

CUADERNO DE TRABAJO
PARA PARTICIPANTES

Consejería para Usuarías del Método de Días Fijos

Capacitación para Proveedores de Servicio

El Instituto de Salud Reproductiva, esta afiliado a Georgetown University en Washington, D.C., es un centro líder de aprendizaje y recursos técnicos, comprometido al desarrollo e incremento de la disponibilidad de métodos naturales de planificación familiar que sean efectivos y de fácil uso.

© 2004 Georgetown University, Institute for Reproductive Health, Primera Edición

4301 Connecticut Avenue, NW, Suite 310
Washington, DC 20008 USA
E-mail: irhinfo@georgetown.edu
Web site: www.irh.org

Cualquier parte de esta publicación puede ser reproducida y partes de la misma pueden ser citados sin autorización, siempre y cuando el material sea distribuido gratuitamente y el Instituto de Salud Reproductiva de Georgetown University sea acreditado como la fuente de todas las copias, reproducciones y adaptaciones de los materiales.

Esta publicación fue posible gracias al apoyo de la Agencia para el Desarrollo Internacional de los Estados Unidos (USAID), bajo los términos del acuerdo cooperativo No. HRN-A-00-97-00011-00. Los contenidos de este documento no representan necesariamente los puntos de vista o políticas de USAID o de Georgetown University

Agenda

El Método de Días Fijos: Un Nuevo Método Natural y Efectivo de Planificación Familiar

Taller de capacitación para profesionales de salud

Este taller de capacitación está diseñado para ofrecer una orientación apropiada del Método de Días Fijos (MDF) que es un método sencillo de planificación familiar basado en el conocimiento de la fertilidad. El MDF fue desarrollado y probado por investigadores del Instituto de Salud Reproductiva de Georgetown University, con el apoyo de USAID. El MDF satisface la necesidad de un método natural que puede ser fácilmente integrado a una variedad de programas de entrega de servicios

Objetivos del Taller

Después de este taller, los participantes serán capaces de:

- Describir cómo funciona el MDF
- Seleccionar usuarias, determinando los criterios de elegibilidad para el MDF
- Explicar a las usuarias cómo usar el Collar del Ciclo
- Identificar temas clave en el entrenamiento y entrega de servicios del MDF.

Contenido del Taller

- Bienvenida e introducción
- ¿Cuál es la base científica que fundamenta al MDF?
- ¿Qué involucra la consejería del MDF?
- ¿Para quién es este método apropiado?
- ¿Cómo son aplicados los criterios de elegibilidad del método? Análisis de casos
- ¿Cómo es usado el MDF con el Collar del Ciclo?
- ¿Cómo puede el MDF contribuir a la comunicación de pareja?
- ¿Qué temas clave podrían surgir durante una visita de seguimiento?
- ¿Qué hemos aprendido acerca de la capacitación y entrega de servicios del MDF?
- Evaluación y Clausura

Reseña del MDF

Antecedentes Científicos y Desarrollo del MDF

Durante esta actividad, los participantes estudiarán las bases científicas del MDF, cómo fue desarrollado y probado y cómo es usado con el Collar del Ciclo. Se estudiarán también los resultados del estudio internacional de eficacia y las experiencias adquiridas introduciendo el MDF en otros programas.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer la fase fértil de las mujeres y su relación básica con el MDF.
- Identificar la eficacia del MDF.
- Entender cómo el Collar del Ciclo apoya al MDF.
- Reconocer características básicas del MDF y cómo está integrado a programas ya establecidos de salud reproductiva.

Consejería para el MDF

DETERMINAR si el MDF es apropiado para la mujer y su pareja

- Determinar si el ciclo menstrual de la usuaria es de 26 a 32 días.
- Determinar si hay alguna circunstancia que pudiera afectar la duración del ciclo de la mujer (embarazo reciente o uso de otros métodos).
- Ayudar a la usuaria a decidir si este método funcionará para ella y su pareja.
- Determinar cuándo la mujer puede empezar a usar el MDF.

ENSEÑAR a la usuaria cómo es el MDF y verificar su entendimiento

- Describir el MDF y explicar cómo funciona con el Collar del Ciclo.
- Confirmar que la usuaria entendió los puntos clave, repetírselos y clarificarlos.

APOYAR a la pareja para que usen el MDF

- Identificar problemas que la pareja podría tener usando el MDF y recomendar comportamientos que promuevan el uso correcto del método.
- Ayudar a la pareja a solucionar el problema identificado. Explorar con la usuaria formas de hablar con su pareja acerca del método y cómo manejar y negociar la abstinencia o el uso de un método de barrera durante los días en que ella puede quedar embarazada.
- Recordar a la usuaria que regrese al Centro de Salud si tiene preguntas o si no está satisfecha con el método. Programar una visita de seguimiento si es necesario.

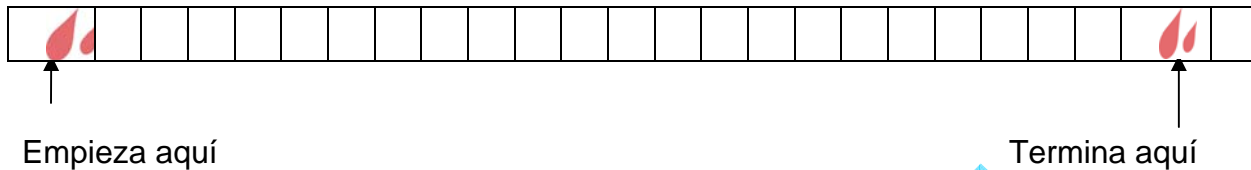
Los siguientes materiales de apoyo son usados en esta actividad:

Calendario de
Proveedor

Lista de chequeo
para preselección

Tarjeta del Collar del
Ciclo

Ciclo Menstrual



El ciclo menstrual se inicia el primer día de la menstruación y termina un día antes de la siguiente menstruación

Criteria for Starting the SDM

Date of the last period known	Start immediately
Date of last period unknown	Start on first day of next period
OC, patch, implant, EC, Miscarriage or abortion	Cycles before using method were 26 to 32 days long Start on first day of next period
Postpartum/breastfeeding	Start after 4 periods Two most recent are about one month apart
3-month Injection	Wait 90 days after last injection Two most recent periods about one month apart

Preselección

Criterios de Elegibilidad del MDF— Aplicación de Criterios

En esta actividad, los participantes estudiarán y aplicarán los criterios de elegibilidad biológicos y de actitud usados para determinar primero, si el MDF es apropiado para una pareja y, segundo, cuándo puede una mujer empezar a usar el MDF. Los participantes tendrán una oportunidad de aplicar los criterios del método analizando y resolviendo estudios de caso.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer los criterios de elegibilidad para usar el método.
- Reconocer los criterios para iniciar el uso del MDF.
- Determinar la duración del ciclo menstrual.

Materiales Usados en esta Actividad

- Calendario de Proveedor
- Lista de chequeo para preselección de usuarias en la visita inicial
- Estudios de caso

Estudios de Caso – duración y Regularidad del Ciclo

Instrucciones:

1. En esta actividad usted analizará dos estudios de caso y aplicara los criterios de elegibilidad del MDF. Mientras resuelva estos casos, utilice el Calendario del Proveedor y la lista de chequeo para la preselección de usuarias en la Visita Inicial. Dichos documentos se encuentran en el Paquete de Material de Apoyo del MDF.
2. Trabaje en pareja para practicar:
 - El cálculo de la duración del ciclo menstrual (use el calendario).
 - La aplicación de los criterios de elegibilidad para el uso del método y los criterios para determinar cuándo se debe iniciar el método (use la lista de chequeo de preselección en la visita inicial)
3. Luego de diez minutos, el facilitador pedirá voluntarios para leer caso por caso y contestar o hacer comentarios sobre cualquier tema, dificultad o problema que podría haber surgido al resolver los casos.

Lea la información del caso y conteste las preguntas para cada uno.

Caso 1 — Lori

Fecha de su última menstruación: 8 de Abril
Fecha en que espera la próxima menstruación: 6 de Mayo, su menstruación es siempre regular
Fecha de visita al centro de salud: 14 de abril

Nota: Lori dice que ella es muy regular. Sus menstruaciones vienen cada mes en el tiempo en que ella las espera (mira al calendario y señala al 8 de abril, como el primer día de su última menstruación. Luego cuenta cuatro semanas y dice que espera su próxima menstruación el 6 de mayo). Lori y su esposo están interesados en este método. Ella no está dando de lactar y nunca ha usado ningún método hormonal de PF.

- ¿Cuál es la duración de su ciclo?
- ¿Puede ella usar el Método de Días Fijos?
- Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?
- ¿Qué recomendaciones le haría usted a ella?

Caso 2 — Maggie

Fecha de su última menstruación: Al principio del mes (no recuerda la fecha exacta)

Fecha en que espera la próxima menstruación: El próximo mes aproximadamente en la misma fecha, (al principio del mes)

Fecha de visita al centro de salud: 20 de Mayo

Nota: Maggie y su esposo están muy interesados en el MDF porque es natural y no tiene efectos secundarios. Ella no sabe la fecha exacta de su última menstruación. Sin embargo, dice que sus menstruaciones siempre vienen cuando las espera. Sus menstruaciones vienen aproximadamente cada mes alrededor de la misma fecha. Ella no ha estado usando ningún método de PF y ha estado casada por sólo unos meses.

- ¿Cuál es la duración de su ciclo?
- ¿Puede ella usar el Método de Días Fijos?
- Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?
- ¿Qué recomendaciones le haría usted a ella?

Caso 3 — Gaby

Fecha de última menstruación: No lo sabe

Fecha en que espera la próxima menstruación: No lo sabe

Fecha de visita al centro de salud: 14 de Febrero

Nota: Gaby ha oído del Collar del Ciclo. Su hermana tiene un collar y le ha gustado mucho este método. Gaby no recuerda el primer día de su última menstruación. Ella no sabe cuándo vendrá la próxima menstruación. No pone mucha atención a la fecha en que vienen sus menstruaciones y no sabe si es regular o no. A ella le gustaría empezar a usar el Collar del Ciclo de inmediato.

- ¿Cuál es la duración de su ciclo?
- ¿Puede ella usar el Método de Días Fijos?
- Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?
- ¿Qué recomendaciones le haría usted a ella?

Caso 4 — Pat

Fecha de última menstruación:	31 de Marzo
Fecha en que espera la próxima menstruación:	No está segura
Fecha de visita a la centro de salud:	15 de Abril

Nota: El primer día de la menstruación de Pat fue el 31 de Marzo. Hay ocasiones en las que sus menstruaciones vienen en la misma fecha cada mes. Sin embargo, ella no sabe usualmente cuándo esperar sus menstruaciones. A veces le vienen cada mes y medio. A veces pasan 2 meses sin que le venga. Sus menstruaciones han sido siempre irregulares. Ella y su esposo tienen buena comunicación y están de acuerdo en que no quieren tener hijos en este momento.

- ¿Cuál es la duración de su ciclo?
- ¿Puede ella usar el Método de Días Fijos?
- Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?
- ¿Qué recomendaciones le haría usted a ella?

