

Consejería en el Método de Días Fijos

*Capacitación para proveedores
de servicios*





**Institute for
Reproductive Health**
Georgetown University

4301 Connecticut Avenue Suite 301
Washington, D.C. 20008
Email: irhinfo@georgetown.edu
Website: www.irh.org

Bienvenida y presentación de participantes

Objetivos:

- Conocerse entre sí.
- Conocer los objetivos del taller y las pautas de trabajo.

Tiempo:

30 minutos

Materiales:

- Hoja de potafolio con título “Expectativas”
- Hoja de potafolio con “Objetivos del taller”
- Hoja de potafolio con lista de “Pautas de trabajo”
- Hoja de potafolio con título “Parqueo de preguntas”
- Agenda del taller
- Carpeta del participante
- Rotafolio, marcadores y cinta adhesiva

Instrucciones:

1. Con el objetivo de crear un ambiente de confianza preséntese al grupo y explique cual va a ser su rol durante el desarrollo del taller; indicando además que para conocerse mejor usted desea conocer el nombre, de donde viene y una expectativa que tiene cada participante del taller. Inicie la rueda de presentación dando estos datos de usted y solicite a los participantes que continúen.
2. A medida que cada participante se presente, vaya anotando en una hoja de rotafolio cada expectativa que tienen del taller.
3. Al finalizar las presentaciones de los participantes, diríjase a la hoja de “Objetivos del taller” y compare estos con las expectativas manifestadas durante la presentación. Identifique aquellas expectativas que no serán posibles de cubrir durante el desarrollo del taller y explique de que manera las atenderá posteriormente (por ejemplo, enviando al finalizar el

- taller información relacionada a las expertitas no tratadas a sus centros laborales o discutiendo el tema al finalizar el día de manera individual).
4. Explique que el taller esta diseñado para que los participantes desarrollen las habilidades de consejería específicamente para el Método de Días Fijos; aclare que este taller cubrirá específicamente los puntos claves para orientar a la usuaria a partir del momento en que ella decide usar el Método de Días Fijos sin dejar de considerar dicha orientación dentro del proceso de consejería general del programa de planificación familiar.
 5. Explique también que la metodología participativa será la utilizada en el desarrollo del taller, en el que tendrá mucha importancia la experiencia, comentarios y preguntas de cada participante.
 6. Muestre el cuaderno de notas del participante y explique el contenido del mismo; pida a los participantes leer junto con usted la agenda del taller explicando el contenido en general de las sesiones. Explique los aspectos logísticos necesarios para el desarrollo del taller (horarios, recesos, ubicación del sanitario, etc.)
 7. Mencione la importancia de establecer pautas básicas de trabajo que ayuden a cumplir los objetivos de aprendizaje del taller y a mantener un ambiente participativo en armonía y colaboración. Muestre la hoja de pautas previamente preparada, lealas en voz alta y pregunte al grupo si desea eliminar, aclarar o agregar alguna regla, anótela o bórrela, según sea el caso, y obtenga el compromiso de cumplir con las pautas aprobadas.
 8. Este es un buen momento para presentar la hoja “Parqueo de Preguntas”, pudiendo cada facilitador identificar el término adecuado para este concepto en su comunidad. Explique que para cumplir con los objetivos y horario del

taller es posible que algunas inquietudes o preguntas de los participantes serán atendidas dentro del taller y otras (que no corresponden a los temas tratados o que en el momento, no se contara con la información para resolverlas), serán tratadas de manera oportuna (refiérase al punto 3). De esta manera cada participante podrá anotar las preguntas que tenga con confianza y sin temor a interrumpir el proceso”.

Notas

Procesando la Actividad

Esta actividad tiene como objetivo principal sentar las bases y el ambiente del taller. Si no se ha compartido con las participantes los objetivos y el plan del taller con anterioridad, este es el momento para hacerlo.

Para los participantes es importante conocerse entre sí y saber cuál es el papel que cada uno tiene dentro del grupo. La presentación de cada uno es la primera contribución que cada individuo hace al proceso del taller. Durante esta actividad usted como facilitadora podrá conocer mejor al grupo, medir su nivel de conocimientos y expectativas, y hacer cualquier ajuste que esté dentro de lo posible para acomodar dichas expectativas. Y es el momento de hacerle saber a los presentes qué expectativas no podrán cubrirse en este evento y de qué manera se cubrirán. Es importante identificar para el grupo cada uno de los contenidos cuaderno de los del participantes y dar las explicaciones generales sobre el modo y momento en que se emplearan los distintos materiales.

Método de Días Fijos

Objetivos de aprendizaje:

Demostrar conocimientos sobre:

- la fertilidad de la mujer en los que se basa el Método de Días Fijos,
- su tasa de eficacia, y
- características básicas del método.

Tiempo:

30 minutos

Materiales:

- Presentación en PowerPoint
- Papelógrafo para anotar preguntas de las participantes
- Marcadores y cinta adhesiva

Instrucciones:

1. Antes de la capacitación revise la presentación y adapte para el nivel del grupo. Lea el guión de cada acetato y adapte el lenguaje a su estilo como facilitador, cuidando de no alterar la terminología o los contenidos.
2. Debido al poco tiempo disponible, solicite a los participantes que vayan anotando sus preguntas en la copia de la presentación que se les ha incluido en su carpeta. Al final de la presentación podrán durante 10 minutos hacer sus preguntas.
3. La presentación abarca los siguientes aspectos:
 - Descripción del Método de Días Fijos
 - Su origen y bases científicas
 - Descripción del Collar del Ciclo
 - Etapa de prueba de eficacia del método
 - Resultados y lecciones del estudio de eficacia

- Introducción del método en distintos tipos de programa
 - Descripción de la consejería y la capacitación en el método
 - Importancia de ampliar las opciones de planificación familiar con este nuevo método
4. Al terminar la presentación invite a los participantes a hacer sus preguntas. Anote aquellas que están fuera del tema en la Hoja del Parqueo de Preguntas para resolverla en otro momento. Luego de ofrecer respuestas y aclaraciones a los participantes prosiga con la siguiente actividad.

