81% y 96% de efectividad.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Ventajas: no afecta su fertilidad porque es un método natural.

Desventajas: sus ventajas son pocas para evitar el embarazo; no es un método confiable para evitar el embarazo; tiene un alto porcentaje de fracaso ya que a veces el hombre no se retira a tiempo para evitar el contacto con la vagina; conlleva inconveniencia durante el acto sexual; no protege contra las enfermedades de transmisión sexual; usado por largo tiempo puede causar eyaculación prematura.

LA ESTERILIZACIÓN

Descripción: método permanente de anticoncepción disponible tanto para hombres como para mujeres. En las mujeres se conoce como *Ligadura de Trompas* y consiste en la obstrucción de las trompas de Falopio quemándolas, cortándolas o cerrándolas. En los hombres se conoce como *Vasectomía* y consiste en una operación sencilla donde se cortan los tubos que llevan la esperma de los testículos al pene.

Eficacia: es muy eficaz y hace casi imposible que una mujer o un hombre pueda tener hijos.

Reversibilidad: estos métodos de anticoncepción deben considerarse como irreversibles.

Ventajas: este método es muy efectivo para evitar el embarazo.

Desventajas: se ha prestado y aún se presta para abusos de parte del personal médico hacia grupos minoritarios y de bajos recursos económicos.

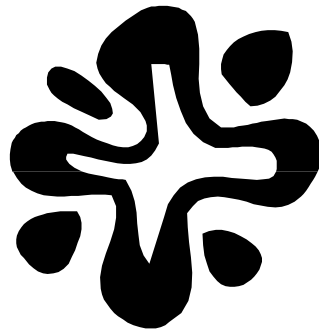
utilizado como un método de esterilización que no requiere cirugía. Sin embargo, estudios recientes hechos en animales han demostrado que la quinacrina tiene efectos tóxicos. Por lo tanto, la Organización Mundial de la Salud ha pedido que se descontinúe su uso y grupos activistas pro salud de la mujer se han unido a la petición haciendo campaña en contra de la quinacrina para propósitos de esterilización.

NUEVAS TÉCNICAS DE ESTERILIZACIÓN FEMENINA

La Quinacrina es una droga usada para tratar la malaria y se ha estudiado y

LA ABSTINENCIA

Hacer el amor sin tener contacto sexual es una forma efectiva y sencilla de evitar el embarazo.



Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?

Duración:

⌚ 30 minutos

Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y el contenido del módulo.
- Pídale al grupo que exprese sus ideas sobre cómo compartirían lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya las hojas que contienen las oraciones que aparecen a continuación y pídale a las participantes que completen las oraciones. Deles unos minutos para completar la hoja y proceda a contestar las preguntas en grupo.
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Todavía tengo dudas sobre.....
 - ☞ Las actividades que más me ayudaron...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pida a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller.

Díganos qué piensa sobre el módulo sobre los métodos anticonceptivos...

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre...

☞ Las actividades que más me ayudaron ...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Después de haber participado del taller sobre los métodos anticonceptivos puedo...

1. Identificar y describir por lo menos 3 tipos de métodos anticonceptivos.



Mejor que antes



Igual que antes

2. Explicar cómo funcionan los anticonceptivos en nuestro cuerpo para evitar el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

3. Identificar las ventajas, las desventajas y los riesgos, de los métodos para evitar el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

4. Explicar los aspectos culturales, económicos y políticos que interfieren con el acceso y el uso adecuado de los métodos anticonceptivos para evitar el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

5. Explicar en qué consisten los derechos reproductivos.



Mejor que antes

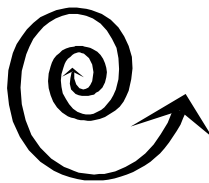


Igual que antes

Dinámicas de Presentación y para Romper el Hielo²

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud...”] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán qué sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es ____ y yo soy ____.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



² Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
Salud y derechos reproductivos**

**Módulo #8:
Maternidad voluntaria**

Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

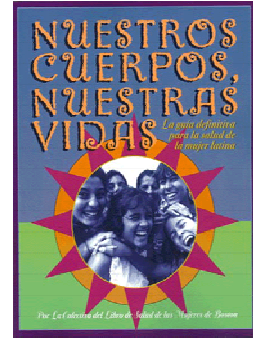


Contenido

Secciones	Página
Panorama General	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	12
Unidad 3: Los abortos clandestinos	14
Unidad 4: Qué debemos saber sobre el aborto	15
Unidad 5: Sentimientos después del parto	19
Unidad 6: Recursos y alternativas	21
Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?	22
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	25

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo	11
Qué se debe saber antes de someterse a un aborto	17
Tabla: ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde?	18
Díganos qué piensa	23
Prueba de conocimiento después del módulo	24



Módulo # 8 : Maternidad voluntaria

Panorama General

Este módulo tiene como propósito instruir a participantes y candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con la maternidad voluntaria. Al final de este módulo se espera que las participantes tengan una perspectiva más amplia sobre:

- por qué muchas mujeres interrumpen el embarazo;
- los procedimientos y técnicas que existen para hacerse un aborto;
- las consecuencias de abortar en lugares donde se llevan a cabo abortos clandestinos;
- las posibles complicaciones físicas y psicológicas que pueden presentarse después de un aborto;
- la importancia de asesoramiento y apoyo después de hacerse un aborto; y
- los recursos y alternativas que existen en la comunidad para la mujer que desea hacerse un aborto.

Este módulo se enfoca en la práctica del aborto, el apoyo y la información que debe recibir la mujer que decide interrumpir su embarazo, la importancia de proveer servicios que sean seguros y que no pongan a riesgo la vida de la persona y la necesidad de proveer atención médica después del aborto.

Objetivos de aprendizaje

1. Reconocer que la mujer tiene la opción de interrumpir un embarazo no deseado.
2. Reconocer que la maternidad no siempre es la mejor opción para una mujer embarazada.
3. Reconocer que nuestro legado cultural, religioso y jurídico-político como latinoamericanas estigmatiza la opción del aborto.

4. Entender el impacto de los abortos clandestinos en la salud de la mujer.
5. Identificar las técnicas que se utilizan para practicar un aborto.
6. Entender las diferencias y las consecuencias de un aborto hecho durante el primero, el segundo o el tercer trimestre del embarazo.
7. Explorar técnicas de consejería cuyo propósito sea ayudar a la mujer a tomar una decisión tomando en cuenta su situación personal y considerando las opciones disponibles para ella.

Capítulos de Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV) a usarse con el presente modulo

- Capítulo 22: El aborto, página 413

Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea el capítulo 22 del libro NCNV (413-439) y familiarícese con el capítulo.
- Tome nota de términos y conceptos que le parezcan nuevos.
- Revise este módulo en su totalidad antes de impartir el curso.
- Tiempo recomendado para la preparación de la facilitadora: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento que tenga sobre el tema.

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad contiene los procedimientos y las actividades específicas para cada tema. Cambie, ajuste y adapte los procedimientos y materiales o desarrolle procedimientos y materiales nuevos que le sean de mayor utilidad a su grupo. Siempre pregúnteles a las participantes si les gustaría compartir sus experiencias y utilice sus comentarios e historias como punto de partida sobre el tema que se discute. Antes de comenzar este módulo sobre la maternidad voluntaria, trate de tener los siguientes materiales disponibles:

- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Directorio de recursos
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección “Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas”

Duración

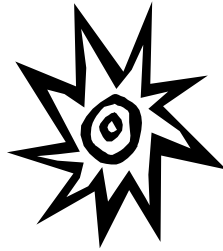
El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que hemos incluido pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación que aparece en el módulo. Adapte las evaluaciones si es necesario. Pueden hacerse evaluaciones orales, preguntas y respuestas en grupo o escenarios de aprendizaje para evaluar lo aprendido.



Unidad 1: Introducción

Duración:

30 minutos

Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es darles la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse, introducir el tema de la maternidad voluntaria y los objetivos del módulo. Inicie la introducción del módulo y de la jornada de trabajos explicándoles a las participantes que las experiencias de cada una de ellas son la base y la fuente de conocimiento sobre su salud, sus cuerpos y sus necesidades en el taller.
- Explique su rol como *facilitadora* del taller, no como *experta* en el tema. Cree un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Presente el módulo “La maternidad Voluntaria” dentro del contexto de la salud y de los derechos reproductivos de la mujer. Señale que la mujer latina valora la vida y que, por lo tanto, la capacidad que ella tenga de elegir cuántos hijos quiere tener y cuándo los quiere tener asegura un mejor futuro para todos los que la rodean. De esa forma:
 1. se le da valor a la semilla sagrada de la vida
 2. se toma más en serio el cuidado del cuerpo con conocimientos claros y precisos
 3. se tiene en cuenta todo el respeto que merecen las decisiones vitales.

Refiérase a las páginas 305-306 del libro NCNV para esta sección.

- Proceda a explicar los objetivos, reglas y procedimientos. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos que puede escribir en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. Elija y explique los procedimientos que se van a seguir durante la presentación del módulo. Solicite la cooperación de las participantes. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupos, trabajo en parejas, plenarios, sociodramas y trabajos individuales de práctica.

Objetivos:

1. Reconocer que la mujer tiene la opción de interrumpir un embarazo no deseado.

2. Reconocer que la maternidad no siempre es la mejor opción para una mujer embarazada.
 3. Reconocer que nuestro legado cultural, religioso y jurídico-político, como latinoamericanas, estigmatiza la opción del aborto.
 4. Entender el impacto de los abortos clandestinos en la salud de la mujer.
 5. Identificar las técnicas que se utilizan para practicar un aborto.
 6. Entender las diferencias y las consecuencias de un aborto hecho durante el primero, el segundo o el tercer trimestre de embarazo.
 7. Explorar técnicas de consejería cuyo propósito sea ayudar a la mujer a tomar una decisión tomando en cuenta su situación personal, y considerando las opciones disponibles para ella.
- Pídales a las participantes que compartan sus expectativas sobre el taller, qué esperan que se discuta, qué esperan aprender al final y cómo creen que el taller les ayudará en su rol como Promotoras de Salud. Anote las respuestas en un cartel y cuélguelo en la pared o el pizarrón. Al final del taller usted y las participantes van a revisar estas expectativas para determinar qué lograron completar y qué recomendaciones tienen para futuros talleres. Explique las expectativas y resultados esperados:
 - o que todas las participantes hayan adquirido o reforzado conocimientos básicos sobre el aborto, los abortos clandestinos, las leyes sobre el aborto tanto en EE.UU. como en América Latina, los métodos que se usan para terminar un embarazo los recursos y las alternativas disponibles y
 - o que cada una pueda transmitir estos conocimientos a otras mujeres dentro de su rol como *Promotoras de Salud*.
 - Explique la importancia de la información que se presenta en este módulo en el contexto del rol de la *Promotora de Salud*:
 - o Proveer educación sobre salud.
 - o Proveer información sobre la salud, especialmente a mujeres o a otras personas que la necesiten.
 - o Reconocer la necesidad de proveer educación sobre la salud a la comunidad.
 - o Conectar a las mujeres que necesiten ayuda con las debidas agencias de servicios de salud o de servicios sociales.
 - o Continuar el aprendizaje para alcanzar mayor conocimiento del tema.

- Cree un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) De antemano, pídale a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente.
- Cree un ambiente relajado:
 - o invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - o indique donde se encuentra el baño
 - o donde pueden tomar agua
 - o donde hay refrigerios
 - o donde pueden obtener materiales
 - o donde se van a cuidar los niños, etc.
- Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.

Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Qué pensamos y sabemos de la maternidad voluntaria y de los procedimientos para terminar un embarazo?

1. ¿Piensa usted que la maternidad es siempre la mejor opción para una mujer embarazada?

Sí

No

2. ¿Piensa usted que nuestro legado cultural, religioso y jurídico-político, como latinoamericanas, estigmatiza la opción del aborto?

Sí

No

3. ¿Entiende usted las implicaciones de los abortos clandestinos en la salud de la mujer?

Sí

No

4. ¿Conoce las técnicas que se utilizan para practicar un aborto?

Sí

No

5. ¿Sabe usted cuáles son las diferencias y consecuencias de un aborto que se realiza durante el primero, el segundo o el tercer trimestre de embarazo?

Sí

No

6. ¿Conoce los lugares donde una mujer puede obtener servicios relacionados con el aborto?

Sí

No

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

Duración:

40 minutos

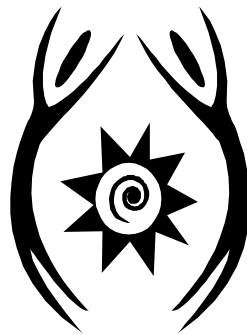
Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El propósito de esta unidad es romper el hielo y dar comienzo al diálogo en torno al tema de la maternidad voluntaria.
- Comience la unidad recogiendo ideas sobre lo que representa un embarazo no deseado. Escriba las palabras "embarazo no deseado" en un papelógrafo. Pídale a las participantes que aporten sus ideas acerca de las opciones que tendría una mujer que se enfrentase a un embarazo no deseado. Además pídale que expongan los criterios que las llevan a tomar decisiones. Luego de recoger todas esas ideas en un papelógrafo invítelas a seguir dialogando para aclarar cada opción. Pregunte qué sentimientos vienen a la mente con la palabra aborto y si conocen a alguien que haya pasado por tal experiencia.
- Para estimular el diálogo se pueden utilizar las siguientes preguntas como guía:
 - ☞ ¿Por qué algunas mujeres se hacen abortos? ¿Cuáles son algunas de las circunstancias que podrían contribuir a que un embarazo fuera no deseado?
 - ☞ Si el aborto se considera una opción legítima, ¿bajo qué circunstancias sería esta opción más deseable para una mujer?
 - ☞ ¿Se imaginan cuáles podrían ser los efectos de mantener un embarazo no deseado y luego criar el niño/a?
 - ☞ ¿Cuáles son los riesgos de un embarazo y un parto para la salud de una mujer?
 - ☞ ¿Qué significa que una mujer tenga derecho a una vida digna y de mayor calidad?
- Puede proceder con la dinámica "El tribunal de mujeres"¹ cuyo objetivo es juzgar a una mujer que ha abortado. Divida el grupo en tres equipos:
 - Grupo 1: Jurado
 - Grupo 2: Está de acuerdo con la decisión de la mujer
 - Grupo 3: No está de acuerdo con la decisión de la mujer
 - Cargo: La jueza abre la sesión anunciando que se acusa a la mujer que abortó de haber cometido un crimen contra un ser humano y contra la sociedad.
- Resuma los argumentos a favor y en contra de la mujer. No es necesario dar un veredicto. El propósito de la dinámica es explorar las opiniones y los prejuicios de las participantes con

¹ Referencia: Sobre el cuerpo y nuestra identidad: Sexualidad, maternidad voluntaria y violencia. Propuesta metodológica para grupos y promotoras. Coord. Itziar Lozano. CIDHAL, editado por CIDHAL. 1992, México, DF., México: CIDHAL.

relación a una mujer que decide terminar un embarazo.

- Comparta las siguientes razones por las cuales una mujer puede tratar de terminar su embarazo:²
 - *Ella ya tiene todos los hijos que puede cuidar.*
 - *El embarazo sería una amenaza para su salud o para su vida.*
 - *Ella no tiene un compañero que pueda ayudarle a mantener al niño.*
 - *Ella quiere completar su educación.*
 - *Ella no quiere tener hijos.*
 - *Ella quedó embarazada después de ser forzada a tener relaciones sexuales.*
 - *Alguien la está forzando a hacerse un aborto*
 - *El niño nacerá con problemas graves (defectos de nacimiento).*
 - *La falta de servicios de planificación familiar y de información tiene como resultado embarazos no deseados y abortos.*



² Referencia: *Donde no hay doctor para mujeres*, The Hesperian Foundation, 1999, página 239.

Unidad 3: Los abortos clandestinos

Duración:

25 minutos

Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dialogar proveer información general sobre el aborto en el contexto de la ley en América Latina y los efectos de los abortos clandestinos en la salud de la mujer.
- Presente una charla sencilla usando los capítulos 21 y 22 enfocándose en la problemática creada por la ilegalidad del aborto en los países latinoamericanos. Mientras esté dando la charla, invite a las participantes a compartir sus experiencias y opiniones.
 - El aborto elegido o voluntario es legal sólo en Cuba y en Puerto Rico. En todos los otros países es permitido bajo ciertas circunstancias y sólo después de una intervención y proceso legal. Además de esto, el costo de un aborto es alto para la mayoría de personas.
 - Se presenta la realidad de que se realizan 4 millones de abortos clandestinos todos los años. Los abortos clandestinos se llevan a cabo en condiciones peligrosas. Los mismos contribuyen a que entre un 30% y 40% de las camas de servicios públicos de ginecología estén ocupadas por mujeres que sufren complicaciones de abortos clandestinos.
- A partir de esta exposición lleve la discusión hacia la importancia de estos hechos en cuanto a la población latina en Estados Unidos. Utilice las siguientes preguntas para estimular y encaminar la discusión.
 - ☞ ¿Cuáles son los efectos de la ilegalidad del aborto en Americana Latina en mujeres latinas que viven en los EE.UU.?
 - ☞ ¿De qué manera las instituciones religiosas en nuestros países y aquí en los EE.UU. apoyan abierta o sutilmente la ilegalidad del aborto?
 - ☞ ¿Qué implica el hecho de que en los países latinoamericanos la alta tasa de mortalidad materna y la de enfermedades debida a los abortos clandestinos no haya servido de motivación para abrir el acceso al aborto elegido y legal?

Unidad 4: ¿Qué debemos saber sobre el aborto?

