

paso a paso

Cuida el embarazo

Manual para la capacitación

Este manual fue elaborado por:

Martha Aparicio

Ximena Avellaneda Díaz

Angélica Ayala Ortíz

Como parte del proyecto <<Atención a Jornaleras Migrantes>>

Financiado por el Fondo de Poblacion de las Naciones Unidas

Contenido

Presentación	3
¿Qué encontrará en este Manual?	5
Tema 1: Cómo nos enseñan a ser mujeres y hombres en la vida	9
Tema 2: Cómo cuidar nuestra Salud Sexual y Reproductiva	15
Tema 3: Cómo vivir sin violencia	21
Tema 4: Cómo vivir una Maternidad sin Riesgos	29
Tema 5: Cómo hacer nuestros los Derechos Sexuales y Reproductivos	35

Presentación

Compañeras y Compañeros:

Sabemos que los problemas de la vida afectan a comunidades, mujeres, hombres, niñas, niños, jóvenes y personas mayores. Muchas veces se piensa que los problemas han existido siempre y que no se puede cambiar, pero esto no es así, porque hoy muchas mujeres y hombres nos están dando el ejemplo de que se puede cambiar, son más felices y por lo mismo sus hijas e hijos están aprendiendo a vivir mejor.

Después de haber trabajado con grupos de hombres y mujeres aprendimos mucho de sus experiencias, pensamientos, problemas y ganas por mejorar sus vidas y la de su gente. Ellas y ellos, como ustedes, se dedican a prevenir, promover y cuidar la salud, la educación y el desarrollo de sus comunidades.

Preparamos este manual para ayudarles a usar el Rotafolio  y lograr que el trabajo que hacen todos los días les sea más fácil y puedan hablar de los problemas de la vida, con los hombres y las mujeres de sus comunidades. Así todas y todos encontrarán soluciones que les permita vivir mejor.

El manual contiene respuestas para ayudarles a trabajar los temas que consideramos son los más importantes para ustedes, porque incluyen:

- Cómo nos enseñan a ser hombres y mujeres en la vida
- Cómo cuidar nuestra Salud Sexual y Reproductiva
- Cómo vivir sin Violencia
- Cómo vivir una Maternidad sin Riesgos
- Cómo hacer nuestro los Derechos Sexuales y Reproductivos

Sabemos que su labor es importante para alcanzar los cambios que se necesitan en sus comunidades y este manual es una ayuda para lograrlo, esperamos que les permita encontrar las respuestas a las principales dudas que surgen cuando trabajan con sus grupos.

Ximena, Martha y Angélica

¿Qué encontrarán en este Manual?

Este manual es para trabajar con el Rotafolio . En él encontrarán información de los temas: Cómo nos enseñan a ser mujeres y hombres en la vida, cómo cuidar nuestra Salud Sexual y Reproductiva, cómo vivir sin violencia y cómo gozar de una Maternidad sin Riesgos, que son los mismos temas que hay en el Rotafolio.

El Rotafolio tiene dos hojas para cada tema, se recomienda siempre iniciar con la primera hoja que corresponde a un tema (1-A, 2-A, 3-A, 4-A) donde encontrarán imágenes que se parecen mucho a la vida real, son situaciones tristes, injustas y que causan dolor, pero que desafortunadamente se pueden mirar en muchas comunidades. En la segunda hoja de cada tema (1-B, 2-B, 3-B, 4-B) se presentan imágenes de personas sanas, felices, es decir, como sería la vida si hombres y mujeres aprendieran a relacionarse de manera diferente, con estas imágenes se debe terminar cada plática.

La información que encontrarán en el manual sobre cada uno de los temas es muy sencilla, siguiendo las imágenes del Rotafolio se da un a pequeña explicación de esos problemas de la vida, algunas de las causas por las que ocurren esos problemas, cómo están afectando a mujeres, hombres, niñas, niños, jóvenes y personas mayores y qué se puede hacer para buscar soluciones entre todas las personas de la comunidad, para que puedan mejorar y ver en sus vidas las imágenes con las que termina la plática.

También contiene algunos pasos para preparar su plática, así una vez que se tiene el apoyo de las personas importantes de la comunidad, un lugar y una hora en la que puede asistir la población y se invite a la plática, ustedes se deben preparar muy bien para explicar el tema y para ello es bueno que conozcan como manejar los materiales de apoyo antes de dar sus pláticas. El Rotafolio  y el presente manual serán de gran utilidad para hacer su trabajo.

Consideramos que para lograr que las personas que van a sus pláticas tengan la oportunidad de hablar de estos temas, con el tiempo y la confianza necesarias, se recomienda:

Que hablen de un solo tema, ya que así se entenderá mejor lo que expliquen, invitar a las personas a dar ejemplos de lo que se vive en las comunidades y en los lugares de trabajo, de esta manera las personas que asisten pueden pensar sobre lo que se habló en la plática y empezar a cambiar.

Que la primera plática sea «Cómo nos enseñan a ser mujeres y hombres en la vida», es importante iniciar con este tema porque así podemos entender por qué hay injusticias en las vidas de las mujeres y los hombres.

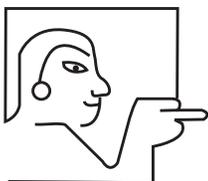
Que la última plática sea «Cómo vivir sin violencia», este tema es delicado porque causa dolor, a veces miedo o vergüenza, por eso es importante que la gente tenga más información de los otros temas y confianza con ustedes para poder hablar de violencia.

Que relacionen los temas, cada tema es para una plática, pero se deben relacionar ya que como nos enseñan a ser mujeres y hombres, la salud, la maternidad sin riesgos y la violencia, tienen que ver entre sí.

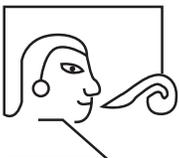
Tomando en cuenta estas recomendaciones, este manual los llevará PASO A PASO en cada uno de los temas, apoyándolos para prepararse y saber como dar una plática, ya que sólo harán lo siguiente:



MOSTRAR: Este dibujo quiere decir que ustedes deben enseñar a las personas que asistan a la plática las imágenes del Rotafolio «**Paso a Paso cuida el embarazo**», así que cuando lo encuentren en el manual ya saben que deben hacer.



PREGUNTAR: Este dibujo nos indica que ustedes harán preguntas a las personas sobre las imágenes y los temas del Rotafolio «**Paso a Paso cuida el embarazo**».



EXPLICAR: Cuando encuentre este dibujo en el manual quiere decir que ahí estará escrita información de cada tema, que ustedes deben explicar a las personas que asisten a la plática les será de gran ayuda, porque es muy sencilla y clara.

Al final de cada plática deben decirle a las personas las ideas más importantes del tema, deben quedar muy claras y entendidas por todas y todos, ustedes las encontrarán en un cuadro que dice... **Y PARA TERMINAR RECORDAR QUE:**

Paso a Paso preparen su plática

Sabemos que trabajar en las comunidades tiene dificultades, pero afortunadamente mujeres y hombres han compartido formas de trabajo que les permiten hacer sus labores un poco más fáciles. Esperamos que estas ideas y consejos les sean de utilidad, si ustedes tienen otras más las pueden compartir con sus compañeras y compañeros.

 **Acérquense, Platiquen y pidan ayuda a las personas respetadas en sus comunidades.** En cada lugar existen personas que por su trabajo, su experiencia o su forma de comportarse tienen un reconocimiento por parte de la comunidad. La autoridad, la maestra, el maestro, la partera, el médico tradicional, el sacerdote, la enfermera, la doctora, el doctor u otras personas, pueden ayudarles para invitar y lograr que la población asista a las pláticas. Su palabra es escuchada y por eso es importante tener una buena relación con esas personas, explicarles el trabajo que se quiere hacer, pedirles su apoyo, ya que así ayudarán a que la población se anime a participar.

 **Escojan una buena hora para que las personas puedan ir a la plática.** Deben pensar muy bien el día y la hora en que las personas puedan asistir. Si las pláticas se hacen en el mismo lugar y a la misma hora se puede contar con la participación de las mismas personas y hablar de temas diferentes. Es bueno pensar en dos horarios, así quienes no pueden ir a una hora lo pueden hacer en otra.

 **Anuncien la plática.** Es importante anunciar las pláticas, hay lugares donde va mucha gente todos los días, en el mercado, la agencia o municipio, el molino, la tienda, el teléfono, ahí se pueden poner unos carteles anunciando el día de las pláticas, el lugar y la hora. Otra manera puede ser por medio del sonido (altavoz) del municipio, así las personas que no saben leer también se pueden enterar.

 **Inviten a la plática aprovechando otras reuniones.** Se puede acudir a las asambleas comunitarias, a las juntas de padres y madres de familia, si hay algunas asociaciones en la comunidad también ir para invitar a la población.

Inviten a las mujeres y hombres para que participen en la plática. Casi todas las pláticas se han dado siempre a las mujeres, pero poco a poco se va logrando que los hombres asistan a las reuniones, pero será más fácil si se les invita, porque a veces se piensa que «son cosas de mujeres», cuando en realidad son temas importantes también para los hombres. Para poder encontrar soluciones a los grandes problemas que existen, se necesita que mujeres y hombres busquen formas más justas de relacionarse.