Notas

Procesando la Actividad

Esta actividad tiene como objetivo brindar un panorama general del Método de Días Fijos, desde su origen, desarrollo y prueba, hasta su actual introducción en la planificación como una opción válida para las mujeres y sus parejas.

El Método de Días Fijos se ha dado a conocer muy recientemente, por lo cual es importante presentar sus características y bases científicas, así como el proceso que se siguió para establecer su eficacia. Es posible que dentro del grupo hayan participantes que desconfíen de los métodos naturales, lo cual generalmente se da porque no conocen sus bases o porque escuchan que les han fallado a muchos sin tener en cuenta que la mayoría de las fallas se dan porque los usuarios desconocen como identificar la fase fértil de la mujer. Esta presentación es fundamental para empezar a cambiar las actitudes negativas hacia los métodos que están basados en el conocimiento de la fertilidad.

En esta actividad generalmente los participantes plantean sus dudas e inquietudes sobre los métodos naturales, las cuales usted debe estar preparado para resolver. Refiérase a la sección de Anexos donde encontrara material bibliográfico sobre los métodos naturales en general y el Método de Días Fijos en particular.

Generalidades de la consejería en el Método de Días Fijos

Instrucciones:

1. Antes de la capacitación lea el caso que usted representará como consejera o proveedor del Método de Días Fijos. Haga los ajustes necesarios y practique modelar la consejería. Decida si asignará a alguien el papel de usuaria de antemano o si tomará una voluntaria del grupo. Para esta representación no seleccione una pareja si no a una usuaria que viene sola a solicitar el método. Entregue la descripción del perfil de la usuaria a la voluntaria y pídale que represente ese papel. Acomode la escena para simular un consultorio o sala del centro de salud.
2. Introduzca esta actividad a los participantes indicando que la misma es una oportunidad para que los participantes analicen cuidadosamente los aspectos o componentes esenciales de una sesión de consejería en el Método de Días Fijos.

Objetivos de aprendizaje:

- Identificar los aspectos o componentes esenciales de la consejería en el Método de Días Fijos.
- Identificar las herramientas o ayudas que apoyan cada componente.

Tiempo:

35 minutos

Materiales:

- caso para rol play de la demostración
- ayudas/herramientas del proveedor
- hojas de papelógrafo con componentes de la consejería (una hoja por componente)
- papelógrafo marcadores y cinta adhesiva

3. Indique además que durante esta actividad se emplearan todas las herramientas que sirven de apoyo al proveedor durante la consejería. Muestre a las participantes cada una de las tres herramientas (calendario laminado, ayudas memoria para selección e inicio del método y para enseñar el uso del collar) que se encuentran en la sección 3 de su cuaderno de materiales.
4. Indique que primero se realizará una demostración de una sesión de consejería completa y que luego habrá una discusión de general de todo el grupo para analizar los componentes de dicha sesión. Pida a los participantes que estén atentos al empleo que se hace de las herramientas durante la demostración. También solicite que observen la demostración en silencio y que anoten cualquier pregunta o comentario para hacerlo a la final de la representación.
5. Proceda a hacer la demostración de la sesión de consejería. Empiece indicándole al grupo que se da por sentado que lo siguiente ya ha sucedido:
 - La sesión empieza al momento que llega la usuaria al centro es recibida por la recepcionista del centro.
 - Se ha preguntado a la usuaria por la razón de su visita, se le toman sus datos y se hace el llenado de historia clínica, si es pertinente. También se le ha dado información general sobre todos los métodos a esta usuaria. En este caso ella ha decidido que le gustaría usar el Método de Días Fijos.

6. Inicie la sesión de consejería con el aspecto de evaluación para determinar si el método es apropiado para la usuaria, continúe con la enseñanza del método a la usuaria, y concluya con la exploración de aspectos de comunicación de pareja y el apoyo a la usuaria para usar el método con su compañero. Durante toda la sesión haga uso de las respectivas herramientas de trabajo del proveedor, haciéndolas visible al grupo.
7. Después de finalizar la demostración conduzca una discusión del grupo para identificar y analizar cada uno de los componentes de la sesión de consejería que se ha acaba de demostrar. Si fuese necesario, relacione los aspectos esenciales de la consejería en el Método de Días Fijos con el modelo de consejería que actualmente siga el programa al que pertenecen los participantes (por ejemplo el modelo ACCEDA u otros).
8. Inicie la discusión pidiendo al grupo que describa lo que acaban de ver en la demostración. Explique que los aspectos demostrados en la sesión de consejería y que aparecen en las hojas de papelógrafo se presentan en un orden lógico. Primero se determina si el método es apropiado para la usuaria, luego si ella opta por el mismo se le enseña el método y finalmente se asegura que podrá usarlo con su pareja. Sin embargo, es posible que durante una sesión algunos aspectos se mezclen y no se den necesariamente en ese orden. A pesar de que el orden es lógico, lo importante es cubrir los aspectos, independientemente del orden que se siga.
9. Resuelva las preguntas que se presenten. Mencione que en las actividades que siguen las participantes tendrán oportunidad de poner en practica los distintos aspectos de la consejería que se acaban de analizar.