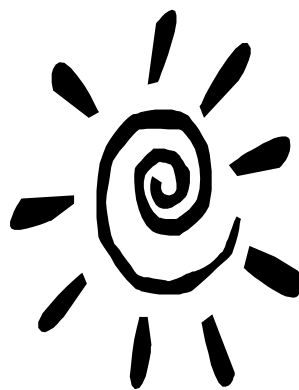
🕒 Duración:

35 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD El objetivo de esta unidad es presentar las diferentes técnicas que existen para interrumpir un embarazo y definir en qué consiste un aborto.
- Comience la unidad preguntándoles a las participantes qué saben sobre los procedimientos para darle término a un embarazo. Escriba las respuestas en el pizarrón o papelógrafo y añada la información que falte. Distribuya las hojas sueltas sobre qué se debe saber antes del procedimiento y cómo, cuándo y dónde se hace. Proceda a definir
 - el término "Aborto",
 - las técnicas que se utilizan,
 - la semana durante el embarazo cuando cada una de las técnicas se utiliza,
 - los lugares donde se efectúan y
 - el tipo de anestesia que se emplea.
- Explique que el aborto es la interrupción y la terminación de un embarazo. Puede que sea espontáneo como cuando la mujer sufre un accidente o se cae y pierde el feto o un procedimiento donde el embrión o feto y el tejido de la placenta son removidos.
- Invite a las participantes a dialogar sobre lo que ellas creen que una mujer debe saber y preguntar antes de someterse a un aborto. Haga una lista con las respuestas de las participantes. Seguido comparta la lista de preguntas que viene a continuación, la cual tiene como objetivo proveer información que se debe saber antes de que una mujer se someta a un aborto. Distribuya una hoja suelta con las mismas preguntas.
 1. Costo, ¿tiene el dinero para pagar el aborto? ¿su seguro médico o asistencia médica ayuda a cubrir los gastos? ¿el costo incluye todo o puede haber cargos adicionales, como por ejemplo cargos por Papanicolau o un por un "RhoGAM"?
 2. ¿Existe una edad mínima o se necesitan consentimientos especiales para poder abortar? ¿Hay que hablar con los padres o con el esposo para obtener su consentimiento? ¿Se necesita presentar un documento para verificar la edad de la persona?
 3. ¿Cuánto hay que esperar en la clínica? ¿Se hará todo en una visita?
 4. ¿Se proveerá cuidado infantil?
 5. ¿Qué hay que llevar a la cita?

6. ¿Hay algo en el historial médico de la persona que interfiera en obtener un aborto?
7. ¿Se puede traer a alguien para que sirva de compañía?
8. ¿Habrá una asesora o una enfermera que brinde información y apoyo antes, durante y después del aborto?
9. ¿Habrá personal que hable mi lengua nativa? Si no, ¿proveerá intérpretes el centro?
10. ¿Tendrá la clínica accesos para personas con necesidades especiales?
11. ¿Qué tipo de procedimiento abortivo se utilizará?
12. ¿Qué tipo de anestesia y otros medicamentos hay disponibles? ¿Qué opciones tengo?
13. ¿Se harán responsables en la clínica de darle seguimiento de rutina a la persona? ¿Qué tipo de servicios de respaldo hay disponibles en caso de emergencia?
14. ¿Se practicará un examen de los senos, un Papanicolau o un cultivo de gonorrea?
15. ¿Tendrán disponibles opciones para el control de la natalidad?
16. ¿Se le hacen abortos a personas que son VIH positivas?
17. ¿Cabe la posibilidad de que haya antiabortistas vigilando o bloqueando la entrada a la clínica? De ser así, ¿qué arreglos existen para proteger a la persona?



¿Qué se debe saber antes de someterse a un aborto?

1. Costo: ¿tiene el dinero para pagar el aborto? ¿su seguro médico o asistencia médica ayudan a cubrir los gastos? ¿el costo incluye todo o pueden haber cargos adicionales, como por ejemplo cargos por Papanicolau o un por un "RhoGAM"?
2. ¿Existe una edad mínima o se necesitan consentimientos especiales para abortar? ¿Hay que hablar con los padres o con el esposo para obtener su consentimiento? ¿Se necesita presentar un documento para verificar la edad de la persona?
3. ¿Cuánto hay que esperar en la clínica? ¿Se hará todo en una visita?
4. ¿Se proveerá cuidado infantil?
5. ¿Qué hay que llevar a la cita?
6. ¿Hay algo en el historial médico de la persona que interfiera en obtener un aborto?
7. ¿Se puede traer a alguien para que sirva de compañía?
8. ¿Habrá una asesora o una enfermera que brinde información y apoyo antes, durante y después del aborto?
9. ¿Habrá personal que hable mi lengua nativa? Si no, ¿proveerá intérpretes el centro?
10. ¿Tendrá la clínica accesos para personas con necesidades especiales?
11. ¿Qué tipo de procedimiento abortivo se utilizará?
12. ¿Qué tipo de anestesia y otros medicamentos hay disponibles? ¿Qué opciones tengo?
13. ¿Se harán responsables en la clínica de darle seguimiento de rutina a la persona? ¿Qué tipo de servicios de respaldo hay disponibles en caso de emergencia?
14. ¿Se practicará un examen de los senos, un Papanicolau o un cultivo de gonorrea?
15. ¿Tendrán disponibles opciones para el control de la natalidad?
16. ¿Se le hacen abortos a personas que son VIH positivas?
17. ¿Cabe la posibilidad de que haya antiabortistas vigilando o bloqueando la entrada a la clínica? De ser así, ¿qué arreglos existen para proteger a la persona?

¿Cómo se hace un aborto? ¿Cuándo se efectúa? ¿Dónde se hace?

Procedimiento	Técnicas	Semanas UPM	Dónde llevarlo a cabo	Anestesia común
1 Aborto preventivo	Succión	4-6	Clínica, consultorio	Ninguna, local
2 Evacuación uterina temprana	Succión o curetaje	6-8	Cínica, consultorio	Ninguna, analgesia-sedación
3 Aspiración al vacío	Dilatación, succión, algunas veces curetaje	6-14	Clínica, consultorio médico, hospital	Ninguna, analgesia-sedación
4 Dilatación y curetaje	Dilatación, curetaje	6-16	Clínica, consultorio médico, hospital	Local, sedación analgésica, general
5 Dilatación y evacuación	Dilatación, succión, curetaje, límite de fórceps	12 +	Clínica, consultorio médico, hospital	Local, general, sedación analgésica
6 Aborto inducido	Inyección de líquido en el saco amniótico a través del abdomen	16-24	Hospital, clínica, consultorio médico	Local para la inyección y analgésicos para el parto
7 Supositorios de prostaglandina	Droga insertada en la vagina para provocar el parto y aborto	13 á 20	Hospital, clínica	Analgésicos para el parto
8 Histerotomía	Se hace una incisión en el útero para extraer el feto	16-24, más tarde si la vida de la mujer está en peligro	Hospital, Clínica	General

▪ ¿Cuáles son los efectos secundarios y posibles complicaciones de las técnicas médicas para realizar un aborto?

Procedimiento	Complicaciones
1 (a) Aborto preventivo (b) Aspiración endométrica (c) Regulación menstrual	Infección, retención del tejido (aborto incompleto)
2 Aborto inducido por medicamentos	Hemorragia, náuseas, dolor de cabeza, mareo, fatiga, dolor abdominal, vómitos, diarreas y aborto incompleto
3 Evacuación uterina temprana (EUT)	Perforación, hemorragia
4 Aspiración al vacío	Embarazo continuado (aborto frustrado)
5 Dilatación y curetaje/legrado	Desgarre cervical, reacción a la anestesia u otras drogas
6 Dilatación y evacuación	Síndrome posaborto (sangre en el útero)
7 Aborto inducido	Infección, retención de tejido, hemorragia, desgarro cervical, reacción a las drogas, otros
8 Supositorios de prostaglandina	Frecuentemente no son exitosos, efectos gastrointestinales severos
9 Histerotomía	Riesgos similares a los de una cirugía mayor

Unidad 5: Sentimientos después del aborto

🕒 Duración:

25 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dialogar sobre (1) cómo se sienten las mujeres luego de un aborto y (2) cuáles son las preocupaciones los sentimientos negativos, positivos o mixtos por los que está pasando. La idea central es poder entender cómo se siente la mujer después de haber terminado un embarazo y encontrar la forma más adecuada de proveer apoyo.
- Comience la unidad con un diálogo sobre los sentimientos que una mujer puede experimentar luego de un aborto. Escriba las respuestas que las participantes provean. Refiérase a las páginas 430-431 del libro NCNV para más detalles.

Sentimientos:

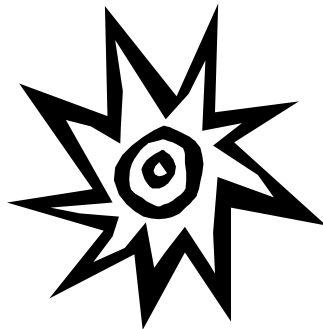
- Algunas mujeres se sienten **culpables de haberse hecho** un aborto. El énfasis en la maternidad y los derechos del feto tiende a desfavorecer la salud de la mujer.
- El movimiento en contra del aborto manipula los **temores** de las mujeres.
- Después de un aborto, algunas mujeres tienen **sentimientos negativos hacia el sexo**. Este sentimiento puede durar un tiempo.
- Algunas veces tener un aborto **afecta nuestras relaciones**: las relaciones pueden terminar o la experiencia podría fortalecer la relación.
- Algunas mujeres **transforman sus sentimientos en acciones** al tratar de conseguir que el aborto sea legal y que se mejoren los servicios y la educación que se le provee a las mujeres.

Consejería antes y después de un aborto

- Pregúntele a las participantes de qué manera ellas apoyarían a una mujer que se haya hecho un aborto. ¿Qué consejo le darían? ¿Qué las participantes creen necesitaría una mujer luego de un aborto? Anote las contestaciones en el pizarrón o papelógrafo.
- Proceda a compartir las siguientes prácticas de consejería y comunicación básica desarrollados por Action Boston for Community Development y revíselas con las participantes.
 - ☞ Es importante respetar las diferentes maneras en que las mujeres confrontan sus sentimientos.
 - ☞ Es importante atender amablemente a las mujeres que necesiten su ayuda después de terminar un embarazo. Muchas veces se trata mal y se rechaza a una mujer que trata

de conseguir ayuda después de un aborto.

- ☞ Es importante prestar atención cuando estemos hablando con una mujer que se hizo un aborto. Hay que estar presente con ella física, verbal y mentalmente.
- ☞ Es importante dejar a un lado sus inquietudes y problemas para poder enfocarse completamente en la persona, compartiendo solamente sus experiencias si éstas puedan ayudar a la persona.
- ☞ Es importante prestar atención físicamente con el lenguaje del cuerpo:
 - demostrándole a ella con su lenguaje corporal y sus movimientos que está con ella
 - prestando atención verbalmente (con sus palabras)
 - estando con el cliente en la forma en que le habla y le escucha
 - escuchando activamente: escuchando cuidadosamente y dando respuestas que enfocan y clarifican los problemas / temas del cliente.
- Pida a las participantes que añadan otras prácticas de consejería a esta lista.
- Al final del taller desarrolle un folleto de consejos basado en las contestaciones de las participantes. Este folleto puede usarse en sus charlas como Promotoras de Salud. Si desarrolla el folleto, asegúrese de darle crédito a las personas que aportaron sus ideas.



Unidad 6: Recursos y alternativas

🕒 Duración

20 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es presentar alternativas que las Promotoras de Salud pueden utilizar para dirigir a los miembros de la comunidad que necesiten ayuda y servicios.
- Para información confiable, comuníquese con
 - Proveedores de aborto
 - Clínicas ginecológicas en hospitales no católicos
 - Clínicas de planificación familiar
 - Centros de mujeres y centros de salud feministas
 - Periódicos locales y directorios de recintos universitarios
 - Federación Nacional de Abortos en la línea informativa (800-772-9100)
 - Red de Trabajo Nacional para la Salud de la Mujer (202-347-1140)
- Añada recursos que se encuentren en su comunidad.
- Pregúnteles a las participantes si tienen sugerencias de recursos y alternativas.

Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?

Duración:

⊕ 30 minutos

Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y la información contenida en el módulo. Pídeles a las participantes que compartan sus experiencias del taller y de lo aprendido y que completen las oraciones que aparecen en la hoja de evaluación de preguntas abiertas. Puede también hacer una evaluación en grupo.
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Todavía tengo dudas sobre...
 - ☞ Las actividades que más me ayudaron...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:
- Pídale al grupo que comparta sus ideas sobre como compartirían lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo.

Díganos que piensa sobre el módulo La Maternidad Voluntaria...

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre...

☞ Las actividades que más me ayudaron...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Después de haber participado del taller sobre la Maternidad Voluntaria,

1. ¿Piensa usted que la maternidad no siempre es la mejor opción para una mujer embarazada?

Mejor que antes

Igual que antes

2. ¿Piensa usted que nuestro legado cultural, religioso y jurídico-político, como latinoamericanas, estigmatiza la opción del aborto?

Mejor que antes

Igual que antes

3. ¿Entiende las implicaciones de los abortos clandestinos en la salud de la mujer?

Mejor que antes

Igual que antes

4. ¿Conoce las técnicas que se utilizan para practicar un aborto?

Mejor que antes

Igual que antes

5. ¿Conoce cuáles son las diferencias y las consecuencias de un aborto que se realiza durante el primero, el segundo o el tercer trimestre de embarazo?

Mejor que antes

Igual que antes

6. ¿Conoce los lugares donde una mujer puede obtener servicios relacionados con el aborto?

Mejor que antes

Igual que antes

Dinámicas de presentación y para romper el hielo³

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud....] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán qué sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y en plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es ____ y yo soy ____.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



³ Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
La violencia en contra de la mujer**

**Módulo #9:
Tipos de violencia
hacia la mujer**

Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

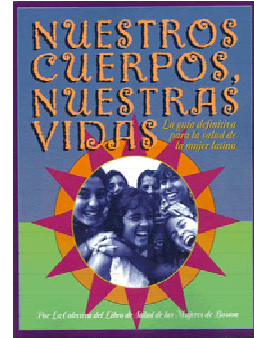


Contenido

Secciones	Página
Panorama general	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	11
Unidad 3: Equidad y mutualidad en las relaciones	14
Unidad 4: El hostigamiento sexual	17
Unidad 5: El maltrato	21
Unidad 6: La violación	27
Unidad 7: El incesto y el abuso sexual en los niños	30
Unidad 8: Recursos y alternativas	33
Unidad 9: ¿Qué aprendimos hoy?	34
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	37

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo.....	10
Verdades y mentiras sobre la mujer: rompiendo mitos	13
Ruedas de equidad y mutualidad	16
Escenario de aprendizaje: hostigamiento sexual	19
Violencia hacia la mujer: vida y salud en juego	20
Algunas ideas equivocadas	23
Escenario de aprendizaje: el maltrato	24
Mapa del cuerpo	25
Escenario de aprendizaje: la violación	29
Díganos qué usted piensa... ..	35
Prueba de conocimiento después del módulo	36



Módulo #9: Tipos de violencia hacia la mujer

Panorama General

El propósito de este módulo es instruir a las participantes y candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con la violencia en contra de la mujer. Se cubrirán aspectos tales como el hostigamiento sexual, el maltrato físico, el impacto de la violencia doméstica en los niños y la violación sexual. Este taller cubre los efectos de la violencia hacia la mujer, hacia, la familia y hacia la sociedad y trata de desarrollar con las participantes alternativas y recomendaciones para lidiar con esta forma de violencia.

Objetivos de aprendizaje

Al completar este módulo, las participantes:

1. Habrán adquirido destrezas y conocimientos que ayudarán a identificar y a reconocer aspectos culturales, socioeconómicos y políticos que fomentan la violencia en contra de la mujer y la ponen a riesgo de ser abusada.
2. Podrán identificar y reconocer las diferentes manifestaciones de violencia en contra de la mujer.
3. Podrán definir y explicar en qué consiste el hostigamiento sexual y sabrán qué consejo ofrecer a una mujer que está siendo víctima de este tipo de violencia.
4. Podrán definir y explicar en qué consiste el maltrato y proveer alternativas a víctimas de este tipo de violencia.
5. Podrán explicar en qué consiste el incesto y el abuso sexual de los niños.

Capítulos del libro *Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV)* a usarse con este módulo

- Capítulo 11: La violencia en contra de la mujer, página 167
- Capítulo 15: Hacia una mutualidad, página 265

Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea los capítulos 11 y 15.
- Desarrolle un directorio de recursos, con números de teléfonos, direcciones y nombres de personas y profesionales que puedan ofrecer ayuda a personas que hayan sido víctimas de algún tipo de violencia.
- Anote términos y conceptos y que le parezcan nuevos y asegúrese de que se siente cómoda con la información y el contenido del taller.
- Revise este módulo en su totalidad antes de facilitar el taller.
- Tiempo recomendado para la preparación: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento sobre el tema que la facilitadora tenga.

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad en el módulo contiene los procedimientos y las actividades específicos del tema. Estas actividades se presentan como posibilidades, no como la manera definitiva para presentar los materiales. Se le invita a que cambie, ajuste y adapte los procedimientos y materiales o desarrolle procedimientos y materiales nuevos que sean de mayor utilidad a su grupo. Siempre pregúnteles a las participantes si les gustaría compartir sus experiencias. Utilice los comentarios y las historias personales de las participantes como base del conocimiento sobre el tema que se discute.

Antes de comenzar este taller de capacitación sobre la violencia en contra de la mujer asegúrese de tener los siguientes materiales disponibles:

- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Panfletos sobre la violencia en contra de la mujer y otros materiales informativos
- Directorio de recursos
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas para copiarlas y distribuir las"

Duración

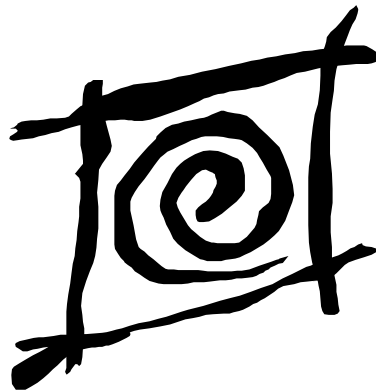
El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que se incluyen unas pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación que aparece en el módulo. Adapte las evaluaciones si es necesario. Pueden hacerse evaluaciones orales, preguntas y respuestas en grupo o escenarios de aprendizaje para evaluar lo aprendido.