Caso 5 — Anne

Fecha de última menstruación:	2 de Abril
Fecha en que espera la próxima menstruación:	El próximo mes en la misma fecha
Fecha de visita al centro de salud:	15 de Abril

Nota: Anne sabe la fecha del primer día de su última menstruación, fue el 2 de abril ya que fue el día antes del cumpleaños de su hija de 4 años. Pero usualmente ella no lleva registro de sus menstruaciones. Ella cree que la próxima menstruación le vendrá al principio del próximo mes, pero no está segura. Sus menstruaciones son bastante regulares. En sus propias palabras “creo que soy más o menos regular”. Ella ha venido hasta la ciudad buscando un método de planificación familiar natural, vive muy lejos de cualquier servicio de salud. Ella y su esposo se comunican bien y quieren usar un método natural.

- ¿Cuál es la duración de su ciclo?
- ¿Puede ella usar el Método de Días Fijos?
- Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?
- ¿Qué recomendaciones le haría usted a ella?

Preselección

Criterios de Elegibilidad — Casos Especiales

Durante esta actividad, los participantes tendrán la oportunidad de analizar y aplicar los criterios de elegibilidad del MDF, dramatizando una sesión de consejería. Los participantes practicarán cómo usar los materiales de apoyo relevantes durante las dramatizaciones. Los participantes también pondrán a prueba sus habilidades de consejería utilizando un formulario de retroalimentación, compartiendo los resultados y observaciones en una discusión en grupo.

Objetivos de Aprendizaje

- Calcular la duración del ciclo menstrual.
- Practicar la aplicación de los criterios de elegibilidad en casos especiales
- Practicar la aplicación de criterios para cuándo iniciar el uso del MDF.

Materiales usados en esta Actividad

- Calendario del Proveedor
- Lista de chequeo para preselección en visita inicial
- Dramatización de estudios de caso
- Formulario de retroalimentación

Estudios de Casos – Casos Especiales

Instrucciones:

Esta actividad, se la realizara por turnos, los participantes interpretaran el papel de consejero y de usuaria en una dramatización. El participante interpretando el papel de usuaria utilizara la información en el caso para responder a las preguntas del consejero mientras se determina la elegibilidad para el método. El participante en el papel de consejero completará la preselección usando el calendario del proveedor y el material de apoyo para la primera visita. Dichos documentos se encuentran en el Paquete de Materiales de Apoyo para el MDF. Cada dramatización debe durar aproximadamente 20 minutos.

Luego de completar las dramatizaciones (una por participante), el facilitador pedirá voluntarios para leer caso por caso, contestar preguntas y comentar acerca de cualquier tema, dificultad o problema que podría haber surgido al resolver los casos.

Lea la información de los casos y conteste las preguntas para cada uno.

Caso 1 — Vicki

Fecha de última menstruación: 25 de Octubre

Fecha en que espera la próxima menstruación: 24 de Noviembre, su menstruación es siempre regular

Fecha de visita al centro de salud: 30 de Octubre

Nota: Vicki dejó de tomar anticonceptivos orales hace un par de meses. Sus ciclos antes de usar la píldora eran regulares y todavía lo son.

- ¿Cuál es la duración de su ciclo?
- ¿Puede ella usar el Método de Días Fijos?
- Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?
- ¿Qué recomendaciones le haría usted a ella?

Caso 2 — Emma

Fecha de su última menstruación: 19 de Mayo

Fecha en que espera la próxima menstruación: 16 de Junio

Fecha de visita al centro de salud: 28 de Mayo

Nota: Emma ha estado dando de lactar a su hijo los últimos 15 meses y empezó a tener nuevamente su menstruación hace 8 meses. El esposo de Emma viaja frecuentemente, hasta dos veces al mes y por muchos días a la vez. Ellos han estado usando condones en los últimos meses, pero no les gusta tener que usarlos todo el tiempo. Ambos han decidido usar un método natural.

- ¿Cuál es la duración de su ciclo?
- ¿Puede ella usar el Método de Días Fijos?
- Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?
- ¿Qué recomendaciones le haría usted a ella?

Caso 3 — Martha

Fecha de última menstruación: 14 de Octubre

Fecha en que espera la próxima menstruación: No está segura. Su menstruación es frecuentemente débil y en algunas ocasiones no le viene su menstruación. Sin embargo, antes de empezar a usar el inyectable de 3 meses, su menstruación le venía cada mes.

Fecha de visita al centro de salud: 29 de Noviembre

Nota: Martha ha usado el inyectable de 3 meses por casi 2 años. Le tocaba ponerse el inyectable hace 6 semanas. Quiere un método natural porque sufre de sobrepeso y piensa que es debido al inyectable. Tampoco le gusta el que no le venga su menstruación regularmente.

- ¿Cuál es la duración de su ciclo?
- ¿Puede ella usar el Método de Días Fijos?
- Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?
- ¿Qué recomendaciones le haría usted a ella?

Caso 4 — Sally

Fecha de última menstruación: 12 de Agosto

Fecha en que espera la próxima menstruación: No está segura, pero lo más probable es que en la misma fecha en Septiembre

Fecha de visita al centro de salud: 22 de Agosto

Nota: Sally no lleva registro de sus ciclos menstruales, pero sabe que le viene su menstruación cada mes, más o menos. También tiene varios días de “manchado” o “goteo” entre sus menstruaciones. Ella estaba molesta con esta situación y el abundante flujo durante sus menstruaciones, así que se hizo remover el DIU hoy. Su esposo la apoya en su decisión de elegir otro método.

- ¿Cuál es la duración de su ciclo?
- ¿Puede ella usar el Método de Días Fijos?
- Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?
- ¿Qué recomendaciones le haría usted a ella?