Ciclo Menstrual

Objetivos de Aprendizaje:

- Identificar los eventos que ocurren en el ciclo menstrual.
- Identificar la definición de ciclo menstrual.
- Demostrar cómo calcular la duración del ciclo menstrual.

Tiempo:

30 minutos

Materiales:

- Papelógrafo con ilustración del ciclo menstrual
- Casos para el desarrollo de los ejercicios del ciclo menstrual
- Marcadores y cinta adhesiva

Instrucciones:

1. Como introducción, mencionar a los participantes que el Método de Días Fijos se basa en identificar los días fértiles del ciclo menstrual. Por esta razón es importante unificar los criterios sobre lo que comprende el ciclo.
2. Forme cuatro grupos de acuerdo a la dinámica e indique a los participantes que tendrán cinco minutos para que desarrollen un gráfico del ciclo menstrual haciendo uso de los papelógrafos y plumones entregados. Solicitar que identifiquen los eventos que ocurren durante el ciclo menstrual de la mujer y expliquen qué comprende el ciclo menstrual.
3. Luego solicite a un grupo voluntario que se acerque con sus papeles para explicar al resto de los participantes en qué consiste el ciclo menstrual y sus eventos. Pedir al resto de los grupos que complementen o aclaren la información presentada por el grupo voluntario. Para el desarrollo de esta plenaria se dispone de diez minutos.

4. Finalmente, a manera de resúmen el facilitador explicará los criterios para definir adecuadamente el ciclo menstrual:
- El ciclo menstrual empieza el día de la menstruación y termina el día antes de la siguiente menstruación. O sea que son todos los días que hay entre 2 menstruaciones.
 - El ciclo menstrual varía de mujer a mujer e inclusive puede variar para una misma mujer.
 - En el ciclo menstrual hay días en que la mujer tiene mayor riesgo de quedar embarazada (a estos se les llama días fértiles) y otros días en que no tiene riesgo de embarazo (a estos se les llama días infértiles).
 - La mujer es fértil porque produce un óvulo (célula o semilla reproductora de la mujer) en cada ciclo. A pesar de que el óvulo solo vive 24 horas, la mujer puede quedar embarazada dentro de un lapso de varios días. Esa posibilidad se debe a que:
 - No sabe con anticipación el día exacto de la ovulación (el momento en que sale el óvulo)
 - El espermatozoide (célula o semilla reproductora del hombre) puede vivir por varios días dentro de la mujer y unirse (fecundar) al óvulo.
 - Durante el ciclo menstrual ocurren varios eventos: baja la menstruación, se madura y expulsa un óvulo, y hay la posibilidad de un embarazo. Es importante recordar que el ciclo cubre todos esos eventos y que esto ocurre entre una menstruación y otra.

Procesando la Actividad

Esta actividad tiene como objetivo principal lograr que el proveedor tenga el conocimiento necesario sobre el ciclo menstrual y sepa calcular correctamente la duración del ciclo menstrual.

Es común encontrar diferencias en la interpretación que dan las personas a lo que es el ciclo menstrual. Lo más común es confundir la regla o menstruación con el ciclo menstrual mismo. Es necesario aclarar y unificar entre los participantes esta información, ya que el cálculo correcto de la duración del ciclo es fundamental para saber si el Método de Días Fijos es apropiado para la usuaria.

Requisitos del Método de Días Fijos: ¿Para quién es apropiado?

Objetivos de aprendizaje:

- Identificar los criterios de selección y de inicio de uso del Método de Días Fijos.

Tiempo:

20 minutos

Materiales:

- Hojas de papelógrafo con título: “Para quien es apropiado y para quien no”.
- Hoja con los criterios de selección y para iniciar el uso del método.
- Hoja de papelógrafo con lista de preguntas para establecer duración del ciclo.
- Caso para modelar la consejería.
- Marcadores y cinta adhesiva.

Instrucciones:

1. Pídale al grupo que, basándose en la representación de la consejería que vieron en la actividad anterior que conteste las siguientes preguntas:
 - ¿Para quién es apropiado el Método de Días Fijos?
 - ¿Para quién no es apropiado el Método de Días Fijos?Pídales que contesten la primera pregunta y vaya anotando las respuestas en la hoja de papelógrafo en que aparece esa pregunta. Luego pídales que contesten la segunda pregunta y anote las respuestas en la hoja correspondiente.
2. Al terminar de anotar la lluvia de ideas, proceda a aclarar y corregir ambas listas. Al recorrer la lista usted puede optar por pedir a las participantes que le digan si algún punto de la lista está equivocado y porque y luego complementar o hacer las aclaraciones necesarias.

3. Coloque la lista de criterios de selección e de inicio del uso del método preparada de antemano. Invite a los participantes a hacer sus preguntas o pedir aclaraciones y resuelva las mismas.
4. Al explicar los dos requisitos indispensables para la selección del método, señale la lista de preguntas que pueden ayudarle al proveedor a determinar la duración del ciclo de la usuaria.
5. En la siguiente actividad los participantes tendrán oportunidad de practicar la aplicación de los conceptos estudiados en esta actividad.

Caso para representación – visita de consejería inicial

Usted se llama Elisa y tiene 27 años. Está casada hace 8 años y tiene 2 hijos, la menor tiene 12 meses. Usted amamanta por las noches. Hace 7 meses le vino la menstruación y en los últimos 3 meses se le normalizo. Uso la píldora durante los primeros 5 años de casada. Y desde que nació su última hija no ha usado nada. Usted y su esposo no quieren tener más hijos por ahora y no quiere usar otra vez la píldora, más bien quieren optar por un método natural. Usted vino porque oyó en la radio que están ofreciendo un método natural y quiere saber si puede usarlo. La píldora le daba jaqueca y se la pasaba enojada. Su última menstruación le vino el 31 de enero y desde que se normalizo su regla le viene en las mismas fechas.