Hagan visitas domiciliarias. Algunas mujeres y hombres han probado hacer su trabajo a través de visitas de casa en casa, el trabajo puede ser lento, pero se puede llegar a muchas personas que no acuden a las pláticas, de tal forma que después se pueden animar a participar en las reuniones



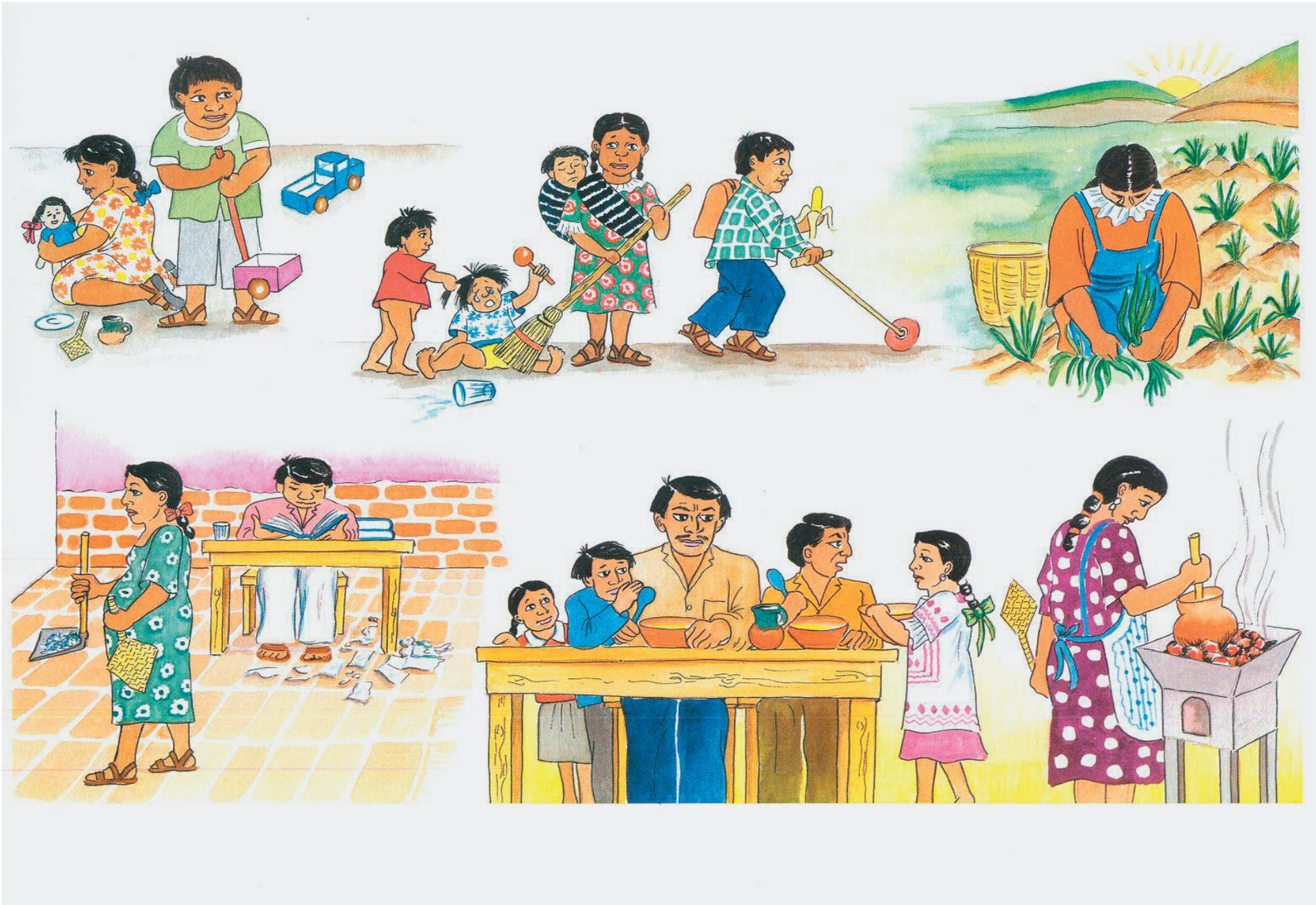


Lámina 1-B



Para comenzar y desarrollar su plática les recomendamos:

Presentarse antes de iniciar la plática, saluden amablemente, preséntense por su nombre aunque ya los conozcan e inviten a las demás personas a hacer lo mismo, pueden pedirles que digan su nombre o cómo les gusta que les hablen, así se sentirán en confianza.

Agradecer a las personas que estén en la plática. Animen al grupo diciéndoles que su participación es muy importante para la plática.



Explicar:

La plática de hoy es «Cómo nos enseñan a ser mujeres y hombres en la vida», este tema es muy importante, porque de una o de otra forma, afecta a las personas en las comunidades, principalmente a las mujeres y a las niñas, pero también a los hombres. Hablar de cómo nos enseñan a ser mujeres y hombres en la vida nos permite darnos cuenta que esta forma de educación tiene que ver con la salud, las relaciones de violencia, el trabajo, la escuela, y la muerte de las mujeres a causa de los problemas en el embarazo, el parto y la cuarentena.



Mostrar a las personas de grupo la lámina 1-A de Rotafolio «**Paso a Paso cuida el embarazo**». Enseñar despacio la lámina a cada persona, dándoles tiempo que la miren muy bien, que se fijen en cada situación que ahí se representa.



Preguntar ¿Qué miran en cada dibujo?, ¿Qué está pasando?, ¿Cómo se ven las mujeres y cómo se ven los hombres?, ¿Esto sucede en las comunidades?

Invitar a cada persona, mujeres y hombres, que digan su pensamiento sobre lo que miran en la lámina. Pedirles que hablen sobre lo que ven y si esas situaciones son justas para las mujeres, las niñas, los niños y los hombres; deben escuchar con atención las respuestas y pasar a la siguiente pregunta.



Volver a **preguntar** ¿Por qué se harán esas diferencias entre las mujeres y los hombres? Ya que los participantes hayan dicho sus ideas, ustedes explicarán.



Explicar:

Desde que se espera el nacimiento de una criatura, se tienen ilusiones y esperanzas diferentes si se trata de un niño o de una niña, se piensa cómo van a ser y cómo se van a comportar.

Si nace hombre la familia y principalmente el papá se ponen felices, piensan que es mejor porque dicen que con los hombres no se pierde el apellido de la familia, que trabajan más, que son ciudadanos y pueden tener cargos en la comunidad.

Si nace mujer muchas veces el papá se enoja con su esposa y la familia piensa que es un motivo de tristeza, que las mujeres no valen en la comunidad, que no trabajan y que se les tiene que cuidar para que no deshonren a la familia.

Nacer con cuerpo de hombre o de mujer marca una vida de injusticias, una vida que no es pareja, que no les da los mismos derechos a hombres y mujeres. Estas injusticias se han vivido desde las abuelas y abuelos, madres y padres y en muchas ocasiones las mujeres y hombres de hoy también las sufren.



Mostrar nuevamente la lámina 1-A.



Preguntar ¿Cómo nos enseñan a ser mujeres y hombres?, ¿Cómo aprenden las mujeres y los hombres a portarse así? ya que hayan escuchado las opiniones de las personas asistentes, ustedes explicarán.

**Explicar:**

Desde que nacen las mujeres y los hombres se van haciendo diferencias, les visten de colores distintos, a las niñas se les da juguetes como cazuelitas, muñecas, sopladores y a los niños les dan carritos, pistolas, caballos. Entonces desde que son niñas y niños juegan a lo que hacen las personas adultas dependiendo de si son mujeres o son hombres.

Cuando siguen creciendo sus tareas o quehaceres también son diferentes, a las niñas las ponen a cuidar a sus hermanitas y hermanitos, echar tortillas, hacer comida; a los niños los mandan al campo, o cuidar los animales, a la escuela.

Hacer cosas diferentes no es malo, el problema es que las cosas que hacen las mujeres las miran como que no son importantes, las hacen menos. Además aunque las mujeres hacen quehaceres adentro y afuera de la casa, los hombres casi no hacen ningún quehacer para colaborar en la casa.

También ser hombre o mujer representa formas de pensar y sentir diferentes, no se nace así, así se va aprendiendo.

A la mujer se le enseña a ser callada, tranquila, obediente, fiel, abnegada, sensible, pero si no se porta como dice la gente que debe ser, se le critica, se le castiga y hasta dicen «que no parece mujer».

En el caso del hombre es igual, se le enseña a ser agresivo, violento, a no llorar, a que debe tener muchas mujeres, a que tome mucho alcohol y si no lo hace se le critica, se le castiga y hasta dicen «que no parece hombre».



Preguntar a las personas ¿Quién enseña estas formas de actuar?, ¿Quiénes nos enseñan? Inviten a las personas participantes a pensar y hablar sobre esto, a continuación explicarán.

**Explicar:**

Cuando decimos que mujeres y hombres aprenden a ser así, es porque desde la niñez cada quien va imitando lo que ven que hacen las personas adultas. Las niñas hacen lo que hacen las mujeres adultas, los niños lo que miran hacer a los hombres adultos. Entonces, se aprende de los padres, de las madres, de los abuelos, de las abuelas, igual que ellos aprendieron de sus padres y ellas de sus madres.

Pero además cuando se va creciendo otras personas también nos van enseñando, por ejemplo, a través de la escuela, las religiones, de la radio, de la televisión, del cine, de las costumbres de nuestra gente.

Entonces esas diferencias entre hombres y mujeres no son de nacimiento, son el resultado de lo que se mira, se escucha y del miedo a que se les critique por no hacer lo que se espera de cada quien, dependiendo de si se es hombre o mujer.



Mostrar nuevamente la hoja 1-A del Rotafolio.



Preguntar ¿Qué diferencias injustas entre mujeres y hombres encuentran en estos dibujos? Inviten a las personas participantes a pensar y hablar sobre esto.



Explicar:

Estas son algunas de las diferencias injustas que se hacen entre mujeres y hombres a lo largo de la vida, a las niñas y los niños les dan para jugar juguetes distintos, crecen separados, no aprenden a conocerse, no se comprenden, las niñas crecen pensando que su destino es ser mamás y cuidar a la familia, los niños por su parte crecen pensando que los hijos(as) y las tareas de la casa son responsabilidad de las mujeres, donde ellos no tienen nada que hacer y cuando son adultos no saben como demostrar el amor y el cariño, ni como colaborar en la casa.

Como se piensa que las mujeres valen menos no se les apoya para que vayan a la escuela y desde muy chiquita se encargan de cuidar a sus hermanitas y hermanitos, lo que les quita oportunidades y se quedan solas, ya sea porque las dejan sus esposos o se mueren, ellas solas tienen que sacar a su familia adelante, pero sin estudios y con muchos problemas.

Los hombres no se hacen responsables y también sufren porque sus hijos e hijas, los que tienen con su esposa y los que dejan abandonados, les tienen miedo en lugar de cariño, es como un desconocido. Pero además como aprenden a tomar mucho alcohol tienen muchos problemas de salud, se mueren en peleas con otros hombres o de enfermedades como el SIDA por tener relaciones sexuales con varias parejas sin usar condón.



Mostrar nuevamente la hoja 1-A del Rotafolio



Preguntar a las personas del grupo ¿Les gustaría que estas situaciones cambiaran?, ¿Podrá cambiar? inviten a las personas participantes a pensar y hablar sobre esto.



Mostrar ahora la hoja 1-B del Rotafolio.



Preguntar ¿Les gustaría mirar estas imágenes en su comunidad?, ¿Cómo podrían cambiar? Inviten a las personas participantes a pensar qué cambios pueden hacer en su vida, familia, comunidad para mejorar y que a diario se vean esas imágenes.



Explicar:
Muchas mujeres y algunos hombres se han puesto a pensar cómo hacerle para cambiar estas historias y así mejorar sus vidas y ser más felices.

A veces se piensa que cambiar es muy difícil, porque les preocupa lo que diga la gente, que se burlen, que les miren mal porque piensan de otra manera, pero cambiar es fácil si se sabe por donde empezar.

Algunas personas han aprendido que haciendo cambios que parecen chiquitos, se puede acabar con las injusticias que viven las mujeres y los hombres.

Estas personas han mejorado su vida haciendo estos cambios, ustedes también los pueden hacer:

Alegrarse cuando nace una niña o niño, recibirlos con igual cariño.