Unidad 1: Introducción

Duración

30 minutos

Notas para la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dar la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse e introducir el tema de la violencia hacia la mujer y los objetivos del módulo.
- Explique su rol como facilitadora del taller, no como experta en el tema. Cree un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final del módulo se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Proceda a explicar los objetivos, los acuerdos y los procedimientos del taller. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos y escríbalos en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. Elija y explique los procedimientos que se van a seguir durante la presentación del módulo. Solicite la cooperación de las participantes. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupo, trabajo en parejas, plenarios, sociodramas y trabajos individuales de práctica.

Objetivos:

1. Habrán adquirido destrezas y conocimientos que ayudarán a identificar y a reconocer aspectos culturales, socioeconómicos y políticos que fomentan la violencia en contra de la mujer y la ponen a riesgo de ser abusada.
 2. Podrán identificar y reconocer las diferentes manifestaciones de violencia en contra de la mujer.
 3. Podrán definir y explicar en qué consiste el hostigamiento sexual y sabrán qué consejo ofrecer a una mujer que está siendo víctima de este tipo de violencia.
 4. Podrán definir y explicar en qué consiste el maltrato y proveer alternativas a víctimas de este tipo de violencia.
 5. Podrán explicar en qué consiste el incesto y el abuso sexual de los niños.
- Pida a las participantes que compartan sus expectativas sobre taller; qué esperan que se discuta, qué esperan haber aprendido al final del taller y cómo creen que el taller les

ayudará en su rol como Promotoras de Salud. Escriba las respuesta en un cartel y cuélguelo en la pared o pizarrón. Al final del taller revise estas expectativas para determinar lo que lograron completar y las recomendaciones que sugieren para futuros talleres.

- Proceda a explicar brevemente las bases de la educación popular, donde la experiencia vivida forma la base del conocimiento sobre el tema. Durante el taller se espera que las participantes compartan su conocimiento en un ambiente de respeto mutuo, escuchando atentamente, tolerando diferencias y llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas, reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes.
- Explique la importancia de la información que se presenta en este módulo en el contexto del rol de la Promotora de Salud:
 - o Proveer educación sobre salud.
 - o Conectar a las mujeres que necesiten ayuda con las debidas agencias de servicios de salud o de servicios sociales.
 - o Continuar el aprendizaje para alcanzar mayor conocimiento del tema.
- Explique las bases de aprendizaje del taller:
 1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
 2. en un ambiente de respeto mutuo,
 3. escuchando atentamente,
 4. tolerando diferencias,
 5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas y
 6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
- Cree un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) De antemano, pídale a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
 - o invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - o indique donde se encuentra el baño
 - o donde pueden tomar agua
 - o donde hay refrigerios
 - o donde pueden obtener materiales
 - o donde se van a cuidar los niños, etc.
- Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.

Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Cuánto sabemos?

1. Puedo identificar y reconocer aspectos culturales que fomentan la violencia en contra de la mujer y la ponen a riesgo de ser abusada.



Sí



Más o menos



No

2. Sé lo que es la violencia y puedo dar ejemplos de los diferentes tipos.



Sí



Más o menos



No

3. Puedo definir y explicar en qué consiste el hostigamiento sexual.



Sí



Más o menos



No

4. Puedo definir y explicar en qué consiste el maltrato y proveer alternativas a una mujer que está siendo víctima de este tipo de violencia.



Sí



Más o menos



No

5. Sé explicar en qué consiste el incesto y el abuso sexual de los niños.



Sí



Más o menos



No

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

Duración:

40 minutos

Notas para la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es romper el hielo y dar comienzo a un diálogo entre las participantes utilizando como recurso principal sus propias experiencias y su conocimiento. En esta unidad se modifica la jerarquía tradicional entre maestra y estudiante y se crea un ambiente de trabajo y colaboración donde las participantes se vean como iguales contribuyendo su conocimiento y aprendiendo las unas de las otras.
- Comience la unidad con la dinámica, “Verdades y mentiras sobre la mujer.” Distribuya la hoja suelta que se titula “Verdades y mentiras sobre la mujer” y divida a las participantes en grupos de trabajo si así lo desea. Dependiendo del tamaño del grupo, puede asignar a cada una de las participantes una de las “verdades y mentiras” para la reflexión y el diálogo. Utilice las siguientes preguntas para la reflexión:
 - ☞ ¿Qué creencias, actitudes y comportamientos sugieren estas “verdades y mentiras sobre la mujer?”
 - ☞ ¿Qué hay de verdad en cada frase? ¿Qué hay de mentira en cada frase? ¿Por qué?
 - ☞ ¿Qué casos conocen en que la mujer se ha “comportado” de otra forma? ¿Este comportamiento trae consigo alguna consecuencia?
 - ☞ ¿Por qué nos han hecho creer estas ideas? ¿Quiénes enseñan estas ideas?
 - ☞ ¿Qué hay que enseñarle a nuestras hijas e hijos?
- Luego de unos minutos, invite a las participantes a la plenaria para hablar de la dinámica. Escriba las conclusiones sobre cada situación si se hace en foro abierto o instruya a las participantes a que escriban sus conclusiones en carteles que luego van a compartir en la plenaria.
- En la plenaria pídale a las participantes que compartan la reflexión anterior. Inicie el diálogo sobre el tema de las actitudes socioculturales que fomentan la violencia hacia la mujer y que contribuyen a que se creen estereotipos. Pregúntele a las participantes, ¿qué aspectos de la cultura latina fomentan la violencia en contra de la mujer y la ponen a riesgo no sólo de violencia sino de otros problemas de salud? Explore los siguientes puntos y escriba las respuestas en el pizarrón o en el papelógrafo:
 - ☞ los aspectos de nuestra cultura que legitiman el poder y control de parte de los hombres en su relación con las mujeres,

- ☞ la diferencia entra una relación que se caracteriza por el abuso de poder y una relación donde existe la equidad o igualdad y la mutualidad,
- ☞ las normas culturales de opresión de género que sirven para mantener a muchas mujeres en situaciones poco saludables para ellas.



Verdades y mentiras sobre la mujer: Rompiendo mitos



#1: La mujer es débil, el hombre es fuerte

- La mujer es cobarde, siempre necesita que la protejan.
- La mujer es más celosa que el hombre.
- Todas las mujeres son sentimentales. La mujer llora por cualquier cosa.
- La mujer es demasiado afectiva. Se entrega fácilmente.

#2: Siempre la mujer ha sido menos que el hombre.

- En una emergencia, sea un accidente, incendio, enfermedad u otra situación, la mujer es más atolondrada y pierde la cabeza más que el hombre.
- La mujer es más chismosa que el hombre.

#3: La felicidad en el matrimonio depende de la mujer.

- La mujer ha nacido para casarse y para ser madre y nada más.
- La mujer para su casa, el hombre para la calle.
- La mujer que no se casa es una frustrada, envidiosa, resentida y acolejada.

#4: Lo más noble en una mujer es soportar todo por sus hijos.

- Ser madre es lo más sagrado.
- Hay que recibir todos los hijos que Dios manda.
- La mujer aguanta todo: muchos hijos, falta de dinero, el marido borracho, así es su destino.

- La mujer es más religiosa que el hombre. Recurre a Dios para pedirle milagros.

#5: Casi siempre es la mujer quien tiene culpa de que el hombre sea infiel.

- Con tal que el hombre le pone su casa, no importa que él le saque la vuelta.
- Es de esperar que el hombre tenga otra mujer, pues así son los hombres.
- La mujer que se pinta, que le gusta vestirse bien, es que esta pensando en engañar a hombres casados.
- Lo más importante para una muchacha es agradar al hombre y llegar a casarse.
- El hombre no tiene por qué decir a su mujer cuánto está ganando.
- La mujer no sabe repartir el dinero, por eso el marido tiene que darle el diario y nada más.
- La mujer no es tan hábil para los negocios como el hombre.
- La mujer no tiene derecho a distribuir / manejar el sueldo del marido.

#6: Es feo y se ve mal que la mujer mande. Ella debe obedecer al marido

- El esposo debe ser el que manda en el hogar, pues él es hombre.
- El hombre debe tener más libertad que la mujer.
- La mujer casada debería tener el permiso del marido para poder salir de su casa, ir a reuniones e invitar a amigas a visitarla en su casa.
- Las niñas tienen que atender a sus hermanos; la esposa tiene que atender a su marido.

¹ Tomado y adaptado de: "Mujeres Nuevas: Verdades y Mentiras sobre la Mujer," Creatividad y Cambio, Jr. Callado 573, Lima, sin fecha.

Unidad 3: Equidad y mutualidad en las relaciones

Duración

30 minutos

Notas para la facilitadora:

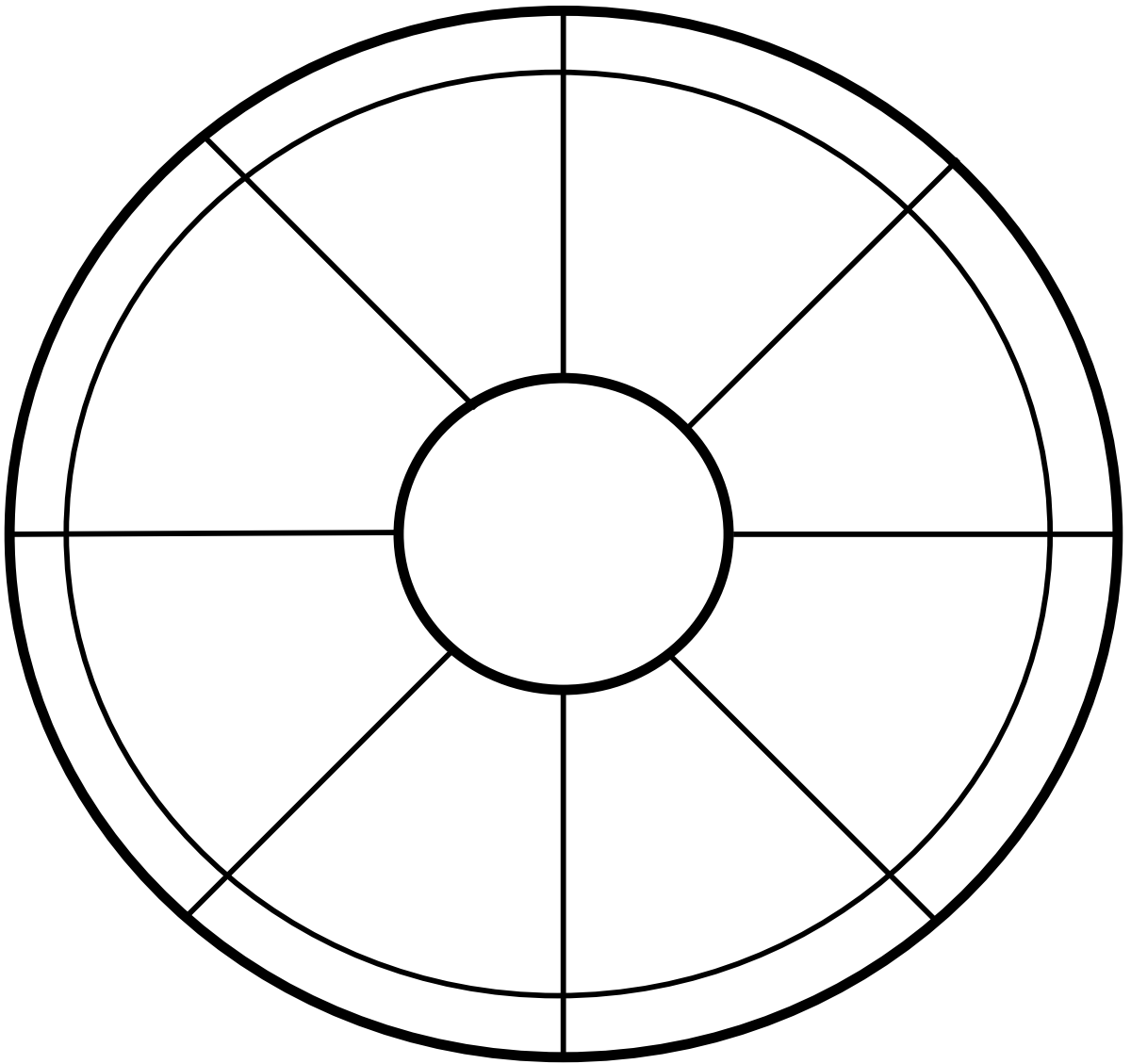
- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es examinar los conceptos de equidad y mutualidad en las relaciones y las normas culturales de opresión de género que pueden mantener a muchas mujeres en situaciones poco saludables.
- Comience la unidad iniciando un diálogo sobre los conceptos de equidad y mutualidad. Pregúnteles a las participantes lo que entienden por estos conceptos. Al mismo tiempo, dirija a las participantes a la página 265 del libro NCNV. Utilice las siguientes preguntas para dirigir el diálogo:
 - ☞ ¿Qué viene a la mente cuando se escuchan las palabras equidad y mutualidad?
 - ☞ Muchas veces se enseña a la mujer a ser sacrificada y a aguantar, ¿qué piensan de estas enseñanzas? ¿Qué resultados positivos y negativos pueden resultar de esta práctica?
 - ☞ Piense en el sacrificio, ¿cómo se relaciona con la mujer?, ¿cómo construye y edifica?, ¿cómo limita y expone a la mujer a situaciones difíciles?
 - ☞ ¿En que consiste la mutualidad? ¿Cómo se puede construir una relación mutua entre dos personas?
- Explique la dinámica de las *Ruedas de equidad y mutualidad en las relaciones*. Distribuya la hoja suelta que contiene la rueda vacía. Presente al grupo las láminas con las ruedas de poder y control y de la equidad que se encuentran en el capítulo 11, páginas 170-171. Esta dinámica da la oportunidad de delinear las características de las relaciones mutuas versus las relaciones donde predomina el poder y el control.
- Distribuya la hoja "Rueda de relaciones." Despliegue el cartel con la rueda de relaciones. Pregúnteles a las participantes cómo creen ellas que se manifiesta cada aspecto de las relaciones de pareja representados en los espacios del círculo. Por ejemplo, el abuso psicológico con frases y palabras, "Eres tan fea que no vas a conseguir a nadie si te vas". "Ese vestido te queda horrible". Indague sobre las formas físicas, verbales, mentales, sexuales y económicas en que el abuso psicológico se manifiesta.
- Puede desarrollar la dinámica en grupos pequeños o con todas las participantes.
- Escriba las respuestas de las participantes dentro de las categorías que aparecen en cada círculo.

PODER Y CONTROL	IGUALDAD
▪ abuso psicológico	▪ negociación
▪ abuso físico	▪ cariño
▪ abuso de privilegios	▪ responsabilidad compartida
▪ abuso económico	▪ recursos y oportunidades compartidas
▪ abuso verbal	▪ respeto
▪ abuso sexual	▪ compañerismo
▪ intimidación	▪ comunicación
▪ aislamiento	▪ apoyo

- Luego de presentar los hallazgos de los grupos pequeños facilite el diálogo en plenaria sobre los aspectos de las relaciones de poder y control que se transmiten de una generación a otra y se aceptan, se castigan o se rechazan culturalmente.
- Luego de completar esta dinámica, proceda a dialogar sobre las posibles consecuencias de adoptar los roles de género tradicionales, ¿nos afectan?, ¿nos protegen?, ¿nos ayudan?, ¿nos limitan? Explore las siguientes áreas: económica, sexual, profesional, humana, personal, otras. Refiera a las participantes a la página 271 del libro NCNV.

Los roles tradicionales...	
¿Cómo nos pueden proteger?	¿Cómo nos pueden limitar?
¿Cómo nos ayudan?	¿Cómo nos pueden hacer daño?

Ruedas de equidad y mutualidad



Unidad 4: El hostigamiento sexual

Duración

30 minutos

Notas para la Facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El propósito de esta unidad es definir y explicar en qué consiste el hostigamiento sexual y discutir qué tipos de consejo se pueden ofrecer a una mujer víctima de este tipo de violencia.
- Comience la unidad explorando y definiendo junto con las participantes el hostigamiento sexual. Pregúntele a las participantes lo que ellas entienden por hostigamiento sexual. Escriba las respuestas en el pizarrón o papelógrafo. Proceda a proveer la siguiente definición y refiera a las participantes a la página 171 del libro NCNV.

Hostigamiento sexual: cualquier clase de atención sexual no correspondida o deseada de la cual puede ser objeto una mujer. Esto incluye miradas sugestivas, pellizcos, palmaditas, piropos repetidos, sugerencias sugestivas e insistencia o presión para salir con el hombre. El hostigamiento también puede tomar la forma de un intento de violación y puede ocurrir en cualquier situación o ambiente en donde el hombre tenga poder sobre la mujer.

Abordando las influencias culturales relacionadas al hostigamiento sexual

- Invite a las participantes a dialogar sobre los comportamientos de hombres y mujeres asociados con el hostigamiento sexual y cómo estos comportamientos son vistos en nuestra cultura latina. Nuevamente, escriba las respuestas en el pizarrón o en el papelógrafo. ¿Son estos comportamientos vistos como hostigamiento sexual en nuestra cultura latina? ¿Cuándo y cuándo no? ¿Cómo sabemos si es o no es hostigamiento sexual? ¿Cómo nuestra cultura fomenta o facilita este tipo de conducta?
- Presente el escenario de aprendizaje desarrollado por el "Women's Justice Center"² que aparece a continuación. Dé tiempo a las participantes para la reflexión y luego invite a dialogar sobre la situación.
- **Impacto del hostigamiento sexual en la salud de la mujer: ojo a algunos mecanismos que las víctimas usan para lidiar con hostigamiento.** Antes de presentar los mecanismos que las

² Los escenarios de aprendizaje que se presentan en este módulo han sido tomados del sitio electrónico del Women's Justice Center, www.justicewomen.com, con la debida autorización de dicha organización. La cláusula de autorización lee, "Se autoriza copiar y distribuir esta información siempre y cuando el crédito y el texto se mantengan intactos. Reservados © todos los derechos, Marie De Santis, Women's Justice Center, www.justicewomen.com mariedesantis@hotmail.com. Traducción por Laura E. Asturias / Guatemalaleasturias@intlnet.net.gt http://www.justicewomen.com/help_teach_sp.html."

víctimas usan para lidiar con los daños causados por el hostigamiento sexual, pregúnteles a las participantes: ¿cómo se manifiesta esta experiencia en la salud de la mujer?, ¿cómo afecta el hostigamiento sexual la salud de la mujer, como la impacta? Distribuya la hoja “Violencia hacia la mujer: vida y salud en juego”. Explore las siguientes áreas: **Salud emocional y mental, salud física, autoestima, otros**. Escriba las respuestas en el pizarrón o en el papelógrafo.