Puntos clave para recordar:

- Casada con 2 hijos, la menor de 12 meses y le da pecho de noche.
- Le vino la regla hace 7 meses y hace 3 meses se le normalizo.
- Usted y su esposo no desean tener más hijos por ahora.
- Uso píldora los primeros 5 años de casada, pero después del último parto no ha usado nada.
- No desea volver a la píldora, le daba jaqueca. Más bien quieren optar por un método natural
- Su última regla le vino el 31 de enero y desde que se normalizo su regla le viene más o menos en las mismas fechas.

Objetivos de aprendizaje:

- Demostrar como calcular correctamente el ciclo menstrual.
- Demostrar la correcta aplicación de los criterios de selección del Método de Días Fijos.

Tiempo:

45 minutos

Materiales:

- Casos para ejercicio del ciclo menstrual y de aplicación del criterio de selección.
- Material de referencia sobre cómo aplicar los criterios.

Análisis de casos – Aplicación de los criterios de selección e inicio del Método de Días Fijos

Instrucciones:

1. Antes de la capacitación revise los casos para calcular el ciclo menstrual y aplicar los criterios del método, y adapte los nombres y situaciones para que encajen dentro del contexto de trabajo de los participantes.
2. Indique a las participantes que a continuación se hará un ejercicio en parejas para practicar el cálculo de la duración del ciclo menstrual y la aplicación de los criterios de selección del método. Entregue a cada participante un volante con dos casos y solicite que resuelvan ambos casos dentro del tiempo estipulado de 5 minutos.

3. Luego que los participantes resuelvan sus casos, invite a diferentes personas a que lean uno de sus casos y comente como lo resolvió. Continúe con los demás casos, deteniéndose a preguntar al grupo si alguien resolvió el mismo caso de manera diferente e invítar a comentarlo. Aclare conceptos errados, diríjase a la Hoja de Papelógrafo con los criterios de selección para puntualizar los criterios según sea necesario. Luego de ofrecer respuestas y aclaraciones a los participantes prosiga con la siguiente actividad.

Notas

Notas sobre el proceso

Esta actividad tiene como objetivo principal darle a los participantes la oportunidad de poner en práctica los conocimientos del ciclo menstrual y la aplicación de los criterios de selección del Método de Días Fijos. Al tiempo que se resuelven los casos se abren oportunidades para aclarar dudas y plantear situaciones que se presentan en la realidad de la consejería.

Objetivos de aprendizaje:

A través del ejercicio de juego de roles:

- demostrar destrezas aplicando los criterios de selección e inicio del método de Días Fijos.
- ofrecer y recibir retroalimentación de otros participantes.

Tiempo:

45 minutos

Materiales:

- Ayudas Memoria
- Guía de Consejera
- Casos para ejercicio de juego de roles
- Pautas para retroalimentación
- Hojas de rotafolio con criterios

Ejercicios de práctica – Aplicación de los criterios de selección e inicio del Método de Días Fijos

Instructions:

1. Antes de la capacitación revise los casos para juego de roles y adáptelos para que las situaciones que encajen dentro del contexto de trabajo de los participantes. No modifique aspectos esenciales del caso, como por ejemplo si la usuaria esta o no usando un método anticonceptivo.
2. Mencione a los participantes que en la actividad anterior tuvieron oportunidad de analizar y aplicar los criterios para el Método de Días Fijos. Explique que en la actividad que va a realizar a continuación tendrán oportunidad de poner en practica las destrezas para aplicar esos mismos criterios de selección durante una sesión de conserjería simulada.
3. Agrupe nuevamente a los participantes por parejas, haciendo nuevas agrupaciones y entregue a cada pareja dos casos para que realicen el juego de roles. Indique que cuentan con 40 minutos para realizar

el juego de roles, durante los cuales cada persona asumirá por turnos de 15 minutos el rol de consejera y la otra el rol de usuaria.

4. Solicite a las participantes que cuando asuman el rol de usuaria no compartan la información de su caso ni cuenta toda la información enseguida, si no esperar a que el proveedor le pregunte. La descripción del caso servirá para orientarse sobre lo que puede responderle al proveedor cuando le haga las preguntas.
5. Indique que los 10 minutos restantes se dedicaran a darse retroalimentación mutuamente sobre el desempeño durante el juego de roles. Para ello deben seguir las pautas de retroalimentación y concentrarse en darle solo tres comentarios a la compañera:
 - algo que le pareció que le funciono bien a su colega
 - algo que su colega omitió
 - algo que usted haria diferente
6. Se recomienda que la facilitadora explique en plenaria el procedimiento para este ejercicio y luego se acerca a las parejas para asegurarse que se captaron las instrucciones y hacer las aclaraciones necesarias.
7. Al finalizar la practica reúna a todo el grupo y analice cada uno de los casos resueltos. Invite a diferentes participantes a compartir la solución a su caso. Complemente la información según sea necesario y aclare conceptos. Mantenga siempre en una pared del salón las hojas de pápelo grafo con los criterios de aplicación e inicio de uso del método de Días Fijos para referencia de las participantes.
8. Para cerrar la actividad solicite voluntarios que quieran compartir sus comentarios de retroalimentación que se dieron entre colegas.