Poner cuidado al repartir la cazuela para que las niñas, los niños y las mamás también alcancen comida.

Respetar el derecho y el tiempo de las niñas para jugar, correr, ir a las canchas y compartir los lugares y juegos con los niños.

Respetar el derecho de los niños para que digan lo que sienten, llorar si algo les duele, abrazar a un amigo, decirle a su papá que lo quiere y compartir los lugares y juegos con las niñas.

Dejar que las niñas vayan a la escuela, porque tienen buena cabeza para el estudio, pueden terminar una carrera y no pensar que sólo sirven para casarse y tener familia.

Enseñar a los hombres desde niños a respetar a las mujeres, para que no las maltraten, las golpeen, las malmiren, las deshonren.

Enseñar a las mujeres desde niñas a que digan lo que piensan, que no tengan miedo de hablar, de juntarse con otras mujeres para apoyarse en sus problemas.

Que mujeres y hombres compartan las obligaciones del hogar.

...Y PARA TERMINAR RECORDAR QUE:

La única diferencia con la que se nace y que no se puede cambiar es el sexo, es decir el aparato sexual reproductivo de mujer y de hombre (vagina y pene).

Todas las demás diferencias que hacen la vida injusta para mujeres y hombres son aprendidas, y se pueden cambiar.

Todos los derechos son iguales para las mujeres y los hombres.



Lámina 2-B



Para comenzar y desarrollar su plática les recomendamos:

Presentarse antes de iniciar la plática, saluden amablemente, preséntense por su nombre aunque ya los conozcan e inviten a las demás personas a hacer lo mismo, pueden pedirles que digan su nombre o cómo les gusta que les hablen, así se sentirán en confianza.

Agradecer a las personas que estén en la plática. Animen al grupo diciéndoles que su participación es muy importante para la plática.



Explicar:

La plática de hoy es «Cómo cuidar nuestra Salud Sexual y Reproductiva», este tema es muy importante porque se ha visto que las mujeres se enferman y hasta se mueren principalmente por problemas durante el embarazo; el parto y la cuarentena, abortos mal practicados y en malas condiciones; de cáncer Cérvico-Uterino y de seno cuando no se detecta a tiempo. Todas estas enfermedades o problemas se pueden atender y salvar así las vidas de las mujeres.



Mostrar a las personas del grupo la lámina 2-A del Rotafolio «**Paso a Paso cuida el embarazo**». Enseñar despacio la lámina a cada persona, dándoles tiempo que la miren muy bien, que se fijen en cada situación que ahí representa



Preguntar ¿Qué miran en cada dibujo?, ¿Qué está pasando?, ¿Cómo se ven las mujeres y cómo se ven los hombres?, ¿Esto sucede en las comunidades?

Invitar a cada persona, mujeres y hombres a que digan su pensamiento sobre lo que miran en la lámina. Pedirles que hablen sobre lo que ven y si esas situaciones son justas para las mujeres, las niñas, los niños y los hombres; deben escuchar con atención las respuestas y pasar a la siguiente pregunta.



Preguntar ¿Qué es salud? Ya que los participantes hayan dicho sus ideas, ustedes lo explicarán.



Explicar:

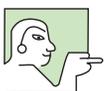
Para vivir necesitamos salud, la salud es cuando estamos bien de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra relación con la comunidad, aunque no nos duela nada debemos ir a la clínica o con nuestro médico(a) tradicional, ya que a veces la enfermedad no nos avisa pero está adentro. En esta plática vamos a hablar sobre la Salud Sexual y Reproductiva.

La salud sexual tiene que ver con nuestro cuerpo y nos permite disfrutar de una vida sexual satisfactoria, placentera y libre de violencia, sin peligro de que nos contagiemos de enfermedades de transmisión sexual como el SIDA que puede causar la muerte.

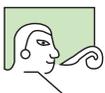
La salud reproductiva tiene que ver con el cuerpo y las decisiones que toman las mujeres y los hombres, solos o con su pareja, por ejemplo cuántos hijos o hijas tener y cuándo tenerlos; tener información a la mano sobre los diferentes anticonceptivos para hombres y mujeres; tener embarazos, partos y cuarentenas bien atendidos y sin peligro de muerte; que la clínica esté cerca y den una atención con respeto y calidad; que las mujeres se hagan la prueba para detectar a tiempo el cáncer Cérvico-Uterino y de mama, que se respete el cuerpo y las decisiones de cada persona porque es un derecho.



Mostrar nuevamente la lámina 2-A y pedirle al grupo que piensen.



Preguntar ¿Por qué estas mujeres tienen mayores peligros para su Salud Sexual y Reproductiva?, ¿Cómo es la vida de estas mujeres? Ya que hayan escuchado las opiniones de los asistentes, explicarán.



Explicar:

Como nos enseñar a ser mujeres y hombres, también tiene que ver con nuestra salud y las mujeres que tienen más peligros de sufrir en su Salud Sexual y Reproductiva, son aquellas que viven situaciones de **injusticias** desde que son niñas. Por ejemplo:

Las mujeres que se embarazan muy chiquitas. Cuando a las niñas se les enseña que su único camino en la vida es casarse y ser madres, no se les apoya para que estudien y se preparen y a los niños se les enseña a demostrar que son muy hombres embarazando a las mujeres, el resultado es que mucha niñas no terminan de crecer cuando ya tienen que enfrentar a muchas responsabilidades. Un embarazo siempre es mas peligroso cuando las mujeres son muy jóvenes (antes de los 20 años).

Las mujeres que tienen muchos embarazos y muy seguidos. Muchas veces en la comunidad se espera, porque así se acostumbra, que la mujer tenga muchos hijos(as), porque así fue con sus madres y abuelas y si no los tienen hasta dicen «que no salió buena para tener hijos». También a veces el esposo no toma parecer a la mujer y como le han enseñado que él es quien manda, no la deja planificar la familia, lo que da como resultado que las mujeres se «llenen de hijos» a veces sin querer. Una mujer que tiene muchos embarazos y muy seguido tienen mayor peligro de sufrir complicaciones en el embarazo y el parto.

Las mujeres que trabajan sin descanso en el hogar y el campo. Como parte de la costumbre y la educación que reciben niñas y niños, el trabajo de la casa, así como el cuidado de la familia se le ha dejado solo a la mujer, aun cuando muchas veces ellas también hacen labores fuera del hogar, en el campo, oficina, migran, cuidan a los animales, acarrear agua o van por leña. Los hombres hacen trabajo en el campo, pero casi nunca colaboran en la casa porque otros hombres se «burlan», así que las mujeres desde niñas trabajan sin descanso, también durante el embarazo y la cuarentena, lo cual perjudica la salud.

Las mujeres que sufren violencia sexual. Desde niñas a las mujeres les enseñan a obedecer y a los hombres a mandar. Así que cuando un hombre tienen ganas de tener relaciones sexuales a veces obliga a la mujer porque dice que «ella está para obedecer» y si la mujer se resiste hasta llegan a hacerlo por la fuerza. También los hombres piensan, porque así aprendieron, que tener relaciones sexuales con muchas mujeres los hacen verse más hombres y como no tienen la costumbre de usar condón pueden llegar a contagiar a su esposa de enfermedades de transmisión sexual, incluido el SIDA que lleva a la muerte. La mujer que sufre la violencia sexual tiene más peligros que perjudicar su salud, tener abortos a causa de los golpes o malos tratos de morir de enfermedades a causa del VIH-SIDA.

Las mujeres que no llevan su control prenatal. Como se piensa que la maternidad es algo común para las mujeres, a veces no se cree necesario ir a ver a la partera o al centro de salud. Otra de las razones por las que no van al control prenatal es porque el esposo no las dejar ir, ya sea por celos o desconfianza y así es muy difícil darse cuenta cuando el embarazo no va bien. Las mujeres que no llevan su control prenatal y tienen problemas durante el parto corren el riesgo de morir.



Mostrar nuevamente la lámina 2-A del Rotafolio, pedirle al grupo de personas que piensen.



Preguntar ¿Por qué se mueren las mujeres? Y que digan ¿Por qué las mujeres no se hacen su examen de detección oportuna de cáncer Cérvico-Uterino y de mama? Inviten a las personas a opinar, después expliquen.



Explicar:

A las mujeres se les enseña a ser pudorosas, a tener vergüenza de mostrar su cuerpo, así es desde que son niñas, por eso cuando crecen es muy difícil que quieran hacerse su examen de Papanicolaou. Tienen vergüenza porque a veces ni ellas mismas conocen su cuerpo o tienen miedo porque no saben como es esa prueba. Por eso es importante que sepan cómo se hace la prueba de detección oportuna de cáncer (Papanicolaou).

En el Papanicolaou el doctor, la doctora o la enfermera tomará respetuosamente y con cuidado una muestra de células del cuello de la matriz, la mandará a estudiar, si dan buenas noticias dirán que el resultado es negativo, esto quiere decir que no encontraron células malas, cancerosas, así la mujer puede estar tranquila hasta el próximo año, en que deberá hacerse la prueba otra vez y así cada año.

Otra prueba muy importante que se deben hacer todas las mujeres es el examen para detectar oportunamente el cáncer de seno (mama). En esta prueba las mismas mujeres pueden tocar sus pechos y buscar que no hayan bultos, dolor, hinchazón manchas, si se encontrara algo de esto rápidamente deben ir a la clínica.

Estaremos salvando vidas si ayudamos a que las mujeres vayan a la clínica o centro de salud para que se hagan la prueba del cáncer Cérvico-Uterino o Papanicolaou y la prueba del cáncer de mama.



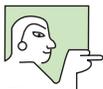
Mostrar nuevamente la hoja 2-A del Rotafolio.



Preguntar a las personas del grupo ¿Les gustaría que estas situaciones cambiaran?, ¿Podrán cambiar? Inviten a las personas participantes a pensar y hablar sobre esto.



Mostrar ahora la hoja 2-B del Rotafolio



Preguntar ¿Les gustaría mirar estas imágenes en su comunidad?, ¿Cómo podrían cambiar? Inviten a las personas participantes a pensar qué cambios pueden hacer en su vida, familia, comunidad, para mejorar y que a diario se vean esas imágenes.



Explicar:

Que esta historia de sufrimiento, dolor y muerte puede cambiar si hombres y mujeres juntos buscan las soluciones. Algunas mujeres y hombres también ya han empezado a cambiar y mejorar su vida, los cambios parecen pequeños pero los resultados pueden ser muy grandes si se logra que:

Las niñas coman bien para que se logren y crezcan.

Las niñas, como están en desarrollo no carguen pesado ni hagan quehaceres fuertes porque si no ya no crecen.

Las muchachas sigan estudiando para que tengan buen pensamiento y salir adelante.