- **¿Qué puedes hacer si sientes que eres víctima de hostigamiento sexual? (NCNV Pág. 173)**
Concluya la unidad con la lista de consejos que aparece a continuación. Antes de presentarla y dialogar sobre lo que se puede hacer, pregúnteles a las participantes qué consejo ellas ofrecerían a una víctima de hostigamiento sexual, qué creen ellas que una mujer víctima de hostigamiento sexual puede hacer dadas las condiciones en las que pueda encontrarse. Escriba las respuestas y expanda la lista que aparece a continuación.
 1. Recuerde que usted no es culpable.
 2. Anote lo que suceda. Lleve un diario; guarde todas las notas o fotografías del hostigador. Escriba fechas específicas, lugares, momentos, tipos de incidentes.
 3. Asegúrese de tener buen apoyo antes de proceder a actuar.
 4. Investigue en su trabajo, en su escuela la política y el proceso reivindicativo para los casos de hostigamiento sexual. Conozca todos sus registros antes de actuar.
 5. Descubrirá a otras que han sido hostigadas que actuarán con usted.
 6. Hágale saber al hostigador lo más clara, directa y explícitamente posible que no está interesada en sus intenciones.
 7. Evalúe sus opciones.
 8. Antes de actuar dentro de su trabajo o escuela, planifique con otras mujeres una estrategia para ser lo más creativa posible. Piense en el proceso judicial sólo como último recurso.

Escenario de aprendizaje: hostigamiento sexual

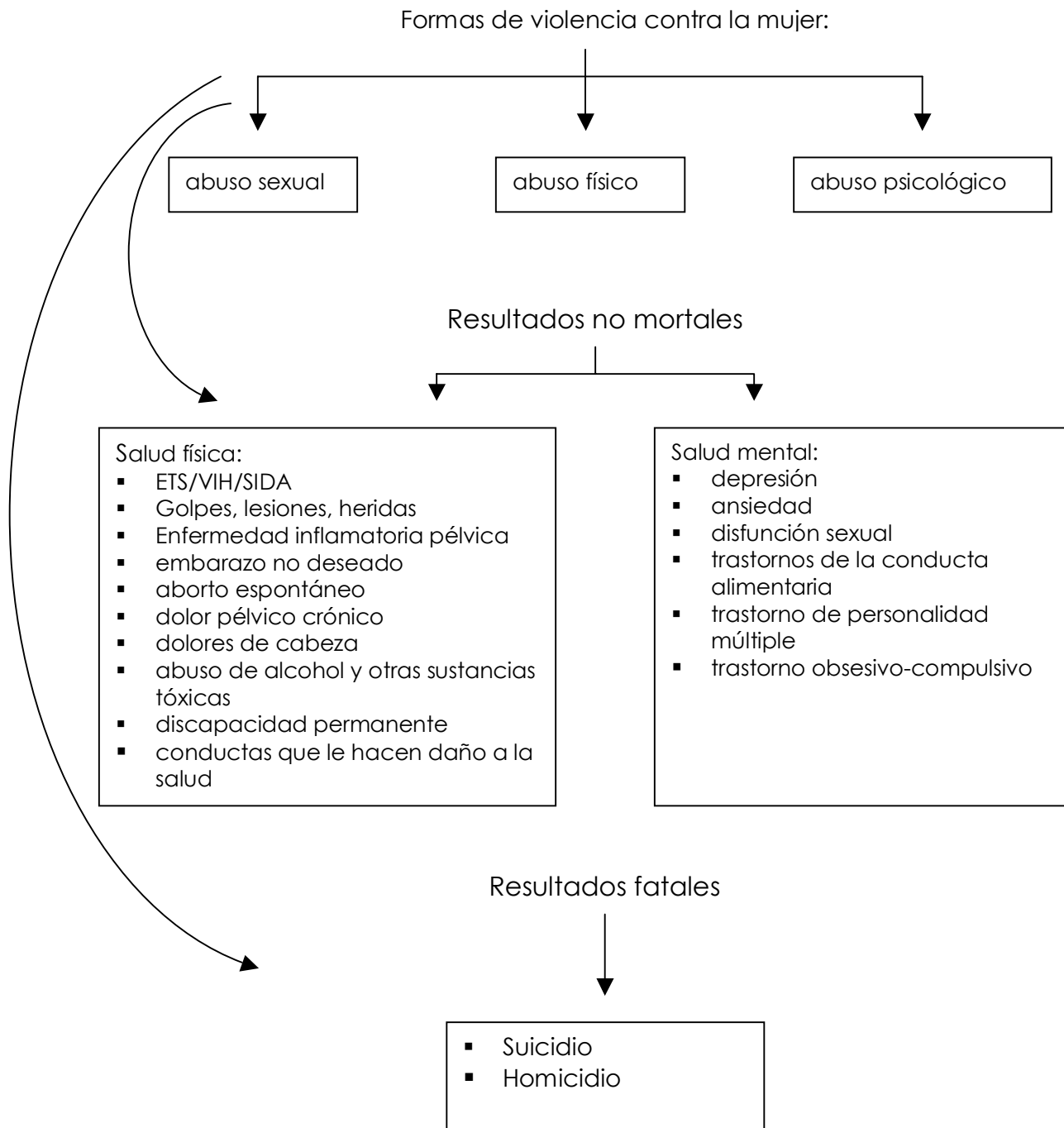
(desarrollado por el Women's Justice Center, www.justicewomen.com)

Una de sus compañeras de labores está siendo sexualmente acosada por otro colaborador en la empresa donde ustedes tres trabajan. Todo empezó cuando su amiga dijo que no quería tener una cita con él. Al principio, él le enviaba tarjetas con connotaciones sexuales y flores, aun cuando ella le dijo que no deseaba que lo hiciera. Luego la empezó a seguir cuando se dirigía al estacionamiento después del trabajo. Ella continuó diciéndole que no quería salir con él y pidiéndole que la dejara en paz. Pero él insistía cada vez más. Ahora su amiga llega a donde ti, temblando. Te muestra una nota que fue dejada en el parabrisas de su auto, la cual dice: "Vas a morir, perra". Ella quiere saber qué debe decirle a él para que la deje en paz. ¿Qué puede hacer ahora para ayudar a su amiga?

¿Conoce otra situación similar? ¿Podría compartirla con el grupo? Añada otros escenarios de aprendizaje.



Violencia hacia la mujer: vida y salud en juego³



³ Adaptado de Claudia García-Moreno, 2000. "Violencia de género: La salud en peligro", Agenda Salud No. 20. Isis Internacional, Santiago, Chile.

Unidad 5: El maltrato

Duración

30 minutos

Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es definir y explicar en qué consiste el maltrato y discutir los consejos que se pueden ofrecer a una mujer víctima de este tipo de violencia.
- Comience la unidad explorando y definiendo el maltrato con las participantes. Pregúntele a las participantes qué entienden por maltrato. Escriba las respuestas en el pizarrón o en el papelógrafo. Proceda a proveer la siguiente definición sobre maltrato:

El maltrato de las mujeres se refiere a la violencia física llevada a cabo mediante la agresión y el daño físico general. Es el crimen más común y menos reportado en los Estados Unidos (NCNV Pág. 173.)

Cómo abordar las influencias culturales relacionadas al maltrato

- Usando la hoja suelta "Algunas ideas equivocadas", inicie el diálogo y la reflexión en torno a la manera como la gente percibe el maltrato físico y los actos que se considerarían maltrato físico. Invite a las participantes al diálogo reflexionando sobre cada mito que contiene la hoja. Otra alternativa es dividir a las participantes en grupos de trabajo y luego que presenten sus opiniones en plenaria. Puede también usar las siguientes preguntas para dirigir el diálogo:
 - ¿Es algo normal?
 - ¿Es parte de la relación de pareja?
 - ¿Se habla de esta situación fuera de la relación de pareja?
 - ¿Qué consecuencia traería hablar de esto con algún familiar, amigo o vecino?
 - ¿Quiénes agreden a la mujer? ¿Esposos, hijos, otros parientes del sexo masculino, otras mujeres?
 - ¿De qué manera se agrede a la mujer?
- Presente los escenarios de aprendizaje que aparecen a continuación e invite a las participantes a utilizar dichos escenarios de aprendizaje para reflexionar sobre el maltrato. Pregunte, ¿qué señales de maltrato pueden notar en estos casos? Escriba las respuestas en el pizarrón o en el papelógrafo. Junto con la reflexión en torno al escenario de aprendizaje, puede también hacer la dinámica sobre las marcas de maltrato en el cuerpo.

- Dinámica de las marcas de maltrato en el cuerpo. Distribuya las hojas con las instrucciones y las siluetas de la mujer mostrando el cuerpo de frente y de espaldas. Divida a las participantes en grupos pequeños y pida que marquen con una X las zonas en el cuerpo donde hayan visto marcas de maltrato físico y emocional. En la otra hoja identifique el tipo de marca o golpe físico o emocional (Ej. puño, rasguños hematoma, cortadora, marcas en el autoestima de la mujer.)

Impacto del maltrato en la salud de la mujer: ¿Cómo ustedes creen que las víctimas de maltrato lidian con esta situación y cómo las afecta?

- Distribuya la hoja “Violencia hacia la mujer: vida y salud en juego”. Proceda a dialogar sobre el impacto de la violencia doméstica en la salud de la mujer, en los niños y sobre el maltrato de mujeres ancianas. Utilice la información que aparece en las páginas 174-175 para preparar una charla breve sobre el maltrato en los niños y las ancianas.
- Explique lo que se puede hacer si una persona es víctima de maltrato. Refiera a las participantes a la página 175 del libro NCNV y discuta las sugerencias que se presentan.
 - defenderse
 - protegerse
 - pelear si esto ayuda
 - gritar
 - pedir ayuda
 - llamar a la policía
 - huir



*Algunas ideas equivocadas que la gente tiene sobre la
violencia contra las mujeres⁴:*

Un hombre le puede hacer a su mujer lo que él quiera.

Él no la golpearía si no la quisiera tanto.

Sólo los hombres pobres e ignorantes golpean a sus esposas.

El problema sólo se debe a que él bebe...

Es asunto de ellos.

No es correcto meterse en los asuntos privados de una pareja.

**Es mejor para los niños que ella se quede con él.
Él aún puede ser un buen padre para ellos.**

Añada otras ideas equivocadas que la gente tiene sobre la violencia contra las mujeres:



⁴ Tomado de "Donde no hay doctor para mujeres," 1999, Fundación Hesperian, página 315.

Escenario de aprendizaje: el maltrato

(desarrollado por el Women's Justice Center, www.justicewomen.com)

Caso 1. Usted ha estado ayudando a su amiga a salir de una relación matrimonial violenta. Ella logró que la policía arrestara a su esposo, testificó contra él, obtuvo una orden de restricción y la custodia de sus hijos. Y mientras hacía todo esto, también consiguió un nuevo empleo. De hecho, a su amiga le ha estado yendo muy bien forjándose una nueva vida para ella misma y para sus niños. Sin embargo, hoy su amiga la llama llorando desesperada. El dueño del apartamento donde vive le ha enviado un aviso legal de desalojo. La notificación indica que la policía ha sido llamada demasiadas veces a ese apartamento y, debido a la existencia de una política de "ningún crimen en el edificio", el dueño ha dado el primer paso legal para el desalojo. ¿Qué puede hacer usted para ayudar a su amiga?

Caso 2. Su amiga está muy molesta a causa del comportamiento abusivo que recibió por parte de la policía cuando fue a reportar que había sido golpeada por su ex esposo. También está enojada porque piensa que el oficial no le dio importancia a su situación, ya que no tomó ninguna nota. Cuando usted le sugiere que hable con un sargento o capitán para protestar contra el oficial abusivo y pedir que el reporte sea manejado en una mejor manera, ella parece más atemorizada que nunca. Dice que es suficiente tener un esposo hostil y no quiere que también la policía sea hostil con ella. ¿Cómo puede usted ayudarla?

Caso 3. Su amiga le llama para decirle que llamó a la línea 911 la noche anterior pues su esposo estaba amenazando con matarla. Dice que él mostró el arma que iba a utilizar y luego le mostró la bala, presionándosela fuertemente sobre la frente y diciéndole, "Va a entrar exactamente aquí". Su amiga dice que el policía que llegó a su casa no hablaba bien el español, y como ella no habla nada de inglés, no cree que el agente comprendiera la mayor parte de lo que ella estaba diciendo. Dice que su esposo le dijo una y otra vez al policía, "Ella está loca, ella está loca", y parecía como si el agente le hubiera creído a él. Su amiga dice que el oficial no arrestó a su esposo ni sacó el arma de la casa. ¿Cómo puede usted ayudarla?

¿Conoce otra situación similar? ¿Podría compartirla con el grupo? Añada otros escenarios de aprendizaje.

Mapa del Cuerpo

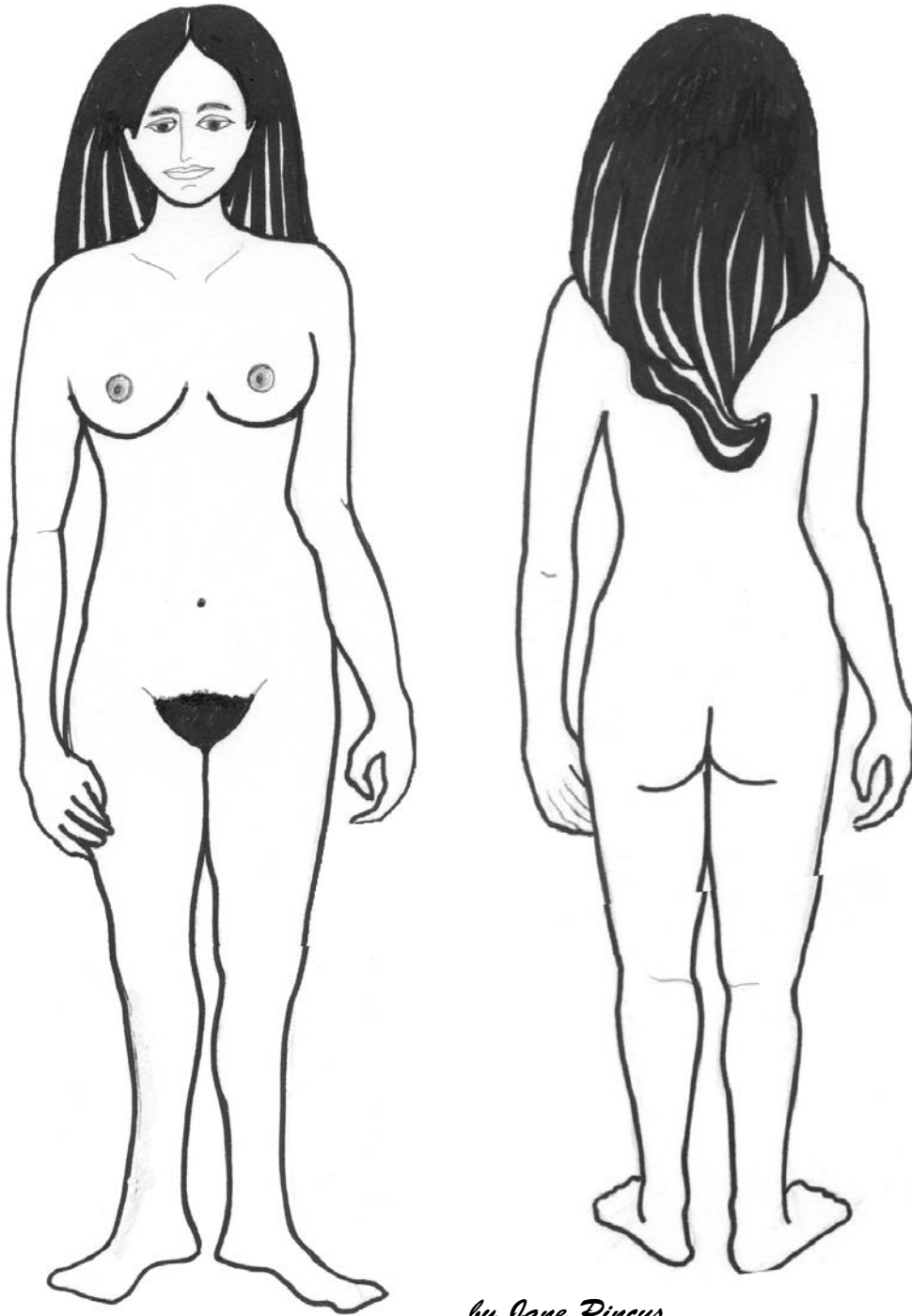
Dinámica: Las marcas de abuso y maltrato en el cuerpo

Organícense en grupos pequeños. Entre todas, vayan identificando y marcando las zonas donde usted haya visto que las mujeres muestran golpes o heridas como resultado del abuso o maltrato. Escriba el tipo de golpe o herida que haya visto y si se ha usado algún objeto. También identifique las marcas de abuso y maltrato psicológico (de la mente, el autoestima.)