Uso del Collar del Ciclo

Objetivos de Aprendizaje:

- Demostrar conocimiento sobre los mensajes clave de la explicación del Collar del Ciclo
- Demostrar destrezas en la explicación del uso del Collar del Ciclo
- Identificar vacíos o problemas de otros participantes y ofrecerles retroalimentación

Tiempo: 1 hora**Materiales:**

- Collar del Ciclo y calendario
- Ayuda memoria
- Papelógrafo y marcadores

Instrucciones:

1. Usted deberá explicar el uso del Collar del Ciclo y para ello invitará a una voluntaria para que actúe como usuaria. Esta demostración no deberá tomar más de 10 minutos.
2. Para explicar el Collar, usted deberá utilizar la Ayuda Memoria correspondiente.
3. Explique que este aspecto de la consejería no se limita solo a explicar el uso del método sino también a verificar si la usuaria comprendió la información dada.
4. Una vez concluida su demostración, divida al grupo en parejas y pídale que se expliquen entre sí el uso del Collar del Ciclo. Indique que cuentan con 20 minutos para realizar esta actividad.
5. Circule alrededor del salón para comprobar y evaluar como realizan la explicación del Collar del Ciclo.

6. Con el objetivo de reforzar los mensajes claves del uso del Collar del Ciclo, divida al grupo en grupos de 4 personas cada uno (dependiendo del número de participantes).
7. Pida que cada grupo prepare una ayuda memoria con los puntos básicos para explicar del Collar del Ciclo a una usuaria considerando los siguientes puntos: Qué es el Collar del Ciclo?, Cuáles son sus partes?, Cómo se usa?, Cómo funciona para que la pareja pueda cuidarse de un embarazo?, Cómo saber si la mujer tiene ciclos muy cortos o muy largos?, En qué caso hay que acudir al centro de salud o al proveedor?
8. Indique que para realizar este ejercicio cuentan con 10 minutos.
9. Se pedirá que el primer grupo en terminar el trabajo deberá presentar los mensajes preparados, indicándoles además que el grupo ganador será premiado. La presentación del trabajo podrá presentarlos una sola persona o varios integrantes del grupo.
10. Indique que para presentar los mensajes, el grupo contará con 15 minutos.
11. Cierre el ejercicio reforzando que la usuaria debe conocer:
 - Cuándo marcar el calendario
 - Cómo y cuándo mover el aro, incluyendo los días con sangrado menstrual
 - El significado de las perlas blancas y las oscuras

- La función de la perla marcada
- Cuándo evitar las relaciones sexuales
- Cuándo acudir al proveedor (ciclos largos/cortos y
- Recordar que debe mover el aro cada día y qué hacer si se le olvida

Notas

Procesando la Actividad

Esta actividad tiene como objetivo principal fortalecer las habilidades de los proveedores para explicar el uso del Collar del Ciclo con el objetivo de garantizar el uso correcto del método por parte de las usuarias.

Aspectos de sexualidad y comunicación de pareja

Objetivos de Aprendizaje:

- Determinar estrategias para conversar sobre temas relacionados a sexualidad
- Explorar las actitudes de los proveedores hacia la sexualidad
- Identificar situaciones de pareja que pueden alterar el uso correcto del MDF
- Proporcionar al proveedor alternativas para enfrentar situaciones difíciles de pareja

Tiempo:

60 minutos

Materiales:

- Relación de preguntas sobre “Mi Sexualidad”
- Papel A4 en blanco para entregar a cada participante
- Plumones, cinta maskingtape
- Cuatro “Casos difíciles de Pareja” para analizar

Instrucciones:**Tema 1:**

Actitudes hacia la sexualidad -
Indagando sobre temas íntimos
(Duración: 30 minutos)

1. Divida a los participantes en parejas. Entregue a cada pareja la relación de preguntas: “Mi Sexualidad”.
2. Indique a los participantes que tendrán diez minutos (10) para que entre ellos se formulen las preguntas entregadas, generando un breve diálogo.
3. Pasados los diez minutos, entregar a cada participante tres hojas en blanco para que escriban de manera anónima una idea en cada hoja sobre las siguientes tres preguntas:
¿Cómo me sentí preguntando?
¿Cómo me sentí contestando?

¿Cómo se sentirá la usuaria al preguntarle temas sobre su sexualidad?

Luego se pedirá a los participantes que se acerquen con sus papeles para que los peguen en el papelógrafo con la pregunta correspondiente.

4. Posteriormente, el facilitador responsable de la sesión, deberá revisar los aportes del grupo, e irá organizando las respuestas por categorías.
5. A manera de plenaria se comentarán los aportes del grupo. La plenaria debe centrarse en los temas siguientes:

¿Por qué se sintieron de esa manera?

¿Cómo evitar sentirse de esa manera?

¿Cómo poder abordar estos temas sin que la mujer se sienta intimidada?

Para el desarrollo de la plenaria sugerida se dispone de veinte minutos (20). Como reforzamiento, utilizar las transparencias sobre las recomendaciones para indagar sobre sexualidad (ver transparencia en power point adjunto).

Tema 2: Situaciones de pareja que pueden afectar el uso correcto del Método de Días Fijos

(Duración:30 minutos)

1. A través de una lluvia de ideas, solicite a los participantes que mencionen situaciones de pareja que puede afectar el uso del Método de Días Fijos. Anotar las ideas en el papelógrafo.

2. Luego de determinar las situaciones, se deberán formar cuatro grupos para que analicen los “Casos Difíciles de Pareja”, según lo siguiente:
 - Grupo 1: Violencia en la pareja (física y/o emocional)
 - Grupo 2: Alcoholismo (en el varón y/o la pareja)
 - Grupo 3: Actividad sexual sin planificación (espontánea)
 - Grupo 4: Acoso sexual en la pareja
3. Indicar a cada grupo que tendrán 10 minutos para conversar sobre el tema asignado y contestar las siguientes preguntas:
 - ¿Qué harían ustedes si estuvieran en la situación de esta mujer?
 - ¿Cómo podrían ustedes orientar a la mujer para que pueda enfrentar este tipo de situaciones? ¿Qué le dirían?
 - ¿Qué debería hacer la mujer para evitar tener relaciones sexuales los días de fertilidad?