Las mujeres tengan a sus hijos a buena edad, ni muy chicas ni muy grandes para no poner en peligro la vida de ella y la de la criatura, aconsejan que sea después de los 20 y antes de los 35 años.

Las mujeres tengan pocos embarazos, no muy seguidos.

Los hombres se den cuenta de que también son responsables de los embarazos y usen ellos o de acuerdo con su pareja algún método anticonceptivo.

Los hombres respeten el cuerpo de las mujeres, ya que a lo largo de la vida de las mujeres, desde que son niñas hasta viejecitas han sido golpeadas, maltratadas, menospreciadas, abusadas sexualmente y esto ya no debe de suceder.

Las mujeres y los hombres cuiden su cuerpo, su mente y sus relaciones entre ellos y la comunidad.

... Y PARA TERMINAR RECORDAR QUE:

Las mujeres deben atender su salud y cuidar su cuerpo.

Se deben respetar las decisiones de las mujeres respecto de su salud y cuidado de su cuerpo, contando con el apoyo de su familia, la autoridad y los prestadores de servicios de salud.

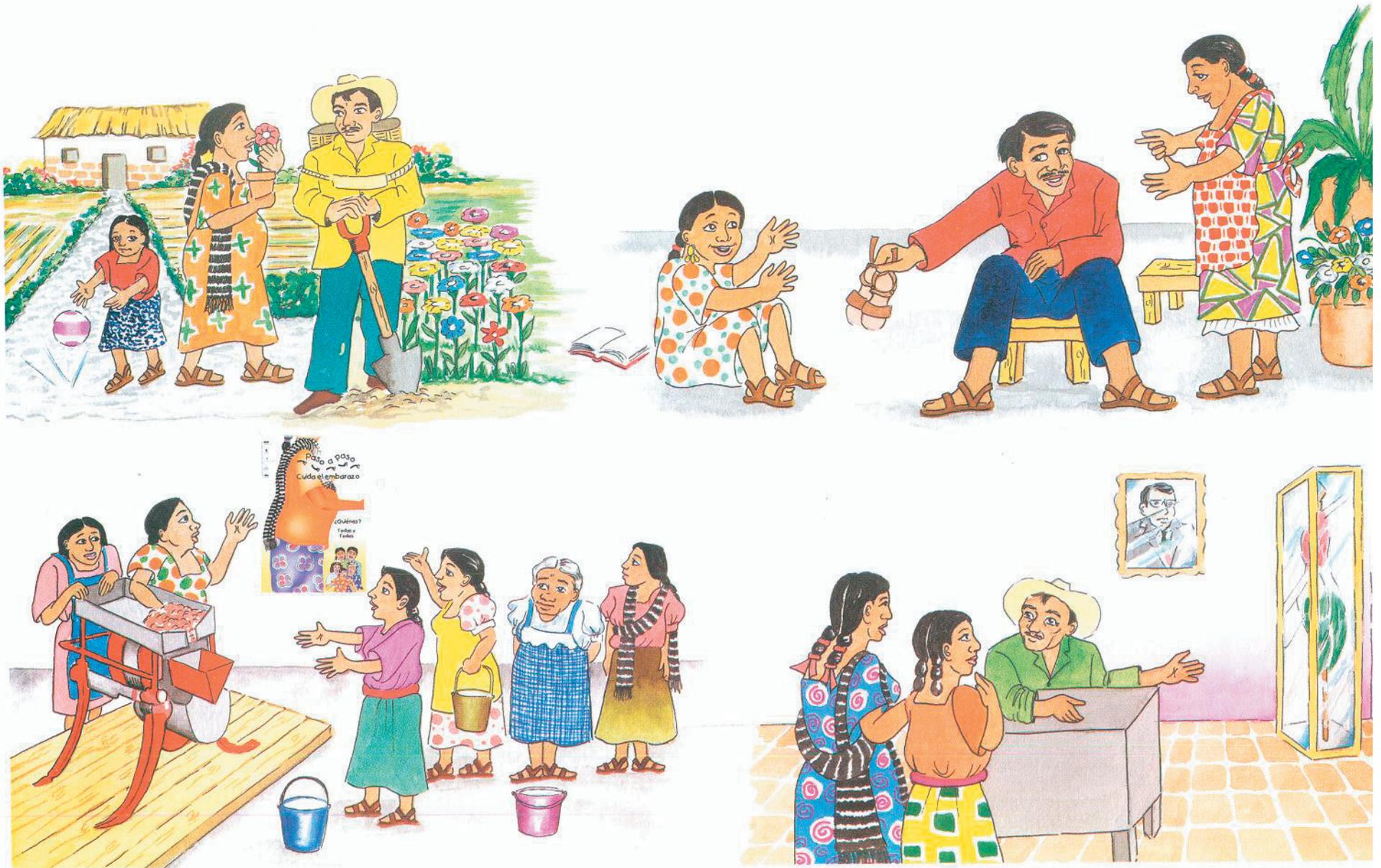
Mujeres y hombres tienen derecho a tener una vida sexual plena, con respeto, sin miedos y con responsabilidad.

Es importante cuidar la Salud Sexual y Reproductiva porque las mujeres se enferman y hasta se mueren, principalmente por problemas que tienen que ver con sus órganos sexuales y reproductivos.

Las mujeres que tienen más peligros de sufrir en su Salud Sexual y Reproductiva son aquellas que viven situaciones de injusticia desde que son niñas, lo cual puede cambiar con otra forma de educar a las mujeres y los hombres.



Lámina 3-B



Para comenzar y desarrollar su plática les recomendamos:

Presentarse antes de iniciar la plática, saluden amablemente, preséntense por su nombre aunque ya los conozcan e inviten a las demás personas a hacer lo mismo, pueden pedirles que digan su nombre o cómo les gusta que les hablen, así se sentirán en confianza.

Agradecer a las personas que estén en la plática. Animen al grupo diciéndoles que su participación es muy importante para la plática.



Explicar:

La plática de hoy es «Cómo vivir sin violencia», la violencia es un problema que afecta a muchas personas, principalmente a las mujeres, incluso cuando están embarazadas y además a las niñas y los niños. Es un problema grave que causa dolor y sufrimiento, que pasa adentro de las casas y la mayoría de las veces son los hombres los que la causan. Muchos hombres también sufren porque a veces mueren en peleas con otros hombres para demostrar que son muy valientes y machos, los hombres también sufren porque no saben como hacer para vivir sin maltratar a las mujeres, las niñas y los niños, dicen que así lo aprendieron, a ellos mismos cuando eran pequeños los golpearon y los maltrataron sus padres, por eso es necesario que hablemos de este tema y aprendamos mujeres y hombres a vivir sin violencia.



Mostrar a las personas del grupo la lámina 3-A del Rotafolio «**Paso a Paso cuida el embarazo**». Enseñar despacio la lámina a cada persona, dándoles tiempo que la miren muy bien, que se fijen en cada situación que ahí se representa.



Preguntar ¿Qué miran en cada dibujo?, ¿Qué está pasando?, ¿Cómo se ven las mujeres y como se ven los hombres?, ¿Esto sucede en las comunidades?

Invitar a cada persona, mujeres y hombres a que digan su pensamiento sobre lo que miran en la lámina. Pedirles que hablen sobre lo que ven y si esas situaciones son justas para las mujeres, las niñas, los niños y los hombres, deben escuchar con atención las respuestas y pasar a la siguiente pregunta.



Preguntar ¿Qué es la violencia?

Ya que los participantes hayan dicho sus ideas, ustedes explicarán.



Explicar:

La violencia son todos los tratos, lo que se hace o se deja de hacer, que lastima a las personas en su cuerpo, su mente y su sexualidad. Quienes han estudiado sobre el tema de la violencia se han dado cuenta que SON LAS MUJERES, LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS, quienes más sufren los daños; que SON LOS HOMBRES los que la mayoría de las veces lastiman a las mujeres; que es ADENTRO DE LA CASA donde se presenta la violencia con mayor frecuencia y con MAYOR DOLOR porque quien lo hace es alguien de la familia y a quien en muchas de las veces se le quiere.

La violencia que se vive dentro de la casa se le llama violencia intrafamiliar y es importante que conozcamos por qué sucede la violencia y cómo hacer para que ya no pase, porque aunque la hayan sufrido las madres, las abuelas, las bisabuelas, las mujeres no tienen porque seguir sufriendo lo mismo.

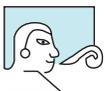


Mostrar nuevamente la lámina 3-A. Pídeles a las personas que piensen.



Preguntar ¿Cómo es la vida que tienen estas mujeres?, ¿Qué es lo que las hace sufrir?, ¿Cómo es la vida que tienen estos hombres?

Ya que hayan escuchado las opiniones de las personas asistentes, ustedes explicarán.



Explicar:

Hay muchas formas de sufrir la violencia, algunas son fáciles de reconocer como cuando lastiman el cuerpo, con golpes, empujones, jaloneos y heridas.

Pero algunas otras no dejan marcas en el cuerpo pero hacen sentir mal a las personas o tener miedo, como cuando hay gritos, insultos, humillaciones, malos modos. A veces no son malas palabras, ni groserías, pero también van haciendo que las personas pierdan el gusto por la vida, por ejemplo a muchas mujeres les dicen cosas como «eres una persona fea, gorda, vieja, tonta, ignorante, inútil, que no sabes hacer las cosas». O siempre les están diciendo amenazas como «me voy a ir de la casa, te voy a quitar a los hijos(as), me voy a conseguir otra mujer, no te voy a dar dinero y a ver cómo le haces».

Otra forma de violencia es cuando las abandonan, les dejan de dar o les controlan el dinero, el tiempo, las amistades, el cariño, así como abusar sexualmente de las personas.



Mostrar nuevamente la hoja de rotafolio 3-A.



Preguntar ¿Por qué las mujeres se portan así?, ¿Por qué los hombres hacen así? Inviten a las personas participantes a pensar y hablar sobre esto.



Explicar:

A las mujeres se les enseña desde que son niñas a ser obedientes, calladas, a no contradecir a los adultos y si son hombres menos, a aceptar lo que digan las demás personas y han mirado que otras mujeres siempre sufren, que los hombres las maltratan, no les dan dinero, tienen otras mujeres y cuando quieren hasta pueden abusar de ellas, así que han aprendido a sufrir en silencio, igual que lo hicieron sus madres, sus abuelas. Por otro lado a los hombres les han enseñado a tomar mucho alcohol, a ser gritones, mandones, a tener otras mujeres y aprovecharse de ellas, así han visto que hacen otros hombres, sus papás, sus abuelos y así creen que deben ser todos los hombres.