Identifique golpes, heridas y tipos de objetos que revelan abuso y maltrato físico; También indique las marcas de abuso psicológico	
Cuerpo de frente	Cuerpo de espaldas

Mapa del cuerpo

Dinámica: Las marcas de abuso y maltrato en el cuerpo



Unidad 6: La violación

🕒 Duración

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es definir y explicar en qué consiste una violación y aprender a reconocer y a identificar las etapas por las que atraviesa una mujer que ha sido violada.
- Comience la unidad definiendo junto con las participantes el acto de violación. Diríjase a la página 176 del libro NCNV donde se explica la violación como “cualquier clase de actividad sexual cometida en contra de la voluntad de la mujer”. Indague en las siguientes áreas -- actos, gestos, palabras -- y cómo ocurre la violación.
- Proceda a dialogar sobre las consideraciones médicas cuando se trata de una víctima de violación. Dirija a las participantes a la página 177 del libro NCNV. Presente y dé comienzo al diálogo sobre las consideraciones médicas dirigidas hacia la atención médica de una mujer que ha sido víctima de una violación.
 1. Ayuda y apoyo físico y emocional
 2. Examen pélvico o vaginal
 3. Examen y tratamiento de lesiones externas
 4. Tratamiento para la prevención de infecciones de transmisión sexual
 5. Tratamiento para la prevención del embarazo
 6. Información sobre el VIH/SIDA
- **Impacto de la violación en la salud de la mujer: Ojo a algunos mecanismos que las víctimas usan para lidiar con la violación**
Continúe la unidad preguntándoles a las participantes la forma en que una violación afecta la salud de la mujer en general. Distribuya la hoja “Violencia hacia la mujer: vida y salud en juego”. Escriba las respuestas en el pizarrón o en el papelógrafo (Ej. las expone a enfermedades de transmisión sexual, golpes y heridas, daños emocionales.)
- Dirija a las participantes a los escenarios de aprendizaje en torno a la violación y a la página 179 del libro NCNV donde se explica qué se debe hacer si una mujer cercana a ellas ha sido violada. Puede pedir que alguien lea los pasajes en voz alta y dialogar sobre qué hacer y qué consejo brindar. Otra opción es dividir a las participantes en parejas o grupos pequeños y pedir que cada grupo presente el caso junto con el tipo de consejo que le darían a la víctima descrita en la lectura.

- Proceda a dialogar sobre los aspectos legales que se deben considerar. Dirija a las participantes a las páginas 178-179 donde se explica lo que se debe tener en cuenta si se decide someter cargos en contra del violador. Discuta los puntos del 1 al 6.
- Luego presente las sugerencias que aparecen en la página 178 sobre qué se debe hacer si una mujer cercana a las participantes ha sido violada:
 - Darle validez a su historia y creerle
 - Ayudar y crear un lugar seguro para la sobreviviente del ataque
 - Permitirle expresar toda la magnitud de sus sentimientos
 - Ofrecer opciones, no consejos
 - Si usted es sobreviviente, compartir su experiencia si se siente cómoda para compartirla
 - Ayudar a disipar los mitos acerca de la violación
 - Abogar por la persona
 - Hablarle sobre la recuperación como algo factible
- Dialogue entre las participantes sobre cómo protegerse en contra de la violación. Diríjase a la página 179.
 - En la casa
 - En la calle
 - En el transporte
 - Armas legales como protección
 - El cuerpo
 - Pidiendo "pasaje", "pon", "aventón", "ride"
- Finalmente, hable de la realidad de la violencia, de los consejos irreales versus la conciencia verdadera que se presenta en la página 179. Hable de los estereotipos que existen en la sociedad tales como "culpar a la víctima", "no uses ropa sexy", "no salgas de noche" y otros.



Escenario de aprendizaje: la violación

(desarrollado por el Women's Justice Center, www.justicewomen.com)

Caso 1: Usted encuentra a su hija adolescente llorando inconsolablemente en su dormitorio. Cuando al fin consigue que hable, le cuenta que fue violada la noche anterior por su novio. Pero cuando usted sugiere llamar a la policía o a un centro de atención para crisis por violación, su hija se niega rotundamente y dice que no quiere hablar con nadie. ¿Cómo puede usted ayudarla?

Caso 2: Su amiga le cuenta que recibió en el correo una citación para testificar contra el hombre que la violó. Dice que realmente tiene miedo de seguir adelante con el caso porque le mintió al detective que la entrevistó. Le dijo a éste que ella no estaba usando drogas cuando fue violada. Le dice a usted que temía que, si le decía al detective que había usado drogas, el caso no sería procesado, o que la arrestarían, o no le creerían que fue violada. Pero la verdad es que ella estaba usando cocaína con el hombre que la violó. Su amiga no quiere seguir mintiendo sobre esto, pero teme que, si ahora dice la verdad, se perderá el caso. ¿Qué consejo puede darle?

¿Conoce otra situación similar? ¿Podría compartirla con el grupo? Añada otros escenarios de aprendizaje.



Unidad 7: El incesto y el abuso sexual en los niños

Duración

30 minutos

Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** Esta unidad tiene como propósito definir y discutir el tema del incesto y el abuso sexual de los niños.
- Ya que este tema puede resultar un poco más delicado y sensitivo que otros, antes de comenzar pregúnteles a las participantes qué sentimientos o reacciones tienen cuando se habla del tema del incesto y del abuso sexual en los niños.
- Comience la unidad invitando a las participantes a dialogar sobre este tema. Pregúnteles a las participantes si conocen el significado de esta palabra y que compartan con el grupo su significado.
- **¿Qué es el incesto?** Continúe el diálogo definiendo el incesto (NCNV Pág. 180.)
 - El incesto se ha definido como el contacto sexual que ocurre entre miembros de una familia.
 - Muchos incestos ocurren entre parientes mayores del sexo masculino y las niñas de la misma familia sin importar la clase social o la raza.
 - Porque este tipo de incidente ocurre dentro del contexto familiar, una relación incestuosa con una niña o una jovencita no puede ser controlada.
- Lea el siguiente pasaje (NCNV página 180):

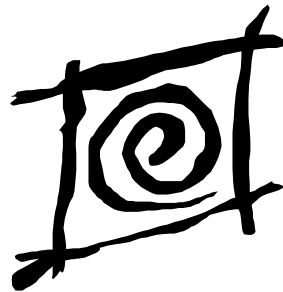
El "trato" con mi hermano era que él podía practicar el sexo conmigo para prepararse para sus novias. Yo lo aceptaba no porque me gustara sino porque tenía miedo de quedarme sola en casa cuando mis padres salían... Nunca pensé hablar de ello. Eso no estaba convenido.
- Pregúnteles a las participantes, **¿Cómo se manifiesta el incesto?**. Escriba las respuestas en el pizarrón o en el papelógrafo.
 - lenguaje sexual sugestivo
 - besos prolongados
 - miradas
 - caricias
 - coito vaginal y anal
 - sexo oral

- **Abuso sexual en los niños:** Pregúnteles a las participantes, **¿Quiénes pueden ser los perpetradores?** Escriba las respuestas en el pizarrón o en el papelógrafo. Deles tiempo a las participantes para compartir situaciones, para la reflexión y el diálogo en grupos
 - amigos de la familia
 - doctores
 - dentistas
 - maestros
 - nanas
 - miembros de la iglesia: ministros, pastor, monja, catequista, sacerdote
- **¿Por qué ocurre el incesto y el abuso sexual en los niños?** Después de definir el incesto y el abuso sexual en los niños y explicar quiénes con frecuencia comenten el abuso y cómo se manifiesta, abra el diálogo para que las participantes expresen sus opiniones en cuanto a por qué ellas creen que ocurre el incesto. Si no se menciona, ofrezca la explicación feminista que aparece en la página 180 del libro *NCNV* bajo la sección titulada “Los conceptos feministas”.
- **¿Cómo se habla del incesto y del abuso sexual en los niños en nuestras familias latinas?** Luego del diálogo sobre por qué ocurre el abuso sexual en los niños, continúe el diálogo preguntando a las participantes cómo hablamos de este tema en nuestras familias, ¿se discute?. Vaya anotando las contestaciones en el papelógrafo o pizarrón. Use las siguientes preguntas como guía para dirigir este diálogo.
 - ¿Se oculta, nunca se dice a nadie o se comunica?
 - ¿Se siente temor en las reuniones de familia en donde un familiar o amigo, un tío o vecino puede estar presente?
 - ¿Es difícil hablar de este tema o se comunica fácilmente, se delata?
- **¿Qué podemos hacer cuando esto ocurre o le ha ocurrido a alguien durante su niñez o adolescencia?**
 - Contar nuestra historia y buscar ayuda para sanar las cicatrices emocionales
 - Confrontar al miembro de la familia que abusó de la persona
 - Solicite otros consejos de las participantes
- **Impacto del incesto en la salud de la mujer: ojo a algunos mecanismos que las víctimas usan para lidiar con el incesto y el abuso sexual**

Antes de presentar los mecanismos que las víctimas usan para lidiar con los daños causados por el incesto y el abuso sexual, pregunte a las participantes cómo se manifiesta esta experiencia en la salud de la mujer, cómo la impacta. Distribuya la hoja “Violencia hacia la

mujer: vida y salud en juego". Anote las contestaciones en el pizarrón y añada las que aparecen a continuación si aún no se han mencionado.

- Hacerse daño físico
- Abuso de sustancias
- Desórdenes alimenticios
- Disociación



Unidad 8: Recursos y alternativas

🕒 Duración

15 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es comunicar y compartir recursos y alternativas que existen para manejar la violencia hacia la mujer.
- En grupo, haga una lista de las cosas que se pueden hacer para enfrentar el maltrato, la violación, el hostigamiento sexual, el incesto y el abuso sexual en los niños.
- Dirija a las participantes a las páginas 179 y 183-184 del libro NCNV. Comparta y dialogue sobre las alternativas que se ofrecen:
 - Cómo enfrentar la violencia: Consejos irreales versus conciencia verdadera
 - Cómo protegerse una misma y a las demás mujeres de ser violadas
 - La defensa personal
- Comparta la lista de recursos y alternativas que existen en su comunidad para las víctimas de violencia que usted preparó de antemano. Añada otros recursos que las participantes sugieran.

Unidad 9: ¿Qué aprendimos hoy?

Duración

30 minutos

Notas para la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y el contenido del módulo.
- Distribuya las hojas que contienen las oraciones que aparecen a continuación y pídale a las participantes que completen las oraciones. Dele unos minutos para completar la hoja y proceda a contestar las preguntas en grupo:
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Todavía tengo dudas sobre...
 - ☞ Las actividades que más me ayudaron...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:
- Pídale al grupo que comparta sus experiencias del taller y sus ideas sobre la forma como compartirían lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pídale a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller.

Díganos que piensa del módulo sobre las formas de violencia hacia la mujer...

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre...

☞ Las actividades que más me ayudaron...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan mas tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Después de haber participado del taller sobre los tipos de violencia en contra de la mujer, puedo...

1. Puedo identificar y reconocer aspectos culturales que fomentan la violencia en contra de la mujer y la ponen a riesgo de ser abusada.



Mejor que antes



Igual que antes

2. Sé lo que es la violencia y puedo dar ejemplos de los diferentes tipos.



Mejor que antes



Igual que antes

3. Puedo definir y explicar en qué consiste el hostigamiento sexual.



Mejor que antes



Igual que antes

4. Puedo definir y explicar en qué consiste el maltrato y proveer alternativas a una mujer que esté siendo víctima de este tipo de violencia.



Mejor que antes



Igual que antes

5. Sé explicar en qué consiste el incesto y el abuso sexual de los niños.



Mejor que antes

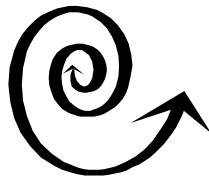


Igual que antes

Dinámicas de presentación y para romper el hielo⁵

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud....] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán que sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es ____ y yo soy ____.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



⁵ Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
La salud mental de la mujer latina**

**Módulo #10:
Salud mental, depresión y
estrés**

Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

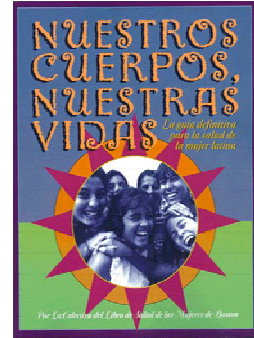


Contenido

Secciones	Página
Panorama General	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	11
Unidad 3: Problemas de salud mental más comunes entre las mujeres ...	13
Unidad 4: Diferentes tipos de terapeutas	17
Unidad 5: Recursos y alternativas	20
Unidad 6: ¿Qué aprendimos hoy?	21
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	24

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo	10
Género y salud mental	12
¿Qué puede causar un problema de salud mental?	15
Dinámica del árbol	16
¿Qué hacemos cuando tenemos un problema de salud mental?	19
Díganos que piensa	22
Prueba de conocimiento después del módulo	23



Módulo # 10 : Salud mental, depresión y estrés

Panorama General

Este módulo tiene como propósito instruir a las participantes y candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con la salud mental de la mujer latina, tales como la depresión y el estrés. Se espera que al final de este módulo las participantes amplíen su conocimiento sobre los problemas de salud mental más comunes que afectan a la mujer latina, las causas y los terapeutas disponibles. También se dialogará sobre el aporte de las tradiciones culturales latinas y los recursos locales para conservar un estado mental saludable.

Objetivos de aprendizaje

Al final de este módulo, las participantes podrán:

1. Definir lo que significan “enfermedades” o problemas de salud mental en la comunidad latina a partir de la experiencia cultural, social, económica y política de nuestras comunidades.
2. Identificar los problemas de salud mental más comunes entre las mujeres.
3. Identificar los problemas de salud mental que enfrentan las mujeres refugiadas, desahuciadas y desalojadas de sus comunidades de origen y relocalizadas después de una guerra, un desastre natural, dificultades económicas u otro tipo de evento traumático.
4. Identificar y describir tratamientos y terapeutas a quienes las mujeres latinas acuden en busca de servicios de salud mental.
5. Identificar y describir las alternativas de servicios de salud mental en la comunidad, tanto clínicos como basadas en las tradiciones culturales.

6. Identificar los estereotipos que existen en la comunidad latina sobre las personas que padecen de un problema de salud mental e identificar maneras de lidiar con estereotipos negativos en nuestras comunidades.

Capítulo del libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV) a usarse con el presente módulo

Capítulo 9: La salud mental, página 147

📖 Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea el capítulo 9 del libro NCNV (p 147) y familiarícese con el capítulo:
- Tome nota de términos y conceptos que le parezcan nuevos.
- Revise este módulo en su totalidad antes de impartir el taller.
- Tiempo recomendado para la preparación de la facilitadora: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento que tenga sobre el tema.

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad contiene los procedimientos y actividades específicos para cada tema. Sin embargo, éstos se presentan como posibilidades, no son definitivos. Se invita a que cambie, ajuste y adapte los procedimientos y materiales o desarrolle procedimientos y materiales nuevos que le sean de mayor utilidad a su grupo. Siempre pregúnteles a las participantes si les gustaría compartir sus experiencias y utilice sus comentarios y sus historias como la base del conocimiento del tema que se discute. Antes de comenzar este módulo sobre la salud mental, la depresión y el estrés, asegúrese de tener los siguientes materiales disponibles:

- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Panfletos sobre diferentes problemas de salud mental en la comunidad latina (Ej. hojas sueltas y folletos sobre la depresión, el estrés, la ansiedad)
- Directorio de recursos para personas con problemas de salud mental
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas para copiarlas y distribuir las"

Duración

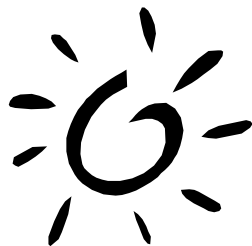
El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que hemos incluido unas pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación de preguntas abiertas que aparece en el módulo. Adapte las evaluaciones si es necesario. Pueden hacerse evaluaciones orales, preguntas y respuestas en grupo o escenarios de aprendizaje para evaluar lo aprendido.



Unidad 1: Introducción

Duración:

30 minutos

Notas para la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dar la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse, introducir el tema de la salud mental de la mujer y presentar los objetivos del módulo.
- Explique su rol como *facilitadora* del taller, no como *experta* en el tema. Cree un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Explique el objetivo general del taller y cada uno de los objetivos para el presente módulo.
Objetivos:
 1. Definir lo que significan “enfermedades” o problemas de salud mental en la comunidad latina a partir de la experiencia cultural, social, económica y política de nuestras comunidades.
 2. Identificar los problemas de salud mental más comunes entre las mujeres.
 3. Identificar los problemas de salud mental que enfrentan las mujeres refugiadas, desalojadas o re-localizadas después de una guerra, un desastre natural, dificultades económicas u otro tipo de evento traumático.
 4. Identificar y describir los tratamientos y terapeutas tradicionales o no tradicionales que las mujeres latinas usan y a quienes acuden en busca de servicios de salud mental.
 5. Identificar y describir las alternativas de servicios de salud mental tanto clínicos como tradicionales que existen en la comunidad.
 6. Identificar los estereotipos que existen en la comunidad latina sobre las personas que padecen de un problema de salud mental y proveer recomendaciones de cómo lidiar con estereotipos en nuestras comunidades.
- Elija y explique los procedimientos que se van a seguir durante la presentación del módulo. Solicite la cooperación de las participantes. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupo, trabajo en parejas, plenarios y trabajos

individuales de práctica. Junto con las participantes, desarrolle una lista de acuerdos que se van a seguir durante el taller. Los acuerdos se basan en el respeto mutuo, la cooperación, la valoración de los aportes, el conocimiento de cada una y el espacio para el desacuerdo. Escriba los acuerdos en un cartel y colóquelos en un lugar donde se puedan ver.

- Pídales a las participantes que compartan sus expectativas sobre el taller, qué esperan que se discuta, qué esperan lograr o aprender al final y cómo creen que el taller les ayudará en su rol como Promotoras de Salud. Escriba las respuestas en un cartel y cuélguelo en la pared o en el pizarrón. Al final del taller revise estas expectativas para determinar lo que lograron completar y qué recomendaciones tienen para futuros talleres.
- Explique la importancia de la información que se presenta en este módulo en el contexto del rol de la Promotora de Salud:
 - Proveer información sobre la salud, especialmente a mujeres o a otras personas que la necesiten.
 - Conectar a las mujeres que necesiten ayuda con las debidas agencias de servicios de salud o de servicios sociales.
 - Continuar el aprendizaje para alcanzar mayor conocimiento del tema.
- Explique las bases de aprendizaje del taller:
 1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
 2. en un ambiente de respeto mutuo,
 3. escuchando atentamente,
 4. tolerando diferencias,
 5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas y
 6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
- Cree un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) De antemano, pídale a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
 - invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - indique donde se encuentra el baño
 - donde pueden tomar agua
 - donde hay refrigerios
 - donde pueden obtener materiales
 - donde se van a cuidar los niños, etc.
- Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.

Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Cuánto sabemos?

Puedo...

1. identificar los problemas de salud mental más comunes entre las mujeres latinas.



Sí



Más o menos



No

2. identificar los problemas de salud mental que enfrentan las mujeres refugiadas, desalojadas o relocalizadas después de una guerra, un desastre natural, dificultades económicas u otro tipo de evento traumático.



Sí



Más o menos



No

3. identificar y describir los tratamientos y terapeutas tradicionales y no tradicionales que las mujeres latinas usan y a quienes acuden en busca de servicios de salud mental.



Sí



Más o menos



No

4. identificar y describir las alternativas de servicios de salud mental tanto clínicos como tradicionales que existen en la comunidad.



Sí



Más o menos



No

5. identificar los estereotipos que existen en la comunidad latina sobre las personas que padecen de un problema de salud mental y proveer recomendaciones sobre cómo lidiar con los estereotipos en nuestras comunidades.



Sí



Más o menos



No

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

Duración:

40 minutos

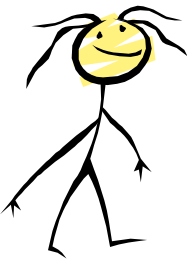


Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es romper el hielo y abrir el diálogo en torno al tema de la salud mental en la comunidad y entre las mujeres latinas.
- Comience la unidad con un diálogo sobre lo que las participantes entienden por “salud mental”. Use las siguientes preguntas para guiar el diálogo:
 - ☞ ¿Qué les viene a la mente cuando oyen la palabra “salud mental?”
 - ☞ ¿Cómo nuestra cultura latina ve los “problemas de la mente?”
 - ☞ ¿A qué le llamamos “enfermedades mentales?” ¿Qué nombres les ponemos?
¿Cómo las describimos?
 - ☞ ¿Qué tipo de problemas de salud mental ustedes han encontrado entre las mujeres latinas, si alguno?
 - ☞ ¿Cuál cree usted que sea la causa de este tipo de problema?
 - ☞ ¿Cuáles han sido sus experiencias aquí o en sus países de origen?
 - ☞ ¿Cómo se maneja este tipo de problema en diferentes lugares?
 - ☞ ¿Quién maneja este tipo de problema?
 - ☞ ¿A quién consulta la gente?
 - ☞ ¿Qué piensan otras personas en la comunidad cuando alguien tiene este tipo de problemas?
 - ☞ ¿Qué hacen las comunidades con una persona que padece de una enfermedad mental?
 - ☞ ¿De qué otra forma se puede hablar de “salud mental?”
- **E** Divida las participantes en 2 grupos de trabajo y pídale que hagan una lista de problemas de salud mental comunes entre los hombres y mujeres latinas. Pídale que identifiquen de qué padecen los hombres, de qué padecen las mujeres y de qué padecen ambos. Distribuya la hoja suelta de los géneros y la salud mental durante este ejercicio.
- Luego de llegar a un acuerdo con una definición entre las participantes de lo que representa salud mental o falta de salud mental, definan cuál sería el rol de la *Promotora de Salud* en el manejo de problemas de salud mental en sus comunidades. El objetivo de este ejercicio es desarrollar una lista o ideas de las funciones específicas, de lo que pueden y de lo que no pueden hacer las promotoras de salud en este campo.

Género y salud mental

Dinámica: dentro de cada encasillado representando hombres y mujeres anote los problemas de salud mental que usted cree afectan a hombres y a mujeres independientemente o a ambos. Determine si el problema de salud:

- afecta más a hombres, a mujeres o es igual en ambos
- es algo que se manifiesta de maneras distintas en las mujeres
- es más común en mujeres o en hombres
- es causado por algo en el cuerpo, en la sociedad, en la cultura, en el trabajo...

MUJERES	HOMBRES
	
<p data-bbox="688 1138 928 1167">AMBOS SEXOS</p> 	

Unidad 3: Problemas de salud mental más comunes entre las mujeres

🕒 Duración:

25 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es identificar los problemas de salud que son más comunes entre las mujeres latinas y sus causas.
- Introduzca el tema de la salud mental con el siguiente párrafo tomado de “Donde no hay doctor para mujeres”, (pp. 413) y la frase “*mente sana en cuerpo sano*”.

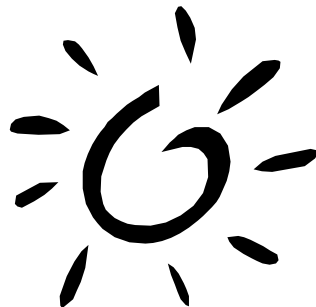
La mente y el espíritu de la mujer, como su cuerpo, pueden estar sanos o enfermos. Cuando su mente y su espíritu están sanos, la mujer tiene fortaleza emocional para ocuparse de sus necesidades físicas y de las de su familia, para identificar sus problemas y tratar de resolverlos, para planear el futuro y para forjar relaciones satisfactorias con otras personas.

Casi toda la gente, de vez en cuando, tiene dificultades para lograr todas estas cosas. Sin embargo, si una dificultad continúa y le impide a la mujer llevar a cabo sus actividades diarias, por ejemplo, si ella se pone tan tensa y nerviosa que no puede cuidar su familia – es posible que padezca de un problema de salud mental.

- Dé comienzo al diálogo en torno a las causas comunes de los problemas de salud mental. Invite a las participantes a dialogar sobre las condiciones y situaciones que provocarían un problema de salud mental entre las mujeres latinas. Algunas pueden que den ejemplos tales como la economía, el choque cultural, una violación o la falta de empleo. Indague sobre los traumas causados por las guerras, los desastres naturales, los desalojos y otras situaciones traumáticas. Use las hojas “Qué puede causar un problema de salud mental” y “Dinámica del árbol.” Puede llevar a cabo una dinámica en grupo o dividir las participantes en equipos de trabajo. Comience a generar explicaciones colectivas sobre lo que puede causar que una persona comience a padecer de un problema o enfermedad mental.
- Tal vez ya algunas personas hayan mencionado algunos de los problemas de salud mental comunes entre las mujeres. Si no se han mencionado, comience a explicar y definir cada uno de los siguientes problemas de salud mental. Pregúnteles a las participantes qué saben sobre cada uno de estos problemas antes de definirlos.¹

¹ Referencias sobre los problemas de salud mental comunes que aparecen en este módulo: Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health), información en español, <http://www.nimh.nih.gov/publicat/spanishpub.cfm>; *Donde no hay doctor para mujeres*, Hesperian Foundation, 1999, pagina 413.

1. **Depresión:** todo el mundo tiene altas y bajas, pero cuando las "bajas" duran mucho más de lo normal y comienzan a afectar su capacidad para hacer las rutinas diarias, es posible que usted tenga depresión. La depresión afecta su estado de ánimo, su condición mental y física y su comportamiento.
 2. **Trastornos de ansiedad:** puede que se sienta una sensación de angustia o un hormigueo de vez en cuando, pero si una persona se siente ansiosa todo el tiempo y no sabe por qué, no puede continuar con las actividades diarias, las rutinas, o sufre un ataque ocasionalmente que la aterroriza o la inmoviliza, puede que tenga un trastorno de ansiedad.
 3. **Reacciones al trauma:** Una experiencia fuerte y terrible puede traumatizar a una persona. Algunas de las causas de los traumas son: violencia en el hogar, una violación, guerra, tortura y desastres naturales. El bienestar físico y mental de la persona que sufre un trauma se ven afectados. Un trauma hace que la persona se sienta en peligro, insegura, impotente e incapaz de confiar en la gente que la rodea. Los traumas de la niñez pueden afectar a la persona durante la vida adulta.
 4. **Problemas físicos:** Algunos problemas de salud mental están relacionados con problemas físicos tales como las hormonas y los cambios en el cuerpo, desnutrición, infecciones como el VIH, agentes químicos como los plaguicidas y herbicidas, enfermedades del hígado y los riñones, exceso de medicamentos o los efectos secundarios de algunos medicamentos, entre otros problemas físicos.
- Invite a las participantes a dialogar sobre los problemas de salud entre las mujeres refugiadas, desplazadas o relocalizadas. Invite a las participantes a reflexionar sobre la situación política en América Latina que ha contribuido a la experiencia de estos trastornos (ruptura familiar, guerras, desastres naturales, problemas económicos, otros.)



¿Qué puede causar un problema de salud mental?



Algunas causas de problemas mentales son:

- ☞ el estrés del diario vivir, la rutina diaria
- ☞ la situación económica, los problemas
- ☞ la muerte o la pérdida de un ser querido
- ☞ cambios en las condiciones de vida de una mujer o de la comunidad
- ☞ trauma
- ☞ problemas físicos

Dinámica del árbol



soluciones y recursos:

problemas de salud mental que afectan a la mujer latina:

causas, la raíz de los problemas:

Unidad 4: Diferentes tipos de terapeutas

Duración:

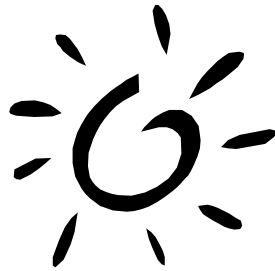
25 minutos

Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es compartir información y conocimiento sobre diferentes personas que pueden ayudar a alguien que tenga un problema de salud mental.
- Comience el diálogo preguntándoles a las participantes qué hacen cuando tienen un problema de salud mental y cómo la comunidad latina suele lidiar con los problemas de salud mental que se identificaron en las unidades anteriores. Anote las contestaciones en el pizarrón o papelógrafo.
- Dialogue con las participantes sobre el rol que desempeñan representantes de las iglesias (ministros, sacerdotes, monjas, laicos, otros), curanderos, amigos y familiares en cuanto al manejo de problemas de salud mental en la comunidad latina. Distribuya la hoja suelta que se incluye en esta unidad donde se representan diferentes personas que ayudan a lidiar con problemas de salud mental.
- **E** Dialogue con las participantes sobre las diferencias que existen entre hombres y mujeres latinos cuando se trata del manejo de problemas de salud mental. Pregúnteles a las participantes si notan diferencias entre hombres y mujeres cuando se habla de salud mental, las quejas que dan, las señales o síntomas de algún problema o enfermedad y otras diferencias que hayan notado entre hombres y mujeres.
- Explíqueles a las participantes las opciones que existen en su comunidad en cuanto a terapias y terapeutas. Diríjase a las páginas 150-151 del libro NCVN para una explicación breve de cada tipo de terapeuta. Luego de hablar brevemente de cada una de las opciones que existen para ellas, pregúnteles a las participantes,
 - si la mujer latina utiliza estos métodos,
 - si estos profesionales están al alcance de nuestras comunidades,
 - cuáles son las barreras o las limitaciones que se les presentan a las mujeres latinas al querer utilizar estos servicios de salud,
 - qué tipo de servicios de salud mental sería de más ayuda en nuestras comunidades y
 - en qué forma se podría mejorar el acceso a servicios disponibles.

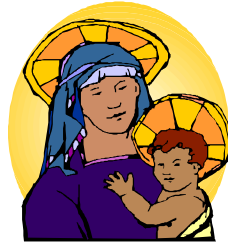
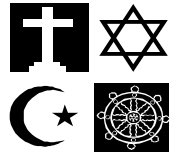
Tipos de terapeutas:

1. consejeros
 2. psicólogos
 3. trabajadores sociales
 4. psiquiatras
 5. otros enfoques terapéuticos
- Use la hoja que aparece a continuación para dirigir el diálogo: ¿“Qué hacemos cuando tenemos un problema de salud mental?”



¿Qué hacemos cuando tenemos un problema de salud mental?

Espiritualidad y religión



Médico, psicólogo o psiquiatra



Medicamentos, drogas, sustancias tóxicas



Remedios caseros, curanderos



Ancestros y espíritus



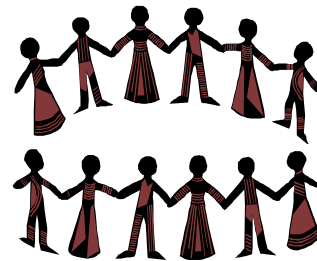
Familia



vecinos y amigos



Comunidad



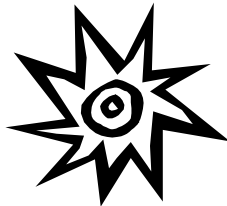
Unidad 5: Recursos y alternativas

🕒 Duración:

15 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es compartir recursos y alternativas para las personas que sufren de un problema de salud mental, identificar los recursos que existen en su área y determinar los recursos que puedan ser de mayor beneficio para la comunidad donde las participantes trabajan.
- Antes del taller usted habrá recopilado una lista de recursos para las participantes en su localidad.
- Con la ayuda de las participantes, desarrolle una lista de redes sociales e informales que las personas utilizan para buscar ayuda cuando enfrentan estos problemas. Algunos ejemplos son: la iglesia, los amigos, el trabajo, relaciones de compadrazgo (compadres y comadres.) Pregúnteles a las participantes qué tipo de recursos les ayudaría más a aquellas personas que tienen un problema de salud mental.



Unidad 6: ¿Qué aprendimos hoy?

🕒 Duración:

30 minutos

📝 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y el contenido del módulo.
- Pídeles a las participantes que contesten las preguntas que aparecen en la hoja “Díganos que piensa...” También, puede llevar a cabo una evaluación en grupo usando las mismas oraciones.
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Todavía tengo dudas sobre ...
 - ☞ Las actividades que más me ayudaron ...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas...
- Pídale al grupo que compartan sus experiencias del taller y sus ideas sobre cómo compartirían lo que aprendieron en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pídale a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller.

Díganos que piensa del módulo sobre salud mental, depresión y estrés...

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre...

☞ Las actividades que más me ayudaron ...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan mas tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Luego de haber completado el taller sobre salud mental puedo,

1. identificar los problemas de salud mental más comunes entre las mujeres latinas.



Mejor que antes



Igual que antes

2. identificar los problemas de salud mental que enfrentan las mujeres refugiadas, desalojadas o re-localizadas después de una guerra, un desastre natural, dificultades económicas u otro tipo de evento traumático.



Mejor que antes



Igual que antes

3. identificar y describir los tratamientos y los terapeutas tradicionales y no tradicionales que las mujeres latinas usan y a quienes acuden en busca de servicios de salud mental.



Mejor que antes



Igual que antes

4. identificar y describir las alternativas de servicios de salud mental tanto clínicos como tradicionales que existen en la comunidad.



Mejor que antes



Igual que antes

5. identificar los estereotipos que existen en la comunidad latina sobre las personas que padecen un problema de salud mental y proveer recomendaciones de cómo lidiar con los estereotipos en nuestras comunidades.



Mejor que antes

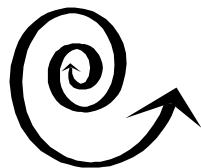


Igual que antes

Dinámicas de presentación y para romper el hielo²

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud...”] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán qué sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es ____ y yo soy ____.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



² Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
La salud mental de la mujer latina**

**Módulo #11:
Fármacos, alcohol y tabaco**

Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

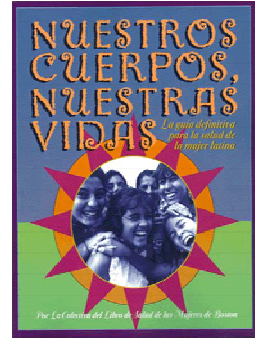


Contenido

Sección	Página
Panorama General	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	11
Unidad 3: Género y consumo de sustancias tóxicas	13
Unidad 4: El alcohol	18
Unidad 5: Las drogas que alteran el estado de ánimo	21
Unidad 6: El consumo de tabaco	24
Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?	27
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	30

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo	10
Dinámica del árbol	12
Género, sustancias tóxicas y adicción	16
Perspectivas sobre la adicción	17
Influencias (alcohol)	20
El uso seguro de medicamentos	23
Influencias (tabaco)	26
Díganos qué piensa	28
Prueba después del módulo	29



Módulo # 11: Fármacos, alcohol y tabaco

Panorama General

Este módulo tiene como propósito instruir a las participantes y candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con el uso de fármacos (medicinas, drogas, sustancias controladas y no controladas), alcohol y tabaco. Este módulo cubre aspectos generales del uso de sustancias tóxicas que alteran el estado de ánimo y cómo éstas afectan a la mujer. Se cubrirán aspectos relacionados con los problemas de adicción entre las latinas y los factores socioculturales, políticos y económicos asociados con el uso de sustancias tóxicas. Al final de este módulo, las participantes habrán aumentado y/o adquirido conocimientos nuevos sobre la situación de la mujer que utiliza sustancias tóxicas como lo son las drogas y otros fármacos, el alcohol y el tabaco.

Objetivos de aprendizaje

Al final de este módulo, las participantes podrán:

1. Explicar cómo el contexto sociocultural, económico y político afecta a la mujer y conduce al consumo de sustancias tóxicas.
2. Definir y explicar los siguientes términos:
 - Fármacos
 - Adicción
 - Abuso y dependencia
 - Dependencia psicológica
 - Dependencia fisiológica
 - Tolerancia
3. Explicar los efectos que tiene el consumo de alcohol en la salud.
4. Explicar cómo el consumo de alcohol y tabaco afecta a la mujer embarazada y al feto.

5. Reconocer las drogas y otros fármacos que alteran el estado de ánimo y explicar cómo afectan el sistema.
6. Explicar a otras mujeres el uso seguro de medicamentos y los problemas de salud asociados con el uso de tabaco y quiénes están en alto riesgo de adicción.

Capítulo de Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV) a usarse con el presente módulo:

- Capítulo 10: El alcohol, las drogas que alteran el estado de ánimo y el consumo de tabaco, página 153

Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea el capítulo 10 del libro NCNV (Págs. 153-165) y familiarícese con el capítulo.
- Anote términos y conceptos que le parezcan nuevos.
- Revise este módulo en su totalidad antes de impartir el curso.
- Tiempo recomendado para la preparación de la facilitadora: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento que tenga sobre el tema.