Las respuestas las deberán anotar en un papelógrafo, y deberán elegir a un representante para la presentación.
4. Posteriormente cada grupo presentará el resultado del análisis del caso asignado, se comentará en grupo y el facilitador deberá reforzar si es necesario.
5. Para finalizar, el facilitador deberá presentar las transparencias con los siguientes temas: Función de los proveedores de salud, Preguntas de tamizado para identificar situaciones difíciles en la pareja y recomendaciones para los proveedores de salud (ver transparencias en Power Point adjunto)

Notas

Procesando la Actividad

Esta actividad tiene como objetivo principal lograr que el proveedor tenga la capacidad de indagar sobre temas relacionados a la sexualidad, y pueda ofrecer alternativas a la mujer para que evite tener relaciones sexuales los días de fertilidad, a pesar de las dificultades que se pudieran presentar al interior de la pareja.

Usando el método en pareja

Objetivos de Aprendizaje:

- Sensibilizar al proveedor sobre la necesidad de identificar situaciones difíciles o problemas de pareja que pueden afectar el uso del método.
- Determinar estrategias para conversar sobre situaciones difíciles o problemas de la pareja.
- Identificar con la usuaria alternativas para enfrentar situaciones que dificulten el uso del método.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- Lista de preguntas sobre "Comunicándome con mi pareja"
- Papel en blanco para entregar a cada participante
- Plumones, cinta adhesiva
- Transparencias "Formas de Involucrar a la Pareja" y "Posibilidades para evitar un embarazo en los días de perlas blancas"
- Tres "Casos para apoyar a la pareja"

Instrucciones:**Tema 1:****Apoyando a la pareja
(Duración: 30 minutos)**

1. Divida a los participantes en parejas. Entregue a cada pareja la relación de preguntas; "Comunicándome con mi pareja".
2. Indique a los participantes que tendrán diez minutos (10) para que entre ellos se formulen las preguntas entregadas, generando un breve dialogo.
3. Pasados los diez minutos, entregue a cada participante una hoja en blanco para que escriban en cada hoja, de manera anónima, una idea sobre las siguientes tres preguntas:

¿Cómo pueden apoyar a la usuaria para que resuelva el problema de comunicación identificado?

¿Qué puede decir o hacer para que la usuaria reconozca la

participación de la pareja para el uso correcto del método

¿Cómo pueden apoyar para que la usuaria identifique que hacer para evitar un embarazo los días de perlas blancas?

Se pedirá al grupo que regresen a su posición anterior para continuar con el desarrollo de la sesión.

4. Luego, el facilitador responsable de la sesión, deberá solicitar a los participantes que compartan con el grupo, de manera voluntaria sus respuestas. Pidiendo al resto de los participantes agregar alguna respuesta que no haya sido dado anteriormente.
5. A manera de plenaria se comentarán los aportes del grupo. La plenaria debe centrarse en los temas siguientes:
 - Importancia sobre identificar problemas que afecte el uso del método y de hacer énfasis en las conductas favorables que pueden ayudar a usar el método con éxito
 - Importancia de iniciar el método con la participación de su pareja y reforzar esta participación durante todo el tiempo de uso del método
 - Importancia de negociar antes y durante el uso del método sobre que hacer durante los días de cuentas blancas para evitar tener relaciones sexuales sin protección

Para el desarrollo de la plenaria se dispone de veinte minutos (20). Para reforzar los aspectos principales, el facilitador presentará dos transparencias con los siguientes temas: Formas de involucrar a la pareja y Posibilidades para evitar un embarazo durante los días de perlas blancas (Ver transparencias adjuntas).

Tema 2:

Ejercicios de Practica - Presentacion de casos

(Duracion: 30 minutos)

1. Formar grupos para analizar los “Casos para apoyar a la pareja”, según lo siguiente:

Grupos 1 y 4: Caso 1 (Luisa)

Grupos 2 y 5: Caso 2 (Ana)

Grupos 3 y 6: Caso 3 (Lili)

2. Indicar a los grupos que tendrán 10 minutos para conversar sobre el tema asignado y contestar las siguientes preguntas:

¿Qué harían ustedes para identificar las posibles situaciones difíciles que podrían afectar el uso correcto del método?

¿Cómo podrían ustedes orientar a la usuaria para que involucren a su pareja en el uso correcto del método?

¿Qué les dirían?

¿Cómo podrían ustedes orientar a la usuaria para evitar un embarazo durante los días de perlas blancas?

Las respuestas las deberán anotar en un rotafolio, y deberán elegir a un representante para la presentación.

3. Posteriormente cada grupo presentará el resultado del análisis del caso asignado, se comentará en grupo. El facilitador reforzará los temas tratados si es necesario.

Notas

Procesando la Actividad

Esta actividad tiene como objetivo principal lograr que las usuarias puedan usar de manera correcta el método, identificando antes de iniciar su uso, situaciones difíciles en la pareja que podrían afectar al uso del método, así como identificar posibles soluciones para evitar embarazos durante los días de perlas blancas contando con el apoyo y participación de la pareja.

Visita de seguimiento

Objetivos de aprendizaje:

- Aplicar los criterios de evaluación para continuar utilizando el método.