Las mujeres que vemos aquí no nacieron así de calladas, obedientes, sacrificadas, miedosas, lo aprendieron de las otras mujeres. Y los hombres no nacieron borrachos, parranderos y mujeriegos, lo aprendieron de ver a otros hombres, pero como ha pasado durante mucho tiempo las mujeres y los hombres han creído que así es y así será siempre, pero esto no es verdad. Las mujeres y los hombres pueden ser diferentes, pueden cambiar y vivir sin violencia.



Mostrar al grupo cada una de las mujeres que aparecen en la lámina 3-A del Rotafolio.



Preguntar a las personas ¿Por qué las mujeres que viven esta vida siguen ahí?, ¿Por qué no hacen nada?



Explicar:

A veces se piensa que las mujeres les gusta la mala vida, que por eso no dejan al hombre que las lastima, pero la decisión es muy difícil porque a las mujeres las educan para pensar en «lo que dirá la gente» y «sacrificarse por sus hijos e hijas» y muchas veces no pueden pensar en ellas mismas.

Cuando las mujeres quieren separarse de una relación violenta que les hace daño, a veces se aguantan porque se encuentran con grandes problemas como: no tienen una casa a donde llevarse a sus hijos e hijas, los esposos las amenazan, no tienen preparación para trabajar, dinero, estudios, la familia las trata de convencer de quedarse en su casa y a veces también quieren a sus parejas, le tienen miedo o la esperanza de que van a cambiar.

Otra de las razones por las que es difícil romper con una relación violenta es porque esta situación es como una historia que se repite, primero hay golpes, malos tratos, amenazas, pero después quienes lastiman a la pareja piden perdón, prometen que nunca más la volverán a lastimar y después se portan muy bien durante un tiempo hasta que vuelven a golpear, maltratar y empieza otra vez la misma historia, la cual puede ser peor cada vez.



Mostrar al grupo cada uno de los hombres que aparecen en la lámina 3-A del Rotafolio.



Preguntar las personas del grupo ¿Estos hombres serán felices?, ¿Les gustará la vida que tienen?, ¿Por qué no hacen nada por cambiar?



Explicar:

Muchas veces se piensa que los hombres son felices con la vida que llevan, pero si miramos estas imágenes podemos ver que tampoco es fácil para ellos la vida. Por ejemplo:

Cuando los hombres no quieren tomar alcohol hasta emborracharse, otros hombres los tratan de convencer, les ofrecen, casi los obligan diciéndoles que si no lo hacen no son hombres, que los mandan en su casa, que tienen miedo y así hasta que aceptan tomar. Por eso después se enferman y a veces hasta se mueren por problemas de salud que tienen que ver con el abuso del alcohol.

Si los hombres golpean y maltratan a su familia, van perdiendo el respeto y a veces hasta el cariño de su esposa, sus hijos y sus hijas. Con el tiempo lo que se ganan es el miedo y cuando son personas mayores la familia ya no quiere ver por ellos porque recuerdan la falta de cariño y el sufrimiento que provocan.

Muchas veces cuando tienen otras mujeres y otros hijos e hijas fuera de su matrimonio pasa lo mismo, así que no se sienten parte de ninguna familia y aunque no lo digan tienen una gran falta de cariño.

Como los hombres miran que otros hombres son violentos, andan buscando pleitos en todos lados a veces se pelean con otros hombres y hasta mueren a causa de algún pleito.

Desde que son niños, los hombres aprenden que tener relaciones sexuales con muchas mujeres, es una muestra de ser «muy hombres», pero cuando no se cuidan usando el condón se pueden contagiar de enfermedades de transmisión sexual, hasta del SIDA que es una enfermedad mortal.

Pero los hombres no nacieron así, la educación, la historia de otros hombres, de sus padres, de sus abuelos, los van haciendo así. A veces quieren cambiar, pero no saben como hacerlo, así los crecieron a ellos y cuando algunos empiezan a cambiar, otros hombres se burlan de ellos, les dicen que parecen mujeres. Pero después cuando en la comunidad empiezan a ver que estos hombres que se portan diferentes son más felices con su familia, están más sanos, tienen menos problemas de pleitos y son más respetados y queridos, otros hombres piensan que es mejor empezar a cambiar.



Mostrar ahora la hoja de rotafolio 3-B.



Preguntar ¿Les gustaría mirar estas imágenes en su comunidad?, ¿Cómo podrían cambiar? Inviten a las personas participantes a pensar que cambios pueden hacer en su vida, familia, comunidad, para mejorar y que a diario se vean esas imágenes.

**Explicar:**

Para lograr que la vida de mujeres y hombres sea mejor y terminar con la violencia, primero hay que reconocerla. Esto significa que por doloroso que sea, es necesario que nos demos cuenta que existe a veces hasta en nuestra propia casa.

Después podemos aprender a cambiar, a veces parecen cambios pequeños, pero paso a paso podemos empezar a caminar hacia una vida más feliz y sin violencia. Algunos de los cambios que podemos hacer son:

Que las mujeres y los hombres aprendan a relacionarse con respeto, porque tanto vale una como otro.

Que a las niñas y a las mujeres se les enseñe que son valiosas y que merecen una vida sin sufrimiento.

Que las niñas y las mujeres conozcan, disfruten y exijan el respeto a sus derechos.

Que los niños y los hombres conozcan, disfruten y exijan el respeto a sus derechos.

Que los niños y los hombres respeten el cuerpo, los sentimientos, el tiempo y los derechos de las niñas y las mujeres.

Que la voz de la comunidad no castigue, reproche o malmire a las mujeres que intentan o dejan una relación violenta que las lastima a ellas y a su familia.

Que las autoridades comprendan que si hay violencia adentro de una casa también es un problema para la comunidad y que se debe hacer algo para prevenirla y encontrar soluciones.

...Y PARA TERMINAR RECORDAR QUE:

Las mujeres tienen el derecho de ser respetadas en su cuerpo, su mente y su sexualidad, sin sufrir ninguna forma de violencia.

La salud y la vida de los hombres será mejor si dejan de ser violentos.

Las autoridades tienen la obligación de atender a las mujeres que piden apoyo en casos de violencia.



Lámina 4-B



Para comenzar y desarrollar su plática les recomendamos

Presentarse antes de iniciar la plática, saluden amablemente, preséntese por su nombre aunque ya los conozcan e inviten a las demás personas a hacer lo mismo, pueden pedirles que digan su nombre o cómo les gusta que les hablen, así se sentirán en confianza.

Agradecer a las personas que están en la plática. Animen al grupo diciéndoles que su participación es muy importante para la plática.



Explicar:

La plática de hoy es “Como gozar de una maternidad sin riesgos”. La maternidad es una de las etapas, más importante de la vida de la mujeres, desde niñas se les enseña o lo van aprendiendo al mirar a otras mujeres, que ser madre es muy importante, pero ahora sabemos que no es lo único que pueden hacer, que además las mujeres tienen otros derechos, como por ejemplo estudiar, trabajar, ganar dinero y participar en las decisiones de su comunidad. Pero existe un problema muy grande con la maternidad, porque todavía hay mujeres que se mueren por complicaciones en el embarazo, el parto o la cuarentena, por eso es muy importante que hablemos de este tema, porque vivir una Maternidad sin riesgos es un derecho que todas la mujeres y los hombres; la familia, la parteras, los médicos, las médicas y las autoridades pueden hacer algo para prevenir la muerte de las mujeres.



Mostrar a las personas del grupo la lámina 4-A del Rotafolio “Paso a paso cuida el embarazo”. Enseña despacio la lámina a cada persona, dándoles tiempo que la miren muy bien, que de fijen en cada situación que ahí se presenta.



Preguntar ¿Qué mira en cada dibujo?, ¿Qué está pasando?, ¿Cómo se ven las mujeres y cómo se ven los hombres?, ¿Esto sucede en las comunidades?

Invitar a cada persona, mujeres y hombres, que digan su pensamiento sobre lo que miran en la lámina. Pedirles que hablen sobre lo que ven y si esas situaciones son justas para las mujeres, las niñas, los niños y los hombres, deben escuchar con atención las respuestas y pasar a la siguiente pregunta.



Preguntar ¿Por qué algunas mujeres sufren durante el embarazo, parto o cuarentena?
Ya que los participantes hayan dicho sus ideas, ustedes explicarán.



Explicar:

Como parte de las costumbres en la mayoría de las comunidades, las mujeres han vivido su maternidad solas, muchas veces sin atenderse con la partera, la doctora o el doctor, sin el cuidado y el apoyo de los hombres y cuando sus embarazos o partos son difíciles tampoco las autoridades se preocupan. Pero los problemas no empiezan cuando la mujer se embaraza, los problemas empiezan desde que son niñas. En muchas comunidades las niñas empiezan a hacer trabajos pesados desde que son chiquitas, no se les alimenta bien, a veces no se les deja ir a la escuela y sufren porque se les maltrata con golpes, gritos y hasta abusan de ella. Toda esta mala vida tiene consecuencias cuando son niñas y durante toda su vida, por eso es necesario que esa vida empiece a cambiar.



Mostrar nuevamente la lámina 4-A y pedirles a las personas que piensen.



Preguntar ¿Cómo es la vida que tienen las mujeres?, ¿Cómo vive esa etapa de su vida?

Ya que hayan escuchado las opiniones de las persona asistentes, ustedes explicarán.



Explicar

Cuando una mujer se embaraza muy niña, sin que todavía termine de crecer, el peligro de tener complicaciones es más grande. Pero en muchas comunidades se acostumbra que se casen muy jovencitas o algunos hombres se aprovechan de ellas, las embarazan y después las dejan solas. Es necesario que las mujeres terminen de crecer antes de empezar a tener hijos e hijas, pero los cambios tienen que hacerlos desde la familia, los padres y las madres, así como la propia comunidad.

Otros problemas además de embarazos a temprana edad, muchos y muy seguidos, es que las mujeres estando embarazadas continúan realizando trabajo pesado, no descansan, comen al final de la familia y por eso ya no alcanzan a comer bien y además sufren todo tipo de violencia. La violencia es un problema que pone en peligro la salud y hasta la vida de las mujeres.

El embarazo requiere cuidados, pero no solo de la mujer que está embarazada, sino también del esposo, la familia, médicos y médicas tradicionales, parteras, parteros, los servicios de salud, las y los promotores de la comunidad, así como de las autoridades.

Es importante estar pendiente de las mujeres embarazadas, hay señales que nos dicen cuando una mujer tiene peligro para su salud y si en esos momentos se atiende puede salvar su vida y la de su criatura.



Mostar nuevamente la hoja del Rotafolio 4-A para que las personas vean señales de alarma



Preguntar ¿Qué señales de alarma o peligro miran?



Explicar:

Las señales de peligro que se pueden mirar durante el embarazo y que necesitan atención urgente son:

Las piernas y pies hinchados, es cuando las piernas y los pies se ponen inflamadas, algunas personas les dicen “piernas gordas”.