Formulario de Retroalimentación #1

Instrucciones para los participantes

1. Luego de que ambos se han turnado en la dramatización, dediquen unos minutos al llenado de este formulario individualmente.
2. Marque con una X “Sí”, “Parcialmente” o “No” para cada pregunta relacionada a la dramatización de la sesión de consejería que su compañero realizó. En las preguntas en que usted marque “Parcialmente” o “No” por favor escriba un comentario en la columna “Comentarios” acerca de cómo su compañero lo podría haber hecho mejor.
3. Dé esta retroalimentación a su compañero luego de haber completado el formulario.

	Sí	Parcialmente	No	Comentarios
--	----	--------------	----	-------------

Mi compañero...:

<ul style="list-style-type: none">ayudó a la usuaria a determinar la duración de su ciclo menstrual?				
<ul style="list-style-type: none">percibió que la usuaria puede evitar relaciones desprotegidas los días en que puede quedar embarazada?				
<ul style="list-style-type: none">determinó si las menstruaciones de la usuaria han sido regulares desde el embarazo?				
<ul style="list-style-type: none">determinó si las menstruaciones de la usuaria han sido regulares desde el uso de otros anticonceptivos?				
<ul style="list-style-type: none">estableció cuándo la usuaria puede empezar a usar el MDF si es elegible?				

Enseñanza

Cómo usar el Collar del Ciclo

Durante esta actividad, los participantes harán una dramatización para la explicación que se le da a la usuaria acerca de cómo usar el Collar del Ciclo. Los participantes también se darán retroalimentación mutua, usando un formulario de retroalimentación.

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar cómo usar el Collar del Ciclo
- Dar retroalimentación sobre la habilidad de sus compañeros para explicar a las usuarias cómo funciona el collar.

Guía para Proveer información Clara a las usuarias

- Use frases simples y palabras cortas
- Use lenguaje que la usuaria pueda entender
- Use fotos y material impreso
- Muestre el collar desde el principio y deje que la usuaria lo tenga y lo toque.
- Deténgase de vez en cuando para verificar que la usuaria entiende las ilustraciones.
- Haga preguntas claras para verificar que la información dada le quedó clara a la usuaria.
- Repita las instrucciones y mensajes clave, especialmente al final de la sesión.

Los siguientes materiales son usados en esta actividad:

Tarjeta del collar

Hoja interna del paquete del collar

Formulario de Retroalimentación #2

Instrucciones para los participantes

1. Examine brevemente cómo su compañero completo este ejercicio.
2. Marque con una X “Sí”, “Parcialmente” o “No” para cada pregunta relacionada a la dramatización de la sesión de consejería que su compañero realizó. Cuando usted marque “Parcialmente” o “No”, por favor escriba un comentario en la columna “Comentarios” acerca de cómo su compañero lo podría haber hecho mejor.
3. Dé esta retroalimentación a su compañero luego de haber completado este formulario.

	Sí	Parcialmente	No	Comentarios
--	----	--------------	----	-------------

Mi compañero...:

<ul style="list-style-type: none">• Dio información general acerca de cómo el collar funciona?				
<ul style="list-style-type: none">• Demostró cómo usar el collar valiéndose de la tarjeta?				
<ul style="list-style-type: none">• Explicó a la usuaria cuándo ver al proveedor?				
<ul style="list-style-type: none">• Explicó qué hacer si la usuaria se olvida de mover el anillo?				
<ul style="list-style-type: none">• Pidió a la usuaria que repitiera información clave de cómo usar el collar?				

Técnicas de consejería para dar apoyo a las parejas

Cómo dar consejería a las usuarias acerca de la sexualidad y la comunicación de pareja

Durante esta actividad, los participantes analizarán Estudios de Casos en los que un proveedor examina a una usuaria para determinar la habilidad de la pareja para manejar sus días fértiles. En grupos, los participantes harán comentarios y reflexiones acerca de temas de pareja que podrían afectar el uso correcto del MDF.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar situaciones de pareja que puedan afectar el uso correcto del MDF
- Identificar alternativas para enfrentar situaciones difíciles de pareja.

Materiales usados en esta actividad

- Video
- Preguntas para discusión
- Separata de Introducción a la Sexualidad y Comunicación de Pareja

Apoye el uso del Método por parte de la Pareja

Qué involucra apoyar a las parejas para que usen el método?

Existen tres elementos clave para determinar si el MDF puede funcionar para una pareja antes de que inicien a usarlo. Sin embargo, estos elementos tocan temas muy personales y se requiere de sensibilidad y destreza para explorarlos. Frecuentemente, es más fácil hablar con la usuaria acerca del historial anticonceptivo y ciclos menstruales, que de relaciones e interacciones con la pareja. En esta sección, usted encontrará algunas directrices para tratar estos temas clave del apoyo a las parejas para que usen el método.

- Identificar posibles problemas que la pareja podría tener al usar el MDF y promover comportamientos que conlleven al uso correcto del método.
- Ayudar a la mujer a buscar soluciones a los problemas identificados
- Concertar visita de seguimiento si es necesario.

Durante este proceso es importante recordar que las buenas habilidades para dar consejería, ayudarán a que la usuaria comparta su información y activamente participe en el proceso de consejería. Es importante que el proveedor sea imparcial y no juzgue a las usuarias, recuerde que el juicio puede ser comunicado mediante palabras, expresión facial, tono de voz y lenguaje corporal.