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

- Casos y notas para resolverlos
- Hoja de rotafolio con criterios para evaluar en visita de seguimiento:

Instrucciones:

1. Inicie la actividad preguntando al grupo “¿Qué necesitan saber para determinar si el Método de Días Fijos sigue funcionando bien para la mujer y la pareja?”. Escriba las respuestas en un rotafolio.
2. A manera de plenaria presente usted un rotafolio que contenga los siguientes criterios básicos de evaluación para la Visita de Seguimiento:
 - Ciclos menstruales entre los 26 y 32 días.
 - Parejas que quieren evitar un embarazo por ahora (ambos)
 - Parejas que pueden abstenerse de las relaciones sexuales durante los días de cuentas blancas.
 - Parejas con bajo riesgo de contraer ETS
 - Parejas que pueden hablar sobre cuándo tendrán relaciones sexuales, y cómo

evitar un embarazo durante los días cuando la mujer puede quedar embarazada.

- Mujeres y parejas que saben cómo utilizar el método correctamente
3. Compare si las respuestas dadas por los participantes corresponden a los criterios de seguimiento. Refuerce la importancia de re-verificar estos criterios.
 4. Luego pregúntele a los participantes, “¿Qué harían si una mujer ha estado utilizando el método por 6 meses y viene porque ella cree que podría estar embarazada?”
 5. Escriba en una hoja las respuestas y pregunte “¿Qué más evaluaría usted?”. Refuerce:
 - Que se debe descartar posible embarazo realizando una prueba de embarazo
 - Que se debe evaluar el tipo de relación que tiene con su pareja y la capacidad de comunicación entre ambos.
 6. Pregunte al grupo que harían si:
 - la usuaria ha tenido un ciclo fuera de la gama de 26 a 32 días (es decir, muy corto o muy largo)
 - la usuaria ha tenido dos o más ciclos fuera de la gama de 26 a 32 días (es decir muy cortos o muy largos)

- la usuaria da positivo en la prueba de embarazo.
- La usuaria da negativo en la prueba de embarazo
- La usuaria tiene sangrado inusual durante su ciclo

Discuta cada punto y refuerce las acciones a seguir en cada caso.

7. Si el tiempo lo permite, discuta los estudios de caso de la siguiente página. De lo contrario sugiera que los desarrollen fuera del taller, asegurándoles que cualquier duda podrá ser aclarada al día siguiente.

Notas

Procesando la Actividad

Esta actividad tiene como objetivo principal garantizar el correcto conocimiento y aplicación de los criterios básicos para evaluar durante una visita de seguimiento.

Evaluación del Taller y Despedida

Objetivos de Aprendizaje:

- Identificar el conocimiento de los proveedores sobre el método.
- Identificar la capacidad de los proveedores para replicar los conceptos y modo de uso del método.
- Conocer la percepción de los proveedores sobre el desarrollo y cumplimiento de los objetivos del taller.

Tiempo: 40 minutos

Materiales:

- Prueba final
- Evaluación final del taller
- Certificados

Instrucciones:

1. Indique a los participantes que se ha llegado al final del taller y como todo taller se requiere de una evaluación de conceptos así como del taller en general. Para evaluar el nivel de conocimientos adquiridos se llenará una Prueba y para evaluar las impresiones que tienen los participantes sobre el taller, se llenará un Formulario de evaluación final.
2. Indique a los participantes que la Prueba es individual y que cuentan con 15 minutos para desarrollarla.
3. Pasados los 15 minutos, recoja las pruebas que aun no han sido entregadas al facilitador y proceda a entregar el Formulario de Evaluación final del taller.
4. Indique a los participantes que tendrán 10 minutos para desarrollar la evaluación, solicitándoles además de que sus respuestas sean francas.

5. Indique a los participantes que esta evaluación no contará con nota alguna, sino con respuestas de referencia; las mismas que se tomarán en cuenta para enriquecer el desarrollo de otras actividades de capacitación.
6. Una vez concluida la evaluación, recoja las evaluaciones y agradezca a los participantes por su participación en el taller y por su colaboración en la evaluación.
7. Proceda a desarrollar la clausura del taller con la entrega de certificados, para lo que cuenta con 15 minutos. Utilice la dinámica seleccionada para este fin, la misma que deberá considerar las personas o autoridades que participarán de esta clausura con el objetivo de solicitar la participación de ellos/ellas en la entrega de los certificados o en las palabras de clausura.

Notas

Procesando la Actividad

Esta actividad tiene como objetivo principal evaluar el conocimiento y la capacidad de los proveedores para replicar durante la consulta los conceptos y modo de uso del método, garantizando así en las usuarias el uso correcto del Método de Días Fijos.

Prueba final

Instrucciones: Lea la pregunta y seleccione la respuesta que considere correcta.

1. La mujer tiene mayor probabilidad de quedar embarazada:
 - a. al principio de su ciclo mientras tiene la regla.
 - b. a mediados del ciclo entre los días 8 al 19 de su ciclo.
 - c. 10 días antes de menstruar.

2. La mujer que está amamantando podría pensar en utilizar el Método de Días Fijos (MDF):
 - a. en cuanto su bebe cumple los 6 meses de nacido.
 - b. apenas le baja su menstruación.
 - c. una vez que ha tenido 4 menstruaciones seguidas.

3. Para utilizar el MDF correctamente:
 - a. las parejas necesitan poder hablar entre sí sobre cuando tener y cuando evitar las relaciones sexuales.
 - b. la mujer debe mover el anillo todos los días para saber si esta en un día de riesgo de embarazo.
 - c. la mujer y su compañero deben evitar las relaciones sexuales sin protección en los días de perlas blancas.
 - d. se deben cumplir todas las condiciones anteriores.