Mareos, ver como “lucecitas, dolor de cabeza muy fuertes, vista borrosa y/o zumbido en los oídos.

Cuando la conjuntiva (la parte de adentro de los párpados de abajo) está pálida o blanca en lugar de roja.

En muchas comunidades, las mujeres que tienen estas señales de alarma o de peligro, no hacen nada, pero no es porque no quieran o no les importe su salud, si no por otras causas.

Desde que son niñas miran que otras mujeres primero piensan en su familia, hacen su quehacer, cuidan a los niños y las niñas, a las personas ya grandes, les da vergüenza que las miren, que las revisen o el marido no les da permiso y muchas veces hasta que ya se sienten muy mal van a tratarse.

Por eso es muy importante que las mujeres empiecen a cambiar, que cuiden su salud, su familia puede ayudar mucho, compartiendo las responsabilidades de la casa, del cuidado de las y los más pequeños, o el esposo no se ponga celoso y acompañe a la mujer, de esa forma es más fácil prevenir mayores problemas.



Mostrar la imagen de la mujer embarazada con la criatura atravesada que está en la hoja 4-A de Rotafolio



Preguntar ¿Cómo se puede detectar los riesgos antes del parto? Inviten a las personas participantes a pensar y hablar sobre esto.



Explicar:

La visita a la partera (o), médica (o) tradicional o al centro de salud durante el embarazo es muy importante porque se puede detectar a tiempo si la criatura viene en la posición correcta. Muchas de las muertes de mujeres durante el parto es porque no se detectó a tiempo que las criaturas estaban “atravesada”, de “nalgas” o de “pies” y como además los centros de atención están lejos y es difícil encontrar vehículos, la vida de las mujeres corre peligro.

Es importante que desde que se dan cuenta que está embarazadas acudan al control prenatal y sobre todo en los últimos meses para tener tiempo de hacer lo necesario



Mostrar de la hoja 4-A del Rotafolio la imagen de la mujer que ya tuvo su hija (o) y se encuentra en cuarentena.



Preguntar ¿Cómo se puede saber si hay peligro para la salud de la mujer durante la cuarentena?



Explicar:

Los sangrados son normales después del parto, pero si éstos son muy abundantes, tiene mal olor, existe dolor, o calentura y escalofríos, son señales de que es urgente que la mujer tenga atención médica.

Es importante que la familia esté pendiente que ayude en las tareas de la casa, que cuide que la mujer se alimente bien y sobre todo que sea tratada con cariño y respeto.



Mostrar nuevamente la hoja 4-A del Rotafolio.



Peguntar a las personas del grupo ¿Les gustaría que estas situaciones cambiaran?, ¿Podrán cambiar? Inviten a las personas participantes a pensar y hablar sobre esto.



Mostrar ahora la hoja 4-B del Rotafolio



Peguntar ¿Les gustaría mirar estas imágenes en su comunidad?, ¿Cómo podrían cambiar? Inviten a las personas participantes a pensar qué cambios pueden hacer en su vida, familia, comunidad para mejorar y que a diario se vean esas imágenes.



Explicar:

La maternidad sin riesgos es el derecho de la mujer a tener embarazos, partos y postparto (cuarentena), sin que su salud o su misma vida se vean amenazadas. La maternidad es una decisión, vivirla de manera sana, feliz y sin problemas es un derecho.

Hay problemas que no están en nuestras manos resolver, pero hay otros muy importantes que sí depende de cada persona, de la familia, el sector salud, promotoras y promotores comunitarios, así como las autoridades, que pueden ayudar a prevenir la mortalidad materna. Es importante mencionar que estas acciones deben ser durante toda la vida. Por ejemplo:

Tratar por igual desde que nacen a los niños y las niñas.

Darles las mismas oportunidades de alimentación, educación, respeto.

Que las mujeres puedan elegir cuántos hijos (as) tener, con espacio de tiempo entre cada embarazo para no arriesgar la vida de las mujeres y sus criaturas.

Repartir la comida de manera que alcance para toda la familia, incluyendo a las niñas y las mujeres de edad reproductiva.

Tratar de hacer realidad las leyes y acabar con la violencia física, moral y sexual.

Que las autoridades comprendan que una muerte materna también es un problema para la comunidad y que se debe hacer algo para prevenirla.

...Y PARA TERMINAR HAY QUE RECORDAR QUE:

La maternidad es una decisión, vivirla de manera sana, feliz y sin problemas es un derecho.

Es importante visitar a la partera, doctor, doctora durante el embarazo, para prevenir problemas.

Es importante detectar las señales de alarma en el embarazo, el parto, y la cuarentena, porque de ello depende la vida de las mujeres y de las criaturas.

El cuidado del embarazo, el parto y la cuarentena es una responsabilidad no sólo de las mujeres, sino también del esposo, la familia, promotores, promotoras, sector salud, autoridades y la comunidad en general.

De la atención oportuna de cada una de las etapas del embarazo, el parto y del postparto depende el que las mujeres puedan hacer realidad el derecho de vivir una maternidad sin riesgos. Pero la responsabilidad de que no muera ninguna mujer por esta causa es de todas y todos, de la familia y la comunidad entera.

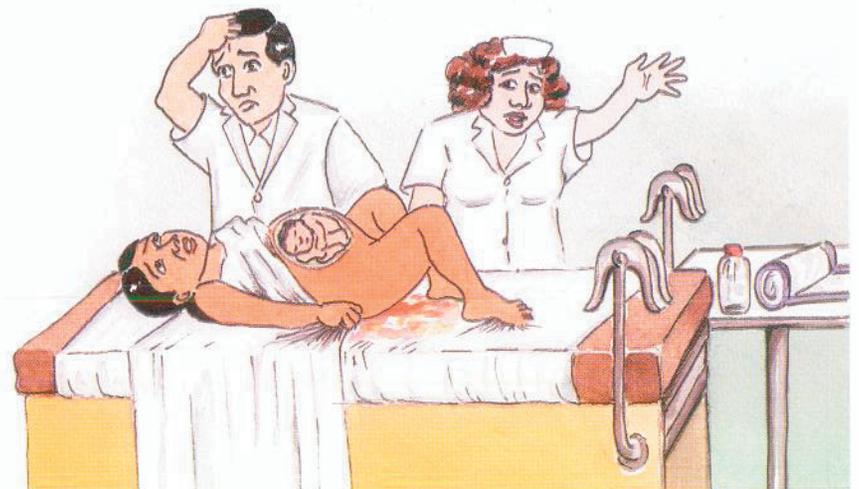
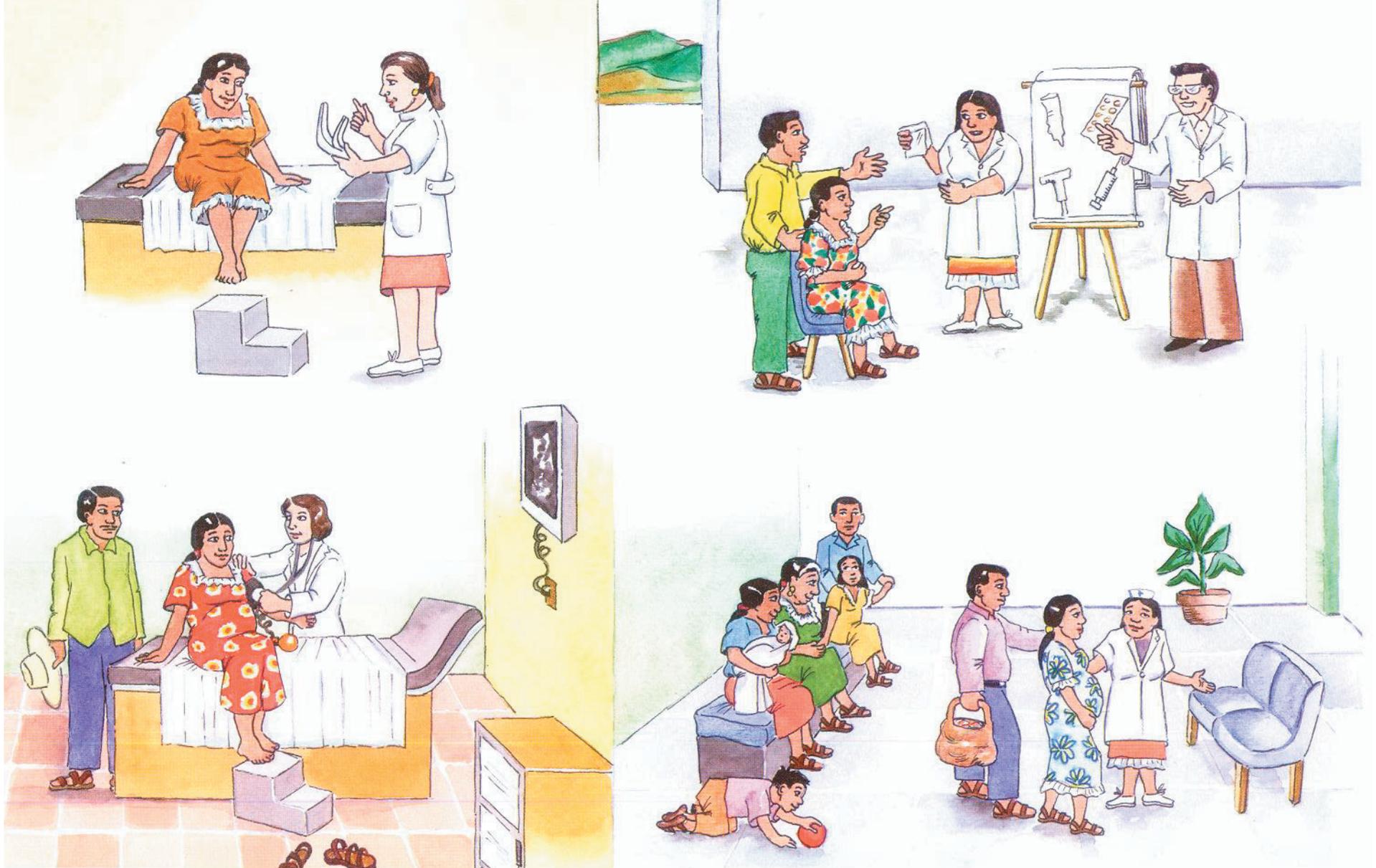


Lámina 5-B



Para comenzar y desarrollar su plática les recomendamos

Presentarse antes de iniciar la plática, saluden amablemente, preséntese por su nombre aunque ya los conozcan e inviten a las demás personas a hacer lo mismo, pueden pedirles que digan su nombre o cómo les gusta que les hablen, así se sentirán en confianza.

Agradecer a las personas que están en la plática. Animen al grupo diciéndoles que su participación es muy importante para la plática.