Identificar posibles problemas que la pareja podría tener al usar el MDF y promover comportamientos que conlleven al uso correcto del método

Explique a la mujer que a usted le gustaría hablar acerca de su relación de pareja para poder ayudarla a usar el método correctamente. Reconozca el hecho de que a muchas mujeres les incomoda el hablar de sus relaciones de pareja y enfatice que el MDF es un método que requiere la participación y cooperación de ambos miembros de la pareja. Para establecer una atmósfera sensitiva para las preguntas, déjele saber que usted sabe que estas preguntas le podrían hacer sentir incómoda y asegúrele que su conversación será totalmente confidencial. Pídale que sea honesta y abierta para poder trabajar juntos decidiendo si el método es apropiado para ella. Asegúrele que esta información será confidencial y usted no discutirá la información con nadie más, incluyendo a la pareja de ella, a menos que así ella lo autorice.

Pregúntele a la usuaria:

- ¿De qué forma se le ocurre que su pareja podría participar usando el Collar del Ciclo?
- ¿Cómo le hará saber a su pareja los días en que se puede o no tener relaciones desprotegidas?
- ¿De qué manera piensa usted que puede evitar el embarazo durante los días fértiles? ¿Qué cree que su pareja querrá hacer para prevenir un embarazo en días fértiles?
- ¿Cómo va usted y su pareja a decidirse por un plan de prevención de embarazo durante los días fértiles?
- ¿Cómo reaccionarán usted y su pareja al dejar de tener relaciones desprotegidas durante los días que usted puede quedar embarazada?
- ¿Cree que usted y su pareja tendrán algún problema al usar el MDF y cuáles podrían ser estos problemas?

Use preguntas abiertas para tener una idea clara de la situación y contexto de la usuaria. Las preguntas cerradas (las que se pueden contestar con un “sí” o “no”) son útiles cuando se necesita información específica, pero tan sólo se obtendrá la respuesta limitada a lo que se pregunta. Al involucrar a la usuaria en el proceso de búsqueda y solución de problemas, el consejero puede apoyarla para encontrar soluciones que funcionarán en su situación. Manténgase alerta para detectar posibles fuentes de problemas tales como adherirse rígidamente a los típicos roles sexuales para toma de decisiones (el hombre decide, la mujer obedece), alcohol o uso de algún otro tipo de drogas, violencia doméstica y largos días de separación debido a viajes u horarios de trabajo.

Ayude a la usuaria a encontrar posibles soluciones a los problemas que ella misma ha identificado

•
Dependiendo del problema que ella ha identificado, discuta si el MDF es un método que ella y su pareja pueden usar exitosamente. Algunos temas que podrían surgir, tales como abuso de sustancias químicas y violencia doméstica, podrían requerir referir a la usuaria a consejería o otra clase de seguimiento. Asegúrese que las mujeres que no son buenas candidatas para este método, debido a asuntos de pareja, tengan la oportunidad de discutir sobre otros métodos anticonceptivos. Si el MDF parece ser una buena opción para la pareja, explore formas que faciliten la comunicación entre miembros de la pareja acerca de los días fértiles. Pregunte cómo reaccionarían ambos al tener que evitar relaciones desprotegidas en los días fértiles y discuta formas de enfrentar las dificultades que podrían surgir.

Sugerencias para involucrar a los miembros de la pareja:

- Hable con su pareja cuando se encuentre relajada y de buen humor.
- Explore formas en que le puede decir a su pareja cuándo quiere y cuándo no quiere tener relaciones sexuales. Esto se puede hacer con o sin palabras
- Mantenga el Collar del Ciclo en un lugar visible.
- Involucre a su pareja para que mueva el anillo.
- Sugiera que su pareja hable con el proveedor, ya sea individualmente o como pareja
- Piense en formas de resolver los problemas que usted ha identificado.

Sugerencias para manejar los días fértiles (perlas blancas)

- Tenga relaciones sexuales más frecuentemente los días en que es muy improbable que usted quede embarazada (perlas cafés).
- Programe con anticipación con su pareja lo que el debe hacer si desea tener relaciones los días en que usted está en período fértil (perlas blancas).
- Si el uso de alcohol u otra sustancia química es el problema, hable con su pareja con anticipación para saber qué hacer si uno de los dos ha estado tomando y quiere tener relaciones.
- Duerma separado o con los niños.
- Planifique viajes o trabajo para que coincida con los días fértiles (perlas blancas).
- Encuentre otras formas en que los miembros de la pareja se pueden satisfacer mutuamente.
- Encuentre otras formas de estar más tiempo con su pareja.

Visita de Seguimiento

En esta actividad los participantes estudiarán la forma en que se trata a una usuaria que regresa para una visita de seguimiento del MDF. En una dramatización los participantes también practicarán los criterios de la visita de seguimiento.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar puntos claves que tratar durante una visita de seguimiento
- Practicar la aplicación de los criterios de elegibilidad durante la visita de seguimiento.

Materiales Usados en esta Actividad

- Lista de chequeo de preselección de la visita de seguimiento
- Aspectos que hay que cubrir en la visita de seguimiento
- Estudios de Casos para resolver

Los siguientes Materiales de Trabajo son usados en esta actividad:

Lista de chequeo de examinación para visita de seguimiento

Standard Days Method
Who can continue using the SDM?
Screening Checklist - Follow-up Visit

WOMEN WHO CONTINUE TO HAVE CYCLES BETWEEN 26 AND 32 DAYS LONG

1. Have her menstrual cycles been between 26 and 32 days? **NO**

2. Was her most recent cycle still between 26 and 32 days? **NO**

COUPLES WHO CAN CONTINUE TO AVOID UNPROTECTED SEX DURING THE FERTILE DAYS

3. Do both partners still want to avoid pregnancy at this time? **NO**

4. Is the couple able to avoid unprotected intercourse on the days when she can get pregnant (fertile days)? **NO**

5. Are both partners free of risk for sexually transmitted infections? **NO**

6. Are both partners satisfied with the method and do they want to continue using it? **NO**

7. Is the couple able to use Cytalbeads correctly? **NO**

If the answer to all of the questions is YES, the SDM continues to be appropriate.