4. Cual de las siguientes NO ES una característica del MDF:
 - a. no protege a las parejas de las ETS
 - b. es natural y no requiere tomar nada ni colocarse dispositivos en el cuerpo
 - c. varias personas pueden usar el mismo Collar del Ciclo
 - d. puede fomentar una buena comunicación entre la pareja

5. La mujer que usa la píldora puede usar el MDF
 - a. mientras esta tomando la píldora
 - b. 2 meses después de suspender el uso de la píldora
 - c. apenas le llegue su regla, después de suspender el uso de la píldora
 - d. 6 meses después de suspender el uso de la píldora

6. Para utilizar el método del MDF la mujer debe tener ciclos menstruales con duración de:
 - a. 5 a 7 días
 - b. 20 a 30 días
 - c. 26 a 32 días
 - d. 28 días

7. ¿Cuál es la duración del ciclo menstrual de la mujer si el primer día de su regla es el 2 de octubre, tiene sangrado menstrual por 3 días y le llega su regla de nuevo el 31 de octubre?
 - a. 3 días
 - b. 29 días
 - c. 30 días
 - d. 5 a 7 días

8. ¿Qué debe hacer una mujer que está utilizando el MDF cada vez que le llega su regla?
 - a. Mover el anillo a la primera cuenta blanca del Collar del Ciclo
 - b. Mover el anillo a la cuenta roja en el Collar y marcar su calendario
 - c. Mover el anillo a la cuenta roja y acudir al proveedor
 - d. Acudir al proveedor

9. ¿Qué representan las cuentas oscuras del Collar del Ciclo?
 - a. Días cuando la mujer puede quedar embarazada
 - b. Días cuando la mujer no puede quedar embarazada
 - c. Días que el hombre y la mujer pueden tener relaciones sin preocuparse de un embarazo
 - d. Las anteriores b. y c.

10. ¿Qué representan las cuentas blancas del Collar?
 - a. Días de sangrado menstrual
 - b. Días cuando la mujer puede quedar embarazada
 - c. Días cuando la mujer no puede quedar embarazada
 - d. Días en que la pareja puede tener relaciones sin preocuparse de un embarazo

11. Si la mujer termina de pasar el anillo por todas las cuentas, y no le ha bajado aun su menstruación, ¿qué debe hacer ella?
 - a. Mover el anillo a la cuenta roja
 - b. Usar su calendario para contar los días
 - c. Continuar teniendo relaciones sexuales sin preocuparse por un embarazo
 - d. Acudir a su proveedor

12. Si a la mujer le llega su regla y todavía no ha alcanzado la cuenta marcada ¿que debe hacer?
 - a. Continuar teniendo relaciones sin preocuparse de un embarazo
 - b. Mover el anillo a la cuenta roja y acudir al proveedor
 - c. Continuar moviendo el anillo hasta terminar las oscuras que faltan

13. Esta comprobado que la eficacia del MDF es:
 - a. 70%
 - b. 95%
 - c. 75%

14. Mencione las dos condiciones esenciales para que el MDF pueda ser apropiado para una mujer y su pareja:

15. Mencione dos situaciones en que el MDF podría no ser apropiado para la mujer:

Instrucciones: Lea cada afirmación sobre las tareas que habitualmente realiza un proveedor del MDF. Decida el grado de comodidad que usted sentiría realizando cada tarea. Marque la casilla que describe mejor su nivel de comodidad.

Me sentiría...	CÓMODO/a	Relativamente Cómodo/a	Relativamente Incómodo/a	INCÓMODO/a
16. Haciendo preguntas a la usuaria sobre el ciclo menstrual y otros aspectos reproductivos, para determinar si el MDF podría ser apropiado para ella.				
17. Enseñándole a la usuaria a utilizar el Collar del ciclo.				
18. Confirmando con preguntas si la usuaria entendió las explicaciones del MDF y si se va satisfecha con su selección.				
19. Explorando con la usuaria aspectos de la sexualidad y su vida de pareja que influyen en el uso del MDF.				
20. Hablando con la usuaria sobre alternativas a la relación sexual vaginal durante los días de perlas blancas.				
21. Ofreciendo una charla sobre el MDF.				
22. Discutiendo el uso del método con la pareja (en presencia del compañero).				
23. Recomendándole a la usuaria otro método si el MDF ya no le funciona.				



Evaluación final

		De acuerdo			En desacuerdo
		1	2	3	4
Aspectos generales					
1 Los objetivos de la capacitación se cumplieron		1	2	3	4
1 El material presentado fue nuevo para mi	1	2	3	4	
1 La actividad de integración del grupo fue agradable		1	2	3	4
1 El tiempo utilizado para la capacitación del tema fue suficiente		1	2	3	4
1 El tiempo para discusión y preguntas fue suficiente		1	2	3	4
1 Los materiales de apoyo entregados fueron apropiados		1	2	3	4
1 Las herramientas de consejería (collar, carné, ayuda memoria, calendario) son útiles		1	2	3	4
Contenido					
1 Los temas fueron presentados con claridad:					
1 Antecedentes científicos del método		1	2	3	4
1 Criterio para selección del método	1	2	3	4	
1 Pasos de la consejería		1	2	3	4
1 Aspectos de la relación de pareja		1	2	3	4
1 Las demostraciones de los pasos de la consejería fueron útiles		1	2	3	4
1 Las prácticas de grupo fueron útiles	1	2	3	4	

¿Cuál es su impresión general del taller?

Que tema fue más valioso para el trabajo que usted desempeña?

Y que tema fue menos valioso para el trabajo que usted desempeña?

Qué sugerencias tiene para futuras capacitaciones?

Hay alguna información adicional que necesita para poder dar consejería en el Método de Días Fijos?

Gracias por su opinión.