Explicar:

La plática de hoy es “Cómo hacer nuestros los derechos sexuales y reproductivos”. Todas las personas: hombres, mujeres, niñas, niños, jóvenes, tenemos los mismos derechos, por ejemplo tenemos derechos a la vida, a la libertad, a decir lo que pensamos, a que nos traten con igualdad, a participar en las decisiones de la comunidad, también tenemos derecho a la alimentación, a la vivienda, la educación, la salud y otros mas. AL conjunto de nuestros derechos se les conoce como derechos humanos. Todas y todos tenemos los mismos derechos aunque pensemos diferente en cuanto a los partidos políticos o las religiones, o si hablamos español, mixteco, zapoteco, o cualquier otra lengua indígena.

En esta plática vamos a hablar sobre algunos derechos humanos que tenemos y que se relacionan con el cuidado de nuestra salud sexual y reproductiva, a estos derechos se les conoce como derechos sexuales y reproductivos. Como recordarán disfrutar de la salud sexual y reproductiva tiene que ver con el cuidado de nuestro cuerpo, para vivir una sexualidad satisfactoria, sin infecciones de transmisión sexual y sin violencia; cuidar nuestra matriz y nuestros senos para que estén sanos, así como vivir los embarazos, partos y cuarentena sin complicaciones.

Cuidar nuestra salud sexual y reproductiva es un derecho, para ello, los gobiernos han creado instituciones como la Secretaría de salud, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el IMSS Oportunidades, entre otras. Es así que las médicas, los médicos, las enfermeras, los enfermeros y todo el personal que trabaja en los centros de salud, las Unidades Médicas Rurales, en las Clínicas y en los Hospitales, tienen dentro de sus responsabilidades el cuidado de nuestra salud.

Cuando vamos a solicitar un servicio para cuidar nuestra salud sexual y reproductiva, por cáncer de la matriz, planificación familiar, embarazo, parto o cuidado de la cuarentena, a veces pasa que algunas de las personas que trabajan ahí no cumplen con su trabajo, o no cuentan con lo necesario para atendernos bien, o no nos respetan como personas, esto significa que no respetan nuestros derechos, y sobre estos casos vamos a hablar.



Mostrar a las personas del grupo la lámina 5-A del Rotafolio “Paso a Paso cuida el embarazo”. Enseña despacio la lámina a cada persona, dándoles tiempo para que la miren muy bien, que se fijen en cada situación que ahí se representa.



Preguntar ¿Qué miran en cada dibujo?, ¿qué está pasando?, ¿qué personas pueden identificar en el dibujo?, ¿quiénes son? ¿Cómo es el trato que le dan a esas mujeres en la clínica?, ¿qué sienten las mujeres cuando las tratan así?, ¿por qué pasarán esas situaciones? Invitar a cada persona, mujeres y hombres, que digan su pensamiento sobre lo que miran en la lámina. Pedirles que hablen sobre lo que ven y si esas situaciones las han visto en su comunidad.

Escuchar con atención las respuestas y hacer la siguiente pregunta.



Preguntar ¿Qué miran en la primera imagen? La prueba que nos permite detectar a tiempo algún problema en la matriz es el papanicolaou, ¿En esta comunidad quien la toma?, ¿Cómo las tratan?, ¿Qué pasa con los resultados?



Explicar:

Como recordarán, una de las enfermedades de las que más debemos cuidarnos es el cáncer de la matriz, esta enfermedad es silenciosa, no da molestias, no causa dolor, por eso es necesario que nos hagamos la prueba de papanicolaou para detectar algún problema y atenderlo a tiempo, esto es muy importante porque puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. Es cierto que algunas mujeres no quieren hacerse la prueba porque les da miedo, vergüenza o porque el marido es celoso y no las deja, pero afortunadamente ya la mayoría de las mujeres saben que es muy importante cuidar su salud y aceptan hacerse la prueba de papanicolaou. También algunos hombres están cambiando su forma de pensar y se hacen responsables del cuidado de la salud de su pareja.

El problema es que algunas mujeres nos han platicado que no quieren ir porque la persona que toma la muestra es un hombre, o porque a veces ya se decidieron y no hay el material necesario para hacer la prueba y les dicen que tienen que regresar otro día, en algunas ocasiones sí han ido pero las tratan mal, no les explican lo que les van a hacer o no les entregan sus resultados. Todas estas situaciones hacen que aunque queramos cuidar nuestra salud, sea muy difícil y esto no debe ser así.

Cuando vamos a hacernos la prueba de papanicolaou debemos cuidar que se nos respete los siguientes derechos:

- Acceso real, esto es contar con una clínica o unidad médica cercana o que una brigada móvil visite la comunidad y que la prueba sea gratuita.
- Información, es decir que nos expliquen con palabras que podamos entender, en nuestra lengua sobre la prueba de papanicolaou, la forma en que se hace y nos contesten todas nuestras dudas.
- Consentimiento informado, esto significa que para tomar una decisión primero nos informen, nos aclaren las dudas y nos respeten lo que decidamos.
- Trato respetuoso y digno, cuando en los servicios de salud nos reciben y nos atienden con respeto a nuestra vestimenta, lengua y forma de ver la vida, nos dan un trato amable y confiable, privado, seguro, que podamos hablar y pedir que nos escuchen y tomen en cuenta lo que nosotras sentimos y sabemos de nuestra matriz y nuestra vida sexual, y que no nos regañen, presionen, condicionen o maltraten con tal de tomarnos la prueba.
- Calidad, usando nos atienden a tiempo, sin hacernos esperar y cuenten con los aparatos y personal necesario y calificado para hacernos la prueba de papanicolaou, nos entregan los resultados a tiempo, en forma confidencial (que no lo pongan en una hoja a la vista de la comunidad, ni que se lo digan a otras personas); en caso de ser necesario darnos la atención médica que se necesite.



Mostrar nuevamente la hoja de rotafolio 5-A para que las personas vean la segunda imagen.



Preguntar ¿En el segundo dibujo que estará sucediendo?, ¿qué le están diciendo a la mujer?, ¿qué piensa ella o por qué tiene esa cara?



Explicar:

Muchas mujeres han compartido sus experiencias con nosotras y algunas dicen que cuando van a la clínica o el centro de salud, les insisten mucho para que “se controlen” y ya no tener más hijos o hijas. A veces les dicen que son muy pobres, que no tienen ni con que mantener a sus hijos o hijas y que ya no deben tener más, por eso algunas mujeres, aunque necesiten ir a la unidad médica ya no van, porque tienen miedo de que las regañen porque están embarazadas o piensan que les van a exigir que usen algún método de planificación familiar. Cuando a una mujer la presionan, la amenazan o hasta le ponen un dispositivo intrauterino (DIU) o la operan para que ya no tengan hijos(as) sin que ella dé su permiso, es un problema muy grave porque no le están respetando sus derechos.

Cuando vamos a la clínica o centro de salud para atendernos, al tratar el tema de la planificación familiar debemos cuidar que se nos respeten los siguientes derechos:

- Acceso real, esto significa que hay diferentes métodos de planificación familiar incluyendo los definitivos (OTB para las mujeres y vasectomía para los hombres), para elegir el que mejor convenga a nuestra salud y que podamos utilizar.
- Información, es decir que nos expliquen con palabras que podamos entender en nuestra lengua sobre qué ventajas y qué problemas tienen cada método, para que las mujeres solas o con nuestra pareja podamos decidir como planificar nuestra familia.
- Consentimiento informado, esto es que para tomar una decisión primero nos informen, nos aclaren las dudas y nos respeten lo que decidamos. En algunos casos, cuando el método es definitivo, como por ejemplo cuando la mujer se va a practicar la operación para ya no volver a tener hijos(as)(OTB), es necesario que firme un documento dando su permiso, pero antes le deben explicar muy bien en qué consiste la operación y lo que puede esperar después.
- Trato respetuoso y digno, cuando en los servicios de salud nos reciben y nos atienden con respeto a nuestra vestimenta, lengua y forma de ver la vida, nos dan un trato amable y confiable, privado, seguro, que podamos hablar y pedir que nos escuchen y tomen en cuenta lo que nosotras sentimos y sabemos de nuestra vida sexual, así como nuestra decisión personal de cuántos y cuándo tener a nuestras hijas o hijos.

- Calidad, cuando nos atienden a tiempo, sin hacernos esperar y cuentan con los métodos de planificación familiar personal necesario y calificado, que nos informen y respeten nuestra decisión y no la tomen ellos o ellas, dizque por nuestro bien, y que no nos regañen, nos presionen, nos condicionen, nos maltraten o hasta nos obliguen para usar algún método de planificación familiar



Mostrar nuevamente la hoja de rotafolio 5-A para que las personas vean las siguientes imágenes.



Preguntar ¿En el siguiente dibujo que estará sucediendo?, ¿Qué le están diciendo a la mujer?, ¿Que piensa ella o por que tienen esa cara? Motivar a las personas a que digan lo que piensan, a que compartan sus experiencias con las otras personas del grupo.



Explicar:

Dentro de las obligaciones de los servicios de salud está el dar atención a la salud de todas las personas sin hacer ninguna diferencia, y es necesario dar una especial atención a las mujeres, durante el embarazo, el parto y la cuarentena.

En algunas comunidades se dice que una mujer embarazada no requiere de cuidados especiales, ni en el embarazo, ni en el parto, pero la verdad es que en esta etapa las mujeres pueden enfrentar riesgos para su salud y la de su criatura, de ahí que sea muy importante que tengan una atención permanente por parte del personal de salud. A veces la partera o la médica tradicional, son quienes ven a las mujeres durante su embarazo, ellas tienen la confianza de las mujeres, porque ellas las tratan con mucho respeto y tienen la experiencia que les ha dado los años, de ahí que es fundamental que tanto la partera, como el médico o la médica del centro de salud trabajen de manera coordinada para detectar a las mujeres que tienen señales de peligro o riesgo de tener complicaciones en el embarazo o el parto y así poder actuar a buen tiempo.

Embarazo

Muchas mujeres nos han compartido sus experiencias de cómo han vivido el embarazo y cómo las han tratado en el centro de salud. Algunos han comentado que cuando van al centro de salud a que las revisen, las regañan porque no fueron desde que se dieron cuenta que estaban embarazadas. Otras dicen que tratan de ir cada mes a su control prenatal pero no les explican nada solo las pesan, les miden el vientre y les dan cita para el siguiente mes y ellas no

saben si su embarazo va bien, a veces lo único que les dicen es que tienen que “controlarse” con algún método de planificación familiar cuando tengan a su criatura y les insisten a que den su permiso para ponerles un DIU (dispositivo intrauterino) o que las operen para ya no tener más hijos(as)(OTB). Cuando a alguna mujer la tratan así se siente mal y hasta es posible que ya no quiera ir a su control prenatal lo cual es muy peligroso para su salud, por eso algunas compañeras que se dedican a difundir y defender los derechos de las mujeres han investigado la forma en que deben tratar a las mujeres durante el embarazo y así respetar sus derechos durante esta etapa.