If the answer to any of the questions is NO, the method may no longer be appropriate.

Criterios de Examinación de Visita de Seguimiento

- El ciclo menstrual de la mujer tiene una duración entre 26 y 32 días.
- La pareja puede evitar relaciones desprotegidas durante los días de perlas blancas (días fértiles).
- La pareja tiene un bajo riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.
- La pareja tiene la habilidad de programar cuándo tendrán relaciones y cómo prevenir el embarazo durante días fértiles.
- La mujer y su pareja están satisfechos con el método.
- La mujer y su pareja saben como usar correctamente el MDF.

Aspectos que Considerar en la Visita de Seguimiento

Manejo de casos especiales

- Usuaría con ciclos largos o cortos
- Posible embarazo
- Sangrado inusual

Usuarías con Ciclos Largos o Cortos

¿Qué debería hacer la usuaria?

- Si la mujer **empieza la menstruación antes de llegar a la perla café oscura**, ella debería ver a su proveedor (esto significa que ella está teniendo un ciclo corto de menos de 26 días)
- Si la mujer **llega a la última perla café, pero su menstruación no llega al día siguiente**, ella debería ver a su proveedor (esto significa que está teniendo un ciclo largo de más de 32 días)

¿Qué debería hacer el proveedor?

- Para la **mujer con el ciclo más corto de 26 días o más largo de 32** el proveedor debería:
 1. Revisar el calendario de la mujer y verificar si, durante el año, ella tuvo ciclos de menos de 26 días o de más de 32.
 2. Revisar cuántos ciclos tuvo de menos de 26 días o más de 32. Si ella ha tenido sólo un ciclo largo o corto, entonces puede continuar usando el método. Si ha tenido dos o más ciclos largos o cortos, ella debería usar un método distinto, ya que el MDF podría no ser efectivo para ella.

- Si la mujer tuvo **sólo un ciclo de menos de 26 días o de más de 32**, puede continuar usando el MDF con precaución. Dígale que, si ella lo desea, puede seguir usando el método, pero que si tiene otro ciclo largo o corto, el método ya no es apropiado para ella. Explíquelo que, si su menstruación le viene antes de que ella ponga el anillo en la perla café oscura o no le viene el día después que termina la última perla café, significa que el método no es apropiado para ella. Ella debería recibir consejería en otro método.
- Si ella tuvo **dos o más ciclos de menos de 26 días o más de 32**, explíquelo que este método ya no le puede ofrecer protección y que ella podría resultar embarazada. El MDF no le funcionará bien debido a que su ciclo menstrual no llena los requisitos para este método. Déle consejería en otros métodos.

Posible Embarazo

¿Qué debería hacer la usuaria?

- Si la mujer piensa que ella **podría estar embarazada**, ella debería ver a su proveedor.
- Si la mujer tuvo relaciones en un día de perlas blancas, debería ver a su proveedor inmediatamente.

¿Qué debería hacer el proveedor?

- Averigüe cuántos días han pasado desde la última menstruación.
 - Si han pasado más de 42 días, explíquelo que ella podría estar embarazada y déle un examen de embarazo (o refiérala para un examen de embarazo).
- **Si el examen es negativo y esta es la primera vez que ella ha tenido un ciclo menor de 26 días o mayor de 32**, ella todavía puede usar el MDF con precaución. Dígale que si desea, puede seguir usando el método, pero que si tiene otro ciclo corto o largo, el método ya no es apropiado para ella.
- **Si el examen es negativo, pero este no es el primer ciclo de menos de 26 o más de 32 días que ella ha tenido**, explíquelo que el MDF ya no es apropiado para ella, debido a la duración de su ciclo. Déle consejería en otros métodos.
- **Si el examen es positivo**, déle la debida consejería y refiérala a cuidados prenatales o cualquier otro departamento. Revise cómo la mujer ha estado usando el MDF para enterarse si ella tuvo relaciones desprotegidas durante los días del 8 al 19 de su ciclo. Documente todos los embarazos y haga notar cuándo durante el ciclo ocurrieron las relaciones desprotegidas.

Estudios de Casos para resolver en Visitas de Seguimiento

Caso 1

Beth ha estado usando el MDF por dos meses. Realmente le gusta. Ella marco su calendario el primer día de su menstruación, que fue ayer, 7 de abril. Este mes, su menstruación vino dos días después de que ella terminara la última perla café. El primer día de su menstruación anterior fue 4 de marzo. Ella dice que su ciclo es usualmente más corto que eso. Ella y su pareja quieren usar el MDF.

- ¿Qué duración tuvo su ciclo?
- ¿Estuvo este ciclo entre el rango requerido para el MDF?

Caso 2

Lucy ha usado el MDF por 4 meses. Su menstruación ha estado viniendo después de pasar la perla café oscura y antes de terminar la última. Durante su último ciclo, en un día de perla blanca, ella notó una secreción húmeda con hilos de sangre. No eran gruesos, como la menstruación, así que ella continuó moviendo el anillo una perla al día, en vez de regresarlo a la perla roja. Ella esta un poco preocupada por esta secreción y le pregunta a usted al respecto. Ella también quiere saber si hizo lo apropiado o si debería haber movido el anillo a la perla roja.

- ¿Qué le debería usted decir a Lucy?

Caso 3

Su usuaria es Rosa. Ella está muy preocupada. Acaba de terminar la última perla café hace diez días y su menstruación todavía no le ha venido. Esta es la primera vez que le ocurre.

- ¿Qué debería usted hacer en este caso?
- ¿Qué le tendría que decir a Rosa?