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad del módulo contiene procedimientos y actividades específicos para cada tema. Añada, cambie, modifique o cree materiales y actividades que Ud. crea necesarios para transmitir el mensaje del módulo. Siempre pregúnteles a las participantes si les gustaría compartir sus experiencias y utilice sus comentarios e historias como base del conocimiento sobre el tema. Antes de comenzar este módulo sobre el uso de fármacos, alcohol y tabaco asegúrese de tener los siguientes materiales disponibles:

- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Directorio de recursos para personas con problemas de abuso de sustancias tóxicas
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas para copiarlas y distribuirlas".
- Panfletos sobre los efectos del alcohol, el tabaco, las drogas y otros fármacos.

Duración

El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que se incluyen unas pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación de preguntas abiertas que aparece en el módulo. Adapte las evaluaciones si es necesario. Pueden hacerse evaluaciones orales, preguntas y respuestas en grupo o escenarios de aprendizaje para evaluar lo aprendido



Unidad 1: Introducción

Duración

30 minutos

Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dar la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse, introducir el tema de los fármacos, el alcohol y el tabaco y presentar los objetivos del módulo.
- Explique su rol como *facilitadora* del taller, no como *experta* en el tema. Cree un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Proceda a explicar los objetivos, reglas y procedimientos. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos que puede escribir en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. Elija y explique los procedimientos que se van a seguir durante la presentación del módulo. Solicite la cooperación de las participantes. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupos, trabajo en parejas, plenarias, sociodramas y trabajos individuales de práctica.

Objetivos:

1. Explicar cómo el contexto sociocultural, económico y político afecta a la mujer y conduce al consumo de sustancias tóxicas.
2. Definir y explicar los siguientes términos:
 - Fármacos
 - Adicción
 - Abuso y dependencia
 - Dependencia psicológica
 - Dependencia fisiológica
 - Tolerancia
3. Explicar los efectos que tiene el consumo de alcohol en la salud.
4. Explicar cómo el consumo de alcohol y tabaco afecta a la mujer embarazada y al feto.
5. Reconocer las drogas y otros fármacos que alteran el estado de ánimo y explicar cómo afectan el sistema.

6. Explicar a otras mujeres el uso seguro de medicamentos, los problemas de salud asociados con el uso de tabaco y quiénes están en alto riesgo de adicción.
- Pídale a las participantes que compartan sus expectativas sobre el taller: qué esperan que se discuta, qué esperan aprender al final y cómo creen que el taller les ayudará en su rol como Promotoras de Salud. Anote las respuestas en un cartel y cuélguelo en la pared o pizarrón. Al final del taller revise estas expectativas para determinar lo que lograron completar y qué recomendaciones tienen para futuros talleres. Pídale a las participantes que en grupo establezcan los acuerdos del taller. Escríbalos en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver.
 - Explique las bases de aprendizaje del taller:
 1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
 2. en un ambiente de respeto mutuo,
 3. escuchando atentamente,
 4. tolerando diferencias,
 5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas y
 6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
 - Explique la importancia de la información que se presenta en este módulo en el contexto del rol de la *Promotora de Salud*:
 - o Proveer información sobre la salud, especialmente a mujeres o a otras personas que la necesiten.
 - o Conectar a las mujeres que necesiten ayuda con las debidas agencias de servicios de salud o de servicios sociales.
 - o Continuar el aprendizaje para alcanzar mayor conocimiento del tema.
 - Cree un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) De antemano, pídale a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
 - o invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - o indique donde se encuentra el baño
 - o donde pueden tomar agua
 - o donde hay refrigerios
 - o donde pueden obtener materiales
 - o donde se van a cuidar los niños, etc.
 - Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.

Prueba de conocimiento antes del módulo

Puedo...

1. explicar cómo el contexto sociocultural, económico y político afecta a la mujer y conduce al consumo de sustancias tóxicas.



Sí



Más o menos



No

2. definir y explicar los siguientes términos:

- Fármacos
- Adicción
- Abuso y dependencia
- Dependencia psicológica
- Dependencia fisiológica
- Tolerancia



Sí



Más o menos



No

3. explicar los efectos que tiene el consumo de alcohol en la salud.



Sí



Más o menos



No

4. explicar cómo el consumo de alcohol afecta a la mujer embarazada.



Sí



Más o menos



No

5. reconocer las drogas y otros fármacos que alteran el estado de ánimo y explicar cómo afectan la salud.



Sí



Más o menos



No

6. explicar cómo las drogas y otros fármacos afectan a la mujer embarazada.



Sí



Más o menos



No

7. explicar cómo el consumo de tabaco afecta la salud.



Sí



Más o menos



No

8. explicar cómo el consumo de tabaco afecta a la mujer embarazada.



Sí



Más o menos



No

9. explicar a otras mujeres el uso seguro de medicamentos.



Sí



Más o menos



No

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

Duración

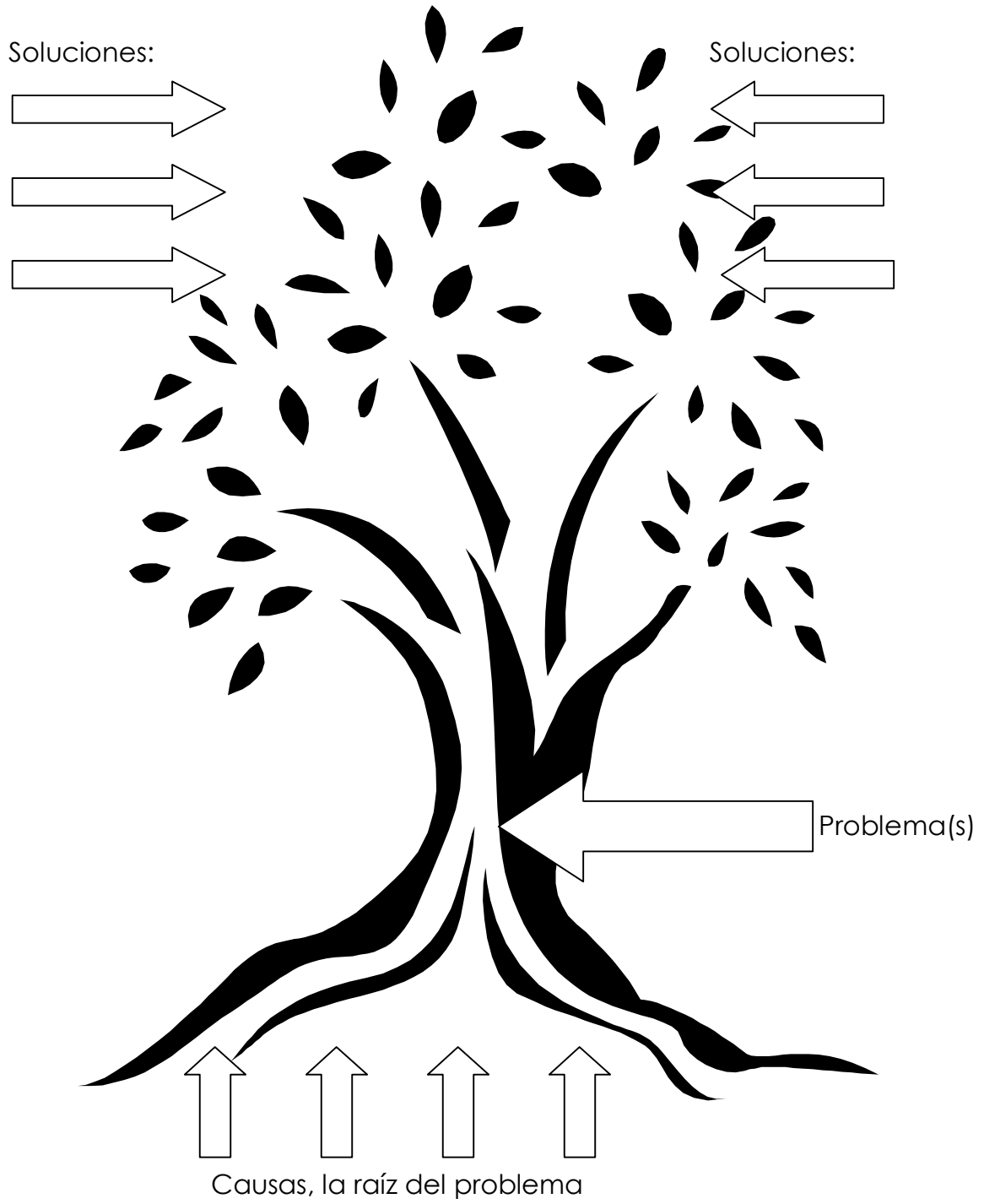
20 minutos

Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es romper el hielo e iniciar el diálogo entre las participantes sobre el tema del uso de drogas y otros fármacos, alcohol y tabaco utilizando como recurso sus propias experiencias y conocimiento.
- Luego de presentar los objetivos del módulo y explicar el rol de la promotora de salud, comience la fase de capacitación explorando lo que ya las participantes saben sobre el tema del uso de drogas y otros fármacos, alcohol y tabaco. Utilice las preguntas que aparecen a continuación como guía para dirigir el diálogo:
 - ☞ ¿Qué son las drogas? ¿En qué pensamos cuando oímos la palabra “drogas?”
 - ☞ ¿Cuáles son las actitudes en nuestras comunidades y familias latinas hacia la mujer que consume drogas, medicamentos, alcohol o tabaco? ¿Y hacia el hombre?
 - ☞ ¿Qué sabemos sobre los efectos del consumo de sustancias tóxicas en el organismo de la mujer? ¿y en el organismo del hombre?
 - ☞ ¿Cómo afecta el consumo de sustancias tóxicas a la persona, la familia, el hogar y la comunidad?
 - ☞ Añada otras preguntas:

- Continúe con la dinámica del árbol. Divida a las participantes en 2 grupos de trabajo y pídale que construyan un árbol donde se identifiquen las causas del problema de uso y abuso de sustancias tóxicas entre las mujeres latinas en Estados Unidos. Pídale que provean posibles soluciones. Distribuya la hoja suelta “Dinámica del árbol”, cartulinas, crayones y/o marcadores, tijeras, cola o pega y otros materiales necesarios para hacer un árbol (hojas, ramas, tronco y raíces.) Luego invite a los grupos a compartir la reflexión en plenaria.

Dinámica del árbol



Unidad 3: Género y consumo de sustancias tóxicas

⌚ Duración:

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es abrir el diálogo en torno al consumo de sustancias tóxicas entre mujeres y hombres.
- Haga una tabla como la que aparece a continuación en el pizarrón o cartel. Utilice la información que aparece en la página 154 bajo la sección "Hechos específicamente relacionados con la mujer" para abundar más durante esta discusión.
- **E** Utilice la tabla para comenzar a hablar de las diferencias en comportamiento entre la mujer y el hombre en cuanto al uso de sustancias tóxicas. Distribuya la hoja "Género, sustancias tóxicas y adicción" para guiar el diálogo. Pregúnteles a las participantes qué diferencias de comportamiento han observado entre el hombre y la mujer. Escriba las respuestas en el pizarrón o en el cartel.

MUJERES	HOMBRES
consumen las sustancias tóxicas en privado, a solas	consumen las sustancias tóxicas en público
en EE.UU. las latinas se dejan llevar más por sus propios compañeros	
dependen más de los programas de apoyo y de autoayuda	dependen menos de grupos de apoyo y de autoayuda
viven con un compañero adicto	
es abandonada por el compañero adicto cuando ésta intenta buscar ayuda	

- **E** Género y consumo de sustancias tóxicas. Esta es una buena oportunidad para dialogar tanto con mujeres como con hombres sobre el consumo de sustancias tóxicas entre los hombres y las mujeres y las actitudes que existen en la comunidad latina. Si es posible, invite a un miembro de la comunidad, un amigo, vecino o compañero, a participar en esta sección.
- Lea la siguiente cita y pregúnteles a las participantes qué opinan. Dé tiempo para la reflexión. Luego pregúnteles a las participantes en qué forma la situación de la mujer latina ha cambiado por el hecho de vivir en Estados Unidos.

"Por mucho tiempo se ha creído que las mujeres no beben y que las latinas beben mucho menos que otras mujeres. Sin embargo, las cosas están cambiando y vemos que las mujeres latinas están consumiendo alcohol con más frecuencia".

- **E** Continúe el diálogo sobre cómo nuestra cultura latina crea diferencias de percepción y de comportamientos entre el hombre y la mujer. Presente los siguientes puntos:¹
 - Las mujeres se sienten más avergonzadas en público.
 - La conducta de la mujer en público está bajo el escrutinio de la comunidad y en muchos lugares es estrictamente controlada.
 - Una mujer que se toma un trago o una cerveza en público provoca una reacción distinta a la de un hombre bebiendo en público.
 - Si una mujer pierde el control en público porque está bajo los efectos del alcohol o de drogas, ¿cómo reacciona la gente? ¿Cómo reaccionan los vecinos y los familiares?²
- Explique los conceptos que aparecen a continuación. Dirija a las participantes a la página 154 del libro.
 1. **dependencia fisiológica** – ocurre cuando el cuerpo se acostumbra a la presencia de una droga, incluyendo el alcohol, y sufre una variedad de síntomas cuando esta sustancia deja de estar presente en la sangre.
 2. **dependencia psicológica** – se caracteriza por la preocupación y el deseo constante por una sustancia a pesar de los efectos dañinos que ésta ha tenido en la vida del individuo.
 3. **tolerancia** – cuando el cuerpo necesita mayores cantidades de la droga para producir el mismo efecto, el cuerpo ha desarrollado tolerancia a una sustancia.
 4. **abuso y dependencia** – éstos términos describen aquellos problemas asociados con el consumo de alcohol y drogas.
- Invite a las participantes a dialogar sobre las diferentes perspectivas en cuanto a la adicción. Provea una explicación de cada perspectiva. Distribuya la hoja 'Perspectivas sobre la adicción'. Utilice la información que aparece en la página 155 del libro. Invite a las participantes a dialogar sobre estas dos perspectivas. Pida opiniones y sugerencias de las participantes.
 1. La adicción como pecado.
 2. La adicción como enfermedad.
- Explíqueles a las participantes que el uso de sustancias tóxicas puede tener efectos mucho más adversos en las mujeres que en los hombres.³
 - Las mujeres que consumen mucho alcohol o usan muchas drogas tienen más tendencias a padecer enfermedades del hígado que los hombres.

¹ Referencia adicional: "Where Women Have No Doctor," the Hesperian Foundation, 1997, página 439.

² Adaptado de "Where Women Have No Doctor."

- Muchas mujeres, jóvenes y niñas son presionadas a tener relaciones sexuales aún cuando ellas no lo quieran cuando han consumido bebidas alcohólicas o drogas. Esto puede que resulte en un embarazo no deseado o en una infección con una ETS o con el VIH.
- El uso de drogas o consumo de bebidas alcohólicas durante el embarazo puede hacer que el niño/a nazca con defectos de nacimiento y discapacidades mentales tales como: problemas del corazón, de los huesos, de los genitales, de la cabeza y del rostro; bajo peso al nacer; desarrollo/crecimiento retardado y problemas de aprendizaje.
- El bebé puede que nazca con dependencia a las drogas y puede tener los mismos síntomas que un adulto experimenta cuando trata de dejar de usar la droga.

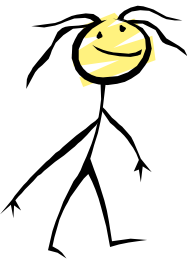




³ Estas explicaciones han sido tomadas del libro "Where women have no doctor."

Género, sustancias tóxicas y adicción

Dinámica: dentro de cada encasillado representando hombres y mujeres anote los problemas de adicción que usted cree afectan a hombres y a mujeres independientemente o a ambos. Determine si el problema de salud:

- afecta más a hombres, a mujeres o es igual en ambos
- es algo que se manifiesta de maneras distintas en las mujeres
- es más común en mujeres o en hombres
- es causado por algo en el cuerpo, en la sociedad, en la cultura, en el trabajo...