Durante la visita de control prenatal, el médico o la médica, deben realizar sin falta las siguientes actividades:

- Escribir la historia clínica (preguntar a la mujer sobre sus anteriores embarazos, enfermedades, complicaciones, etc.)
- Identificar signos y síntomas de alarma (dolores de cabeza, hinchazón de pies y manos, sangrados anormales)
- Pesarla y medirla e informar a la mujer cómo va el embarazo
- Tomar la presión arterial y darle indicaciones en caso de que haya algún problema
- Proporcionarle tabletas de hierro y ácido fólico
- Orientación nutricional tomando en cuenta las condiciones económicas y culturales

Otro aspecto muy importante, pero a la vez muy delicado y que se puede atender durante el control prenatal, es que el médico, la médica o la partera, estén al pendiente para identificar si la mujer embarazada está sufriendo alguna forma de violencia familiar, pues además de ser una situación muy grave siempre, cuando ocurre durante el embarazo puede poner en peligro la vida de la mujer y e su bebe. En este caso es necesario actuar, por lo que se recomienda valorar las posibilidades de atención que haya dependiendo de cada caso.

Parto

Se pone en peligro la vida de la mujer y la criatura cuando no hay nadie con experiencia para apoyar el nacimiento, por eso es importante que las mujeres tengan los mejores cuidados, que el personal de salud o la partera estén muy al pendiente de que el bebe este acomodado y listo para el nacimiento. Cuando el parto se lleva a cabo en la unidad médica o en un hospital, algunas mujeres han comentado que no se sienten en confianza, que a veces las regañan porque dicen que se quejan mucho, que no las atienden rápido y las siguen presionando para que se “controlen” para ya no tener más hijos. Afortunadamente esta situación está cambiando porque muchas mujeres empiezan a conocer sus derechos y pedir que se les respeten, por eso es necesario que todas conozcamos nuestros derechos y compartamos la información con otras mujeres.

Algunas mujeres han pasado experiencias muy difíciles durante el parto, porque su bebé estaba atravesado o de piecitos y no podía nacer normal. En estos casos la médica, el médico o la partera tomaron la decisión de trasladarlas a otro nivel de atención, pero cuando se detecta en ese momento se enfrentan al problema de que a veces no hay modo de trasladarlas rápido y eso pone en riesgo la vida de las mujeres y las criaturas. Cuando las mujeres están en esa situación es importante que el esposo, la familia, el personal de salud y las autoridades de la comunidad actúen de inmediato y la trasladen y que cuando lleguen al hospital las atiendan rápido y con todo el equipo que sea necesario para que el parto llegue a buen fin. Y claro este se puede prevenir y planear con tiempo, si cada mes se acude a su control prenatal y se detecta el riesgo a tiempo, y se acude al hospital, muchas mujeres nos han contado que no van porque no tienen dinero, pero lo cierto es que cuando la mujer muere, la familia y la comunidad se une para hacer el velorio, por eso nosotras decimos que siempre hay que darnos el tiempo y el dinero para cuidar nuestra salud, que la vida de una mujer vale.

Cuarentena

Cuando las mujeres han tenido a su hija o hijo sin ninguna complicación están felices porque ya han pasado lo más difícil, pero todavía es necesario que se sigan cuidando durante la cuarentena, pues en esta etapa las infecciones pueden ser muy graves. La médica, el médico o la partera pueden orientar a las mujeres y hombres y estar al pendiente por si fuera necesario acudir a la unidad médica o centro de salud para ser atendidas en caso de alguna infección y también para la revisión de la niña o niño recién nacido.



Explicar:

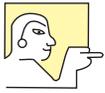
Cuando vamos al centro de salud, las unidades médicas rurales, brigadas, clínicas y los hospitales para atendernos durante el embarazo, el parto y la cuarentena debemos cuidar que se nos respeten los siguientes derechos:

- Acceso real, esto es contar con una clínica o unidad médica cercana o que una brigada móvil que visite la comunidad y que el control del embarazo sea en forma mensual, que el parto sea atendido por el personal de salud, sensible y respetuoso de nuestras formas de ver el mundo y de parir, con cuotas justas y humanas.
- Información, es decir que nos expliquen con palabras que podamos entender en nuestra lengua sobre las etapas de nuestro embarazo, parto y cuarentena, que nos informen paso a paso que va a pasar para estar seguras, que nos den a conocer los posibles riesgos en el embarazo, parto y cuarentena, para detectarlos a tiempo y atenderlos en su caso, y que nos escuchen y resuelvan todas nuestras dudas.

- Consentimiento informado, esto significa que para tomar una decisión sobre la atención, procedimientos y prácticas durante el embarazo, parto o cuarentena, primero nos deben informar, aclarar las dudas y que pidan nuestro permiso para todo lo que nos vayan a hacer.
- Trato respetuoso y digno, cuando en los servicios de salud nos reciben y nos atienden con respeto a nuestra vestimenta, lengua y forma de ver la vida, nos dan un trato amable y confiable, privado, seguro, que podamos hablar y pedir que nos escuchen y tomen en cuenta lo que nosotras sentimos y sabemos de nuestro cuerpo durante el embarazo, parto y cuarentena, que nos regañen, presionen, condicionen o maltraten, tampoco que nos obliguen a usar un método anticonceptivo después del parto o hasta colocarlo sin nuestro consentimiento.
- Calidad, cuando nos atienden a tiempo, sin hacemos esperar, cuentan con los aparatos y personal necesario y calificado para atendernos durante el embarazo, parto y cuarentena.



Mostrar la lamina 5-B, tomar un tiempo para que las personas puedan observar detenidamente las imágenes.



Preguntar ¿Es posible que algún día se puedan ver esas imágenes en las comunidades?, ¿les gustaría que esto pasara en las unidades médicas, en los centros de salud y hospitales?, ¿cómo se sentirán las mujeres y los hombres? Motivar a las personas a que digan lo que piensan, a que compartan sus experiencias con las otras personas del grupo.



Explicar:

Nuestros derechos sexuales y reproductivos están escritos en nuestra Constitución Mexicana y en los acuerdos tomados en la Conferencia Mundial y Desarrollo, que se hizo en el Cairo en 1994 y la de la mujer en Pekín en 1995, logrando que se ampliara la visión de que la salud no sólo es un asunto médico y se incluyeron conceptos como la equidad de género, es decir como nos enseñan a se hombres y mujeres en la vida, la calidad de la atención en los servicios de salud y los derechos reproductivos.

Es importante que se respeten todos nuestros derechos, las autoridades deben cumplir y hacer que se cumplan, pero si la población no conoce sus derechos es muy difícil que pueda exigir que se le respeten. Afortunadamente muchas organizaciones, formadas por mujeres y por personas defensoras de los derechos humanos, están trabajando muy fuerte para dar a conocer los derechos sexuales y reproductivos a la población en general, pero también a las autoridades porque a veces no cumplen con sus responsabilidades porque no tienen la voluntad, pero a veces es porque desconocen los derechos o porque no cuentan con los materiales, los medicamentos, las ambulancias que se necesitan.



Mostrar la lámina 5-B, tomar un tiempo para que las personas puedan observar detenidamente las imágenes.



Preguntar ¿Qué podemos hacer para lograr que estas situaciones pasen en nuestras comunidades? Motivar a las personas a que digan lo que piensan, a que compartan sus ideas con las otras personas del grupo.



Explicar:

En los estados más pobres del país, incluido el nuestro, donde hay una gran cantidad de población indígena, los problemas de salud sexual y reproductiva más graves son la muerte por causa de cáncer de la matriz y cuando una mujer se muere por complicaciones durante el embarazo, el parto y la cuarentena. Esta situación es muy injusta y debe cambiar lo más pronto posible. Para ello las instituciones de atención a la salud como la Secretaría de Salud, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) , el IMSS Oportunidades, entre otras, están trabajando para que mejore la salud de las mujeres, pero si no respetan nuestros derechos va a ser muy difícil que se ganen la confianza de la población, por eso es importante que todas las personas conozcan los derechos, las que trabajan en las instituciones para que cumplan con sus responsabilidades y las que acuden a los servicios de salud para que exijan un trato respetuoso y digno.

Lo que podemos hacer para defender nuestros derechos es lo siguiente:

- Conocer nuestros derechos y compartir la información con todas las personas que podamos
- Al acudir al centro de salud, a la clínica o al hospital, hacerlo con la confianza de que las personas que trabajan ahí están para atender nuestras necesidades.
- En caso de que no respeten nuestros derechos podemos hacer llegar nuestra queja a una autoridad superior, con la autoridad municipal o con organizaciones formadas por mujeres o por personas defensoras de derechos humanos.

Nuestros derechos están escritos en la Constitución Mexicana y en otros documentos que se llaman Convenios o Tratados Internacionales, que los gobiernos, incluido el nuestro, se comprometieron a cumplir para que todas las personas podamos vivir con dignidad. Estos derechos son el fruto del esfuerzo de hombres y mujeres que desde hace muchos años han exigido a los gobiernos un trato digno, nuestros derechos ya están escritos, pero a veces no son respetados y nos toca a las personas de ahora hacer que se respeten.

Y PARA TERMINAR HAY QUE RECORDAR QUE:

- La prueba de papanicolaou es gratuita, debe estar al alcance de todas las mujeres y el examen debe hacerse con respeto y buen trato. Los resultados deben entregarse en un periodo de tiempo corto y en forma confidencial (sólo a la mujer).
- Utilizar métodos anticonceptivos para planificar la familia es un derecho, pero no se puede presionar, obligar o condicionar los servicios de salud, o amenazar con retirar los recursos de programas de gobierno como el de Oportunidades, Procampo, etcétera, a cambio de “controlarse” para ya no tener hijos(as).
- Los servicios de salud están para dar atención a todas las personas, y en el caso de las mujeres se les debe dar atención especial durante el embarazo, en el parto y la cuarentena, para identificar a tiempo cualquier signo o síntoma que pueda poner en peligro la vida de las mujeres y de su hija o hijo.
- La atención a la salud debe darse sin hacer diferencias por ser indígenas, respetando nuestra vestimenta, lengua y forma de ver la vida, con un trato amable y confiable, privado, seguro con respeto a las costumbres y con calidad.



Rosario Castellanos a.c.

3 Priv. de Guadalupe Victoria No. 107,
Col. Libertad, Oaxaca, Oax.,
México, C.P. 68090
Tel. (951) 51 46927 / Fax. (951) 51 66810
E-mail: casamuj@prodigy.net.com
contacto@gesmujer.com