Caso 4

Janet ha estado usando el MDF por 4 meses. Ella vino a ver a su proveedor porque ella y su pareja tuvieron relaciones desprotegidas en un día de perla blanca. Ella no espera su menstruación hasta dentro de una semana, pero sin embargo, está preocupada. Ella y su pareja han hablado de esto. Ellos todavía quieren seguir usando el método. Ella quiere conseguir unos condones en caso de que lo necesiten en el futuro

- ¿Qué debería hacer usted en este caso?
- ¿Qué recomendación le haría a Janet?

DRAFT

Anexos

Post-Test
Formulario de Evaluación

DRAFT

Post-Test para Participantes del Taller del MDF

Instrucciones

Nombre: _____

Lea la pregunta y encierre en un círculo la respuesta correcta.

- 1. Una mujer está más propensa a quedar embarazada:**
 - a. Al principio de su ciclo
 - b. A la mitad del ciclo
 - c. 10 días antes de menstruar

- 2. Una mujer que está dando de lactar podría considerar el uso del MDF:**
 - a. Tan pronto como su bebé tenga 6 meses de edad
 - b. Tan pronto ella empiece a menstruar
 - c. Hasta que haya tenido cuatro menstruaciones consecutivas

- 3. Para usar el MDF correctamente:**
 - a. La pareja necesita discutir cuándo no van a tener relaciones para evitar el embarazo
 - b. La mujer tendría que mover el anillo diariamente para saber los días en que puede quedar embarazada
 - c. La mujer y su pareja deberían evitar relaciones desprotegidas en los días de perlas blancas, cuando podría quedar embarazada
 - d. Todas las anteriores condiciones deberían cumplidas

- 4. ¿Cuál de las siguientes NO es una característica del MDF?**
 - a. No protege contra ITS
 - b. Es natural y no requiere uso de hormonas o aparatos
 - c. Varias personas pueden usar el mismo Collar del Ciclo
 - d. Puede ayudar a mejorar la comunicación de pareja

- 5. Una mujer que cumpla los requisitos para el uso del MDF, pero que actualmente usa la píldora, puede usar el MDF:**
 - a. Mientras toma la píldora
 - b. Dos meses después de dejar de tomar la píldora
 - c. Tan pronto empieza a menstruar luego de dejar la píldora
 - d. Tres meses después de dejar de tomar la píldora

- 6. Para usar el MDF, la mujer debe tener ciclos menstruales que duren:**
 - a. 5 a 7 días
 - b. 20 a 30 días
 - c. 26 a 32 días
 - d. 28 días

7. **¿Cuánto tiempo dura la menstruación de una mujer, si el primer día de su menstruación fue el 2 de Octubre, tuvo sangrado menstrual por tres días y su menstruación le vino otra vez el 31 de Octubre?**

- a. 3 días
- b. 29 días
- c. 30 días
- d. 5 a 7 días

8. **¿Qué debería hacer la usuaria del MDF cada vez que le viene la menstruación?**

- a. Mover el anillo a la primera perla blanca
- b. Mover el anillo a la perla roja y marcar el calendario
- c. Mover el anillo a la perla roja y ver a su proveedor
- d. Ver a su proveedor

9. **¿Qué representan las perlas café?**

- a. Días en que la mujer puede quedar embarazada
- b. Días en que no es probable que la mujer quede embarazada
- c. Días en que la pareja puede tener relaciones sin preocuparse por el embarazo
- d. b. y c.

10. **¿Qué representan las perlas blancas?**

- a. Días con sangrado menstrual
- b. Días en que la mujer puede quedar embarazada

- c. Días en que la mujer no puede quedar embarazada
- d. Días en que la pareja puede tener relaciones sin preocuparse por el embarazo

11. **¿Qué debería hacer la mujer si no le viene la menstruación un día después de poner el anillo en la última perla café?**

- a. Mover el anillo a la perla roja
- b. Usar el calendario para contar días
- c. Continuar teniendo sexo desprotegido sin preocuparse por quedar embarazada
- d. Ver a su proveedor

12. **¿Qué debería hacer la mujer, si empieza la menstruación antes de poner el anillo en la perla café oscuro?**

- a. Continuar teniendo sexo desprotegido sin preocuparse por quedar embarazada
- b. Mover el anillo a la perla roja y ver a su proveedor
- c. Continuar moviendo el anillo hasta que llegue a la última perla café

13. **¿Qué tan efectivo es el MDF cuando es usado correctamente?**

- a. 70%
- b. 95%
- c. 75%

Formulario de Evaluación del Taller

Nombre: _____

Profesión y cargo: _____

Por favor complete este formulario usando las siguientes calificaciones:

1 – Muy bien 2 - Adecuadamente 3 – Más o menos adecuadamente 4 - Pobrementemente

A continuación están los objetivos educacionales para este taller. Por favor califique el grado en el que usted fue capaz de lograr los objetivos

Calificación

1. Entender las bases científicas del Método de Días Fijos	
2. Describir el estudio de eficacia del MDF.	
3. Describir los criterios de elegibilidad para el uso del.	
4. Describir cómo usar el Collar del Ciclo con el MDF	
5. Entender cómo enseñar el método a usuarias que buscan un método natural de planificación familiar.	
6. Sentirse preparado para brindar consejería en el MDF.	
7. Sentirse capaz de usar los materiales de apoyo durante una sesión de consejería.	
8. Sentirse seguro de presentar el MDF a una audiencia clave.	
9. Entender asuntos críticos de implementación.	

Por favor califique a los facilitadores en términos de contenido y presentación.