MUJERES	HOMBRES
	
<p>AMBOS SEXOS</p> 	

Perspectivas sobre la adicción



Unidad 4: El alcohol

Duración

30 minutos

Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es explorar y examinar la influencia de la cultura latina, las diferencias de género, los medios de comunicación, y los aspectos sociales y económicos en los patrones de consumo de bebidas alcohólicas. Consulte la página 155 del libro NCNV para más detalles.
- Comience el diálogo con las siguientes preguntas. Distribuya la hoja suelta “influencias.”
 1. ¿Han encontrado alguna diferencia o similitud en el consumo de alcohol entre las mujeres latinas provenientes de diferentes países? ¿Es distinto este consumo de alcohol entre las mujeres que acaban de llegar a este país versus las que llevan más tiempo o las que nacieron y se criaron aquí?
 2. ¿Han visto alguna diferencia entre las jóvenes?
 3. ¿Qué han visto en los comerciales de televisión, novelas o en revistas como Vanidades, Cosmopolitan? (Si tiene alguna imagen, puede usarla aquí.)
- Proceda a dar una explicación breve sobre los siguientes puntos:
 1. Cómo los efectos del alcohol en la mujer difieren significativamente del hombre. Use la explicación que se encuentra en la página 156.
 - Las mujeres se intoxican más rápido que los hombres con cantidades menores de alcohol, lo que se puede estar relacionado con el contenido de agua en el cuerpo de la mujer para diluir el alcohol.
 - Estudios iniciales sobre el consumo del alcohol por hombres y mujeres sugieren que los ciclos hormonales de la mujer afectan la manera en la cual la mujer metaboliza el alcohol.
 - La mujer tiene menos cantidad de una enzima específica que regula la cantidad de alcohol que pasa del estómago a la corriente sanguínea.
 2. Presente los siguientes datos:

¿Qué cantidad de alcohol hay en cada bebida? ⁴	
▪ Cerveza	5%
▪ Vino	12%
▪ 80 prueba	40%
▪ 150 prueba	75%

⁴ Adaptado del libro, “¡Salud! A Latina's Guide to Total Health – Body, Mind, and Spirit,” 1997, p. 136

3. Los efectos del consumo de alcohol durante el embarazo (p. 156-157.)

Riesgos a los que se puede estar expuesta si está embarazada	
En ocasiones, a veces 2 tragos o menos al día	Aborto espontáneo durante el primer trimestre Su bebe puede tener bajo peso al nacer, puede nacer prematuro y puede nacer con problemas neurológicos
4 tragos o más al día	Su bebé puede nacer con defectos tales como el Síndrome Fetal de Alcohol, efectos fetales del alcohol defectos de nacimientos relacionados con el consumo de alcohol
Tomar alcohol en un periodo corto de tiempo	Muy peligroso para la madre y el bebé

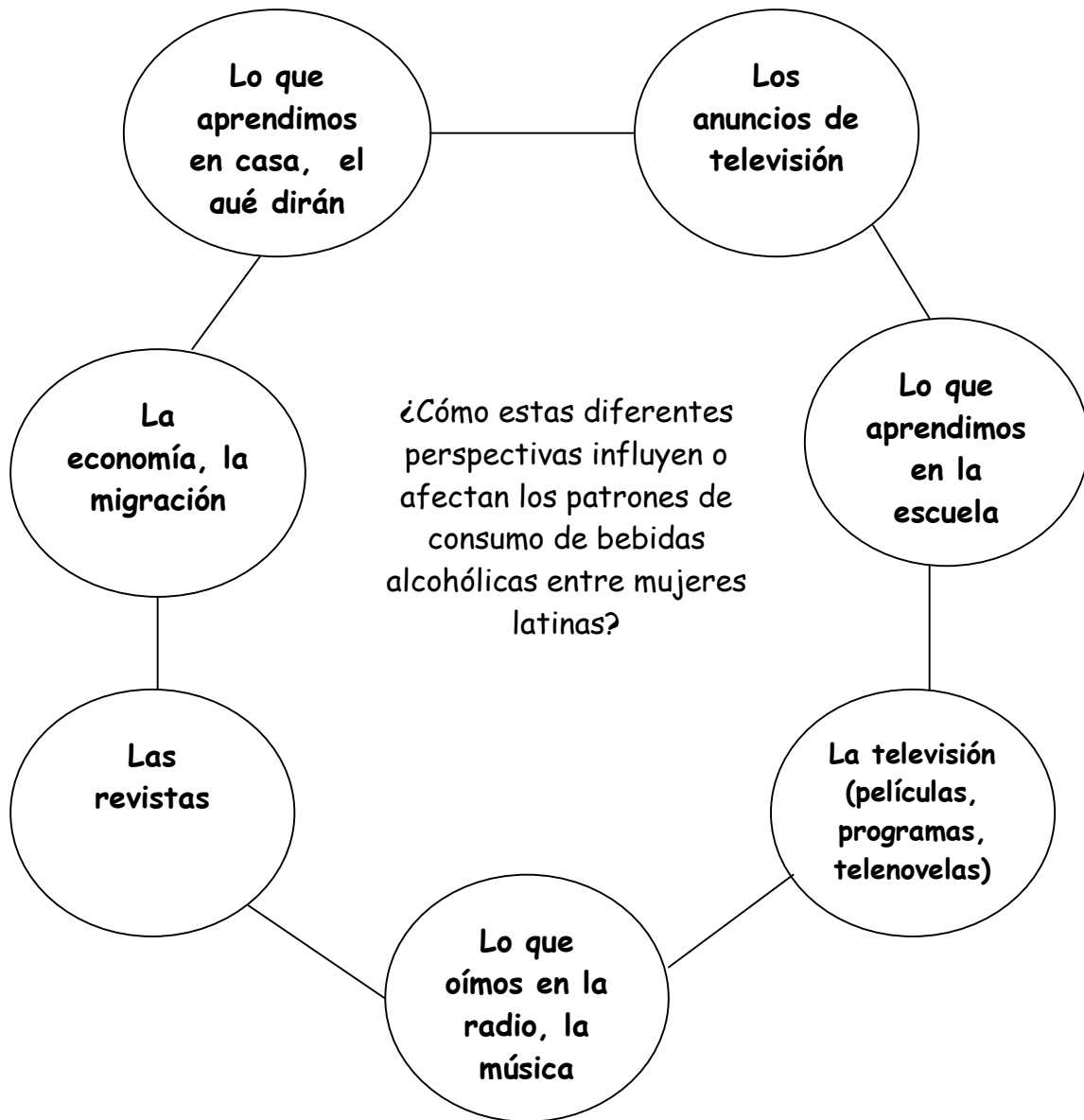
Efectos del alcohol durante el embarazo
<ul style="list-style-type: none"> • Síndrome alcohólico fetal <ul style="list-style-type: none"> o retraso del crecimiento intrauterino / recién nacido muy pequeño para la edad gestacional o anomalías del sistema nervioso central tales como: <ul style="list-style-type: none"> ▪ microcefalia (la cabeza y el cerebro muy pequeños) ▪ retraso en el desarrollo ▪ convulsiones o malformaciones de la cara o malformaciones del corazón y otros órganos

¡No se sabe a ciencia cierta si alguna cantidad de alcohol durante el embarazo es totalmente segura! Es recomendable que evite el consumo de alcohol inclusive antes de quedar embarazada si se está planificando un embarazo.

- Hable un poco sobre el contexto social en el cual se consume el alcohol usando la información en las páginas 156-157. Invite a las participantes al diálogo.
 - o cuándo y dónde bebemos
 - o si la conducta es aceptable o no
 - o cómo la sociedad juzga a las mujeres versus los hombres que toman
 - o el estigma de la persona que toma y cómo afecta a la mujer

Influencias

Alcohol



Unidad 5: Las drogas que alteran el estado de ánimo

🕒 Duración

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dialogar sobre el consumo de drogas tanto legales como ilegales.
- Diríjase a la sección “Las drogas que alteran el estado de ánimo,” en la página 157 del libro NCNV y comience la unidad con una charla breve. Mientras da la charla, invite a las participantes a compartir sus opiniones y experiencias sobre la información que se está presentando. **Nota:** *debe preparar esta charla antes del taller usando la información que aparece en las páginas 157-162.*
 1. Explique que las drogas que alteran el estado de ánimo fluctúan entre aquéllas que son medicamentos recetados, como los agentes ansiolíticos, hasta las drogas ilegales, tales como la cocaína y la heroína (p. 157.)
 2. Explique el concepto de la medicalización de problemas de la vida normal y de las motivaciones que tienen las compañías farmacéuticas (p. 158.)
 3. Explique los tranquilizantes más recetados por los médicos y alerte a las mujeres sobre las diferentes drogas que alteran el estado de ánimo (p. 158; recuadro p. 159.)
 4. Discuta el uso seguro de medicamentos (p. 161) y las interacciones entre los medicamentos y las bebidas alcohólicas (p. 162.)
- Introduzca, defina y explique los agentes depresivos que alteran el sistema nervioso central (p. 159)
 - el alcohol
 - los tranquilizantes menores
 - los barbitúricos
 - los sedantes-hipnóticos (no barbitúricos)
 - los narcóticos
 - la heroína
- Introduzca, defina y explique los agentes estimulantes que afectan el sistema nervioso central (página 160, recuadro.)
 - las anfetaminas
 - la cocaína y el “crack”
 - los alucinógenos (drogas psicodélicas)
 - los inhalantes
 - la marihuana
 - los antidepresivos

- Discuta los problemas de salud y sociales que pueden estar ligados al uso de drogas que alteran el estado de ánimo (p. 157-158.) Entre los problemas que presenta el uso de drogas para la mujer se encuentran:
 - efectos psicológicos
 - problemas ligados a la nutrición pobre y la baja resistencia para combatir enfermedades
 - riesgo de contraer VIH y hepatitis al igual que otras enfermedades de transmisión sexual
 - expone a la mujer a terminar encarcelada
 - muchas mujeres que se encuentran en prisión por las drogas pierden la custodia de sus hijos
 - el que el hombre termine en la cárcel ocasiona serios problemas emocionales, financieros y físicos para la mujer y la familia
- Invite a las participantes a dialogar sobre el uso seguro de medicamentos (p. 161.) Use las preguntas incluidas en la página 161 del libro NCVN para dirigir la discusión. Distribuya la hoja suelta “El uso seguro de medicamentos”.
- Concluya esta unidad hablando sobre las alternativas para el tratamiento y buscar ayuda que se mencionan en la página 162 y 163.



El uso seguro de medicamentos

(NCNV, p. 161)

Antes de aceptar una receta de cualquier medicamento, pregúntele al doctor lo siguiente:

- ✦ ¿Para qué sirve dicho fármaco y cuáles son las alternativas no químicas que existen?
- ✦ ¿Cómo actúa exactamente este medicamento en el cuerpo y en la mente de la persona?
- ✦ ¿Cuáles son los beneficios, los riesgos y los efectos secundarios negativos?
- ✦ ¿Puedo desarrollar dependencia a esta droga?
- ✦ ¿Cómo interactúa con otros medicamentos, con ciertos alimentos y con el alcohol?
- ✦ ¿Cuándo, cómo, con qué frecuencia y por cuánto tiempo debo tomarlo?
- ✦ ¿Debo tomarlo solo o con los alimentos?
- ✦ ¿Cómo lo guardo?

Unidad 6: El consumo de tabaco

🕒 Duración

30 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dialogar sobre problemas de salud asociados con el consumo de tabaco y con la inhalación del humo de segunda mano de los cigarrillos que se fuman otros fumadores.
- Introduzca la unidad hablando un poco sobre cómo el número de mujeres que fuma ha aumentado en los últimos 50 años. En este momento invite a las participantes a compartir lo que ellas piensan del hábito de fumar y cómo nuestra comunidad latina reacciona y qué se piensa de la mujer latina que fuma. También invite a las participantes a reflexionar sobre los medios de comunicación, las imágenes que promueven que la mujer utilice el cigarrillo. Utilice fotos, recortes de revista o periódicos para guiar la discusión. Puede utilizar el diagrama "Influencias" que aparece a continuación para ir anotando las respuestas de las participantes.
- Explíqueles a las participantes que tanto el número de mujeres como de niñas y adolescentes que fuman ha ido en aumento como resultado de las presiones, la publicidad y mercadeo que tienen como meta introducir el tabaco entre los jóvenes. Por ejemplo, las compañías de tabaco tratan de vender el cigarrillo como símbolo de independencia entre las mujeres y como una forma de controlar el apetito y el peso (p.163.)
- Pregúnteles a las participantes cómo les afecta el cigarrillo afecta a la persona. Escriba las respuestas y añada otros problemas que no se mencionen tales como:
 1. dificultad al respirar
 2. tos
 3. falta de energía
 4. cáncer del pulmón
 5. enfermedades cardiovasculares
 6. paro cardíaco
 7. derrame cerebral
 8. en las mujeres:
 - cáncer del tracto urinario, de la laringe, de la boca, del esófago, de los riñones, del páncreas y de la cerviz

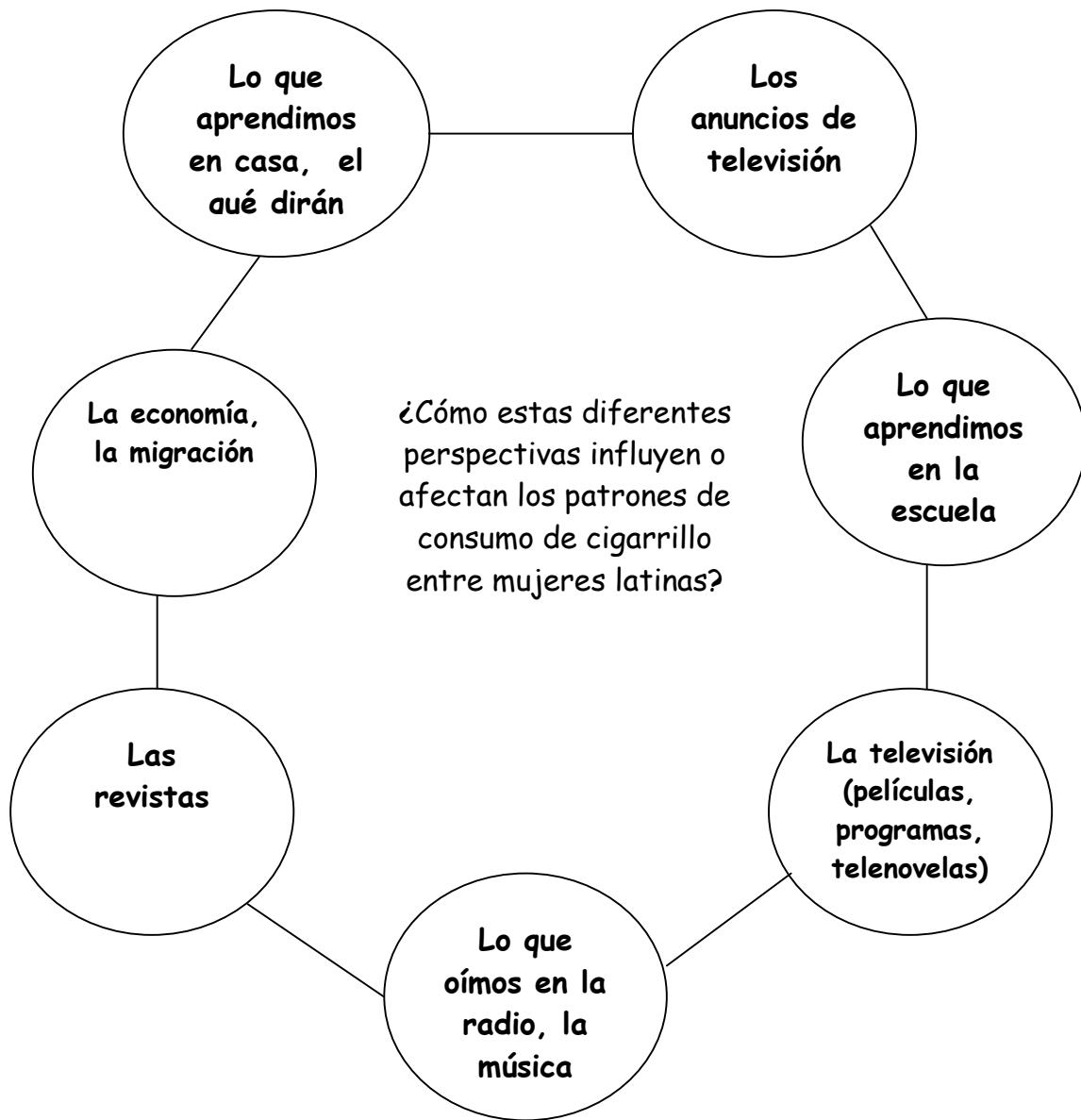
- alto riesgo de contraer enfermedades crónicas de obstrucción de los pulmones, osteoporosis, bronquitis crónica, enfisema, sinusitis crónica, úlcera péptica y del duodeno e hipertensión.
- Aparte de los problemas que pueden sufrir tanto mujeres como hombres, las mujeres que fuman tienen un riesgo más alto de sufrir los siguientes problemas de salud:
 - dificultades al tratar de quedar embarazadas (infertilidad)
 - problemas con el uso de pastillas anticonceptivas
 - menopausia antes de tiempo
 - osteoporosis durante la edad mediana o durante la vejez
 - cáncer del cuello del útero y de la matriz
- En las mujeres embarazadas, el uso de cigarrillo tiene efectos muy negativos para el embarazo y el bebé.

El tabaco

- Componentes del humo del cigarrillo en la sangre de la madre pasan a través de la placenta y llegan a la corriente sanguínea del bebé
- El fumar aumenta las posibilidades de complicaciones durante el embarazo tales como:
 - aborto espontáneo
 - rotura prematura de las membranas
 - parto prematuro
 - placenta previa
 - retraso del crecimiento intrauterino / recién nacido muy pequeño para la edad gestacional
- Los bebés de madres que fuman durante o después del embarazo son más propensos a:
 - el síndrome de muerte súbita del infante (muerte en la cuna)
 - enfermedades respiratorias tales como gripes, bronquitis e infecciones del oído

Influencias

Tabaco



Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?

🕒 Duración:

20 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y la información contenida en el módulo.
- Distribuya las hojas que contienen las oraciones que aparecen a continuación y pídale a las participantes que completen las oraciones. Dele unos minutos para completar la hoja y proceda a contestar las preguntas en grupo.
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Todavía tengo dudas sobre...
 - ☞ Las actividades que más me ayudaron...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan mas tiempo o deben ser ampliadas:
- Pídale al grupo que compartan experiencia del taller y sus ideas sobre cómo compartirían lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pídale a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller.

Díganos que piensa del módulo sobre fármacos, alcohol y tabaco...

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre...

☞ Las actividades que más me ayudaron...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Luego de haber completado el módulo sobre fármacos, alcohol y tabaco, puedo

1. explicar cómo el contexto sociocultural, económico y político afecta a la mujer y conduce al consumo de sustancias tóxicas.



Mejor que antes



Igual que antes

2. definir y explicar los siguientes términos:

- Fármacos
- Adicción
- Abuso y dependencia
- Dependencia psicológica
- Dependencia fisiológica
- Tolerancia



Mejor que antes



Igual que antes

3. explicar los efectos que tiene el consumo de alcohol en la salud.



Mejor que antes



Igual que antes

4. explicar cómo el consumo de alcohol afecta a la mujer embarazada.



Mejor que antes



Igual que antes

5. reconocer las drogas y otros fármacos que alteran el estado de ánimo y explicar cómo afectan la salud.



Mejor que antes



Igual que antes

6. explicar cómo las drogas y otros fármacos afectan a la mujer embarazada.



Mejor que antes



Igual que antes

7. explicar cómo el consumo de tabaco afecta la salud.



Mejor que antes



Igual que antes

8. explicar cómo el consumo de tabaco afecta a la mujer embarazada.



Mejor que antes



Igual que antes

9. explicar a otras mujeres el uso seguro de medicamentos.



Mejor que antes



Igual que antes

Dinámicas de presentación y para romper el hielo⁵

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase "me motiva a estar aquí..." [en vez pueden decir, "me motiva ser Promotora de Salud..."] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán qué sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer recoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, "Ella es ____ y yo soy ____." [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



⁵ Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.