10. Los facilitadores eran conocedores del tema.	
11. Los facilitadores tenían un estilo efectivo de presentación.	
12. El contenido fue relevante para los objetivos.	
13. Los métodos de enseñanza fueron efectivos.	
14. El material que se repartió en hojas aparte fue útil.	
15. Herramientas de consejería y material de apoyo fueron útiles.	
16. El ambiente físico facilitó el aprendizaje.	

17. El lapso de tiempo programado para este taller fue:

Adecuado_____ Muy corto_____ Muy largo_____

18. ¿Qué tema o aspecto de este taller fue el más provechoso para el trabajo que usted desempeña?

19. ¿Qué tema o aspecto de este taller fue el menos provechoso para el trabajo que usted desempeña?

20. ¿Qué sugerencias tiene para futuros talleres?

21. ¿Existe alguna información adicional que usted necesite para integrar el MDF a su programa?

22. Otros comentarios

Gracias por su retroalimentación. Sus comentarios serán usados para mejorar este programa.

Hoja de respuestas para Estudios de Casos

	Caso 1 Lori	Caso 2 Maggie	Caso 3 Gaby	Caso 4 Pat	Caso 5 Anne
¿Cuál es la duración de su ciclo menstrual?	28 días	Probablemente en el rango de los 26 a 32 días	No se sabe	No se sabe	Probablemente en el rango de los 26 a 32 días
¿Puede ella usar el Método de Días Fijos?	Sí	Sí	No en este momento		Sí
¿Cuándo lo puede empezar a usar?	Inmediatamente	Espera a que su próxima menstruación inicie	Todavía no	El método no es apto para ella.	Inmediatamente
¿Qué le recomendaría en esta situación?	<ul style="list-style-type: none"> Déle los consejos estándar. Refuerce el monitoreo del ciclo a largo plazo. Asegúrese que ella sepa como detectar ciclos largos y cortos. Confirme que ambos miembros de la pareja pueden evitar el sexo durante los días fértiles y pueden ponerse de acuerdo para manejar estos días. Si ella ya tuvo sexo en este .menstruación, explíquele que probablemente ya está embarazada. Que se abstenga o use otro método hasta el primer día de su próxima menstruación, cuando ya podrá usar el MDF. 	<ul style="list-style-type: none"> Dígale que ponga el anillo en la perla roja el primer día de su próxima menstruación. Déle los consejos estándar. Refuerce el monitoreo del ciclo a largo plazo. Asegúrese que ella sepa como detectar ciclos largos y cortos. Confirme que ambos miembros de la pareja pueden evitar el sexo durante los días fértiles y pueden ponerse de acuerdo para manejar estos días. Si ella ya tuvo sexo en este .menstruación, explíquele que probablemente ya está embarazada. Que se abstenga o use otro método hasta el primer día de su próxima menstruación, cuando ya podrá usar el MDF. 	<ul style="list-style-type: none"> Muéstrele como llevar registro de sus ciclos (con calendario o Collar del Ciclo). Aconséjele usar otro método de PF o que se abstenga, mientras se determina si tiene un ciclo de entre 26 y 32 días. Si sus ciclos están en este rango, ella puede empezar a usar el MDF el primer día de su próxima menstruación (O aconséjele que regrese luego de tener dos menstruaciones con un mes de separación. Luego muéstrele como usar el método). 	<ul style="list-style-type: none"> Déle consejo acerca de otros métodos de PF o refiérala. 	<ul style="list-style-type: none"> Déle los consejos estándar. Refuerce el monitoreo del ciclo a largo plazo. Asegúrese que ella sepa como detectar ciclos largos y cortos. Confirme que ambos miembros de la pareja pueden evitar el sexo durante los días fértiles y pueden ponerse de acuerdo para manejar estos días. Colocar el anillo en la perla correcta. Si ella ya tuvo sexo en este menstruación, explíquele que probablemente ya está embarazada.

1 Si el proveedor (o la mujer) está preocupado de que sus ciclos podrían no estar en el rango de los 26 a 32 días, o si las visitas domiciliarias son una opción, el proveedor puede primero enseñar a la mujer cómo llevar registro de la duración de su ciclo. Luego, cuando la mujer tenga un ciclo de 26 a 32 días, puede empezar a usar el MDF el primer día de sangrado.

Hoja de respuestas para Estudios de Casos a resolver

	Caso 1 Vicki	Caso 2 Emma	Caso 3 Martha	Caso 4 Sally
¿Cuál es la duración de su ciclo menstrual?	30 días	28 días	No se sabe	Probablemente dentro del rango de los 26 a 32 días
¿Puede ella usar el Método de Días Fijos?	Sí	Sí	No en este momento	Sí
Si el método es apropiado para ella, ¿cuándo lo puede empezar a usar?	inmediatamente	inmediatamente	Todavía no	Inmediatamente
¿Qué le recomendaría en esta situación?	<p>Consejo estándar .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monitorear la duración del ciclo. Asegurarse que ella sepa como detectar ciclos largos o cortos. • Confirmar que ambos miembros de la pareja pueden evitar el sexo durante los días fértiles. • Colocar el anillo en la perita correcta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar la discusión del método con su pareja y el acuerdo por adelantado de cómo manejar los días fértiles. • Colocar el anillo en la perita correcta. • Explicarle que, si ella ya tuvo sexo durante este menstruación, puede que ya esté embarazada. Enfatizar la explicación de cómo detectar menstruaciones cortos y largos.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espere a que su ciclo se reanude y que tenga un ciclo en el rango de los 26 a 32 días. • Usar otro método de planificación familiar mientras tanto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar con la pareja de inmediato para evitar el sexo desprotegido, puesto que usted ya se encuentra en los días de perla blanca. • Enfatizar la explicación de cómo detectar menstruaciones cortas y largas.