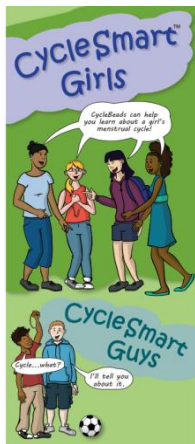


Como usar el paquete Conociendo mi Ciclo (CycleSmart™) con gente joven: Lineamientos programáticos



Pasos para incorporar el paquete Conociendo mi Ciclo en su programa



Lea el folleto del paquete Conociendo mi Ciclo y asegúrese que entienda bien como usar el Collar del Ciclo® antes de iniciar una discusión con los jóvenes.

- Practique como le enseñara esta información a la gente joven.
- Si tiene preguntas hable con alguien que conozca el material y pueda darle respuestas y más información.

Hable con las niñas sobre el folleto y el collar.

- Hable con las niñas individualmente o en grupo. Platique sobre los cambios que tanto las niñas como los niños notan en sus cuerpos.
- Muéstrela a las niñas como usar el Collar del Ciclo para llevar la cuenta de su menstruación (o regla), y sobre como estar atenta a los cambios que notan entre una y otra regla.
- Dele a cada niña un folleto y collar para que lo use. Su programa puede incluir un calendario, o un diario, o muestras de toallas sanitarias, así como también información sobre como contactar a un proveedor de salud local.



Hable también con los niños.

- Hable con un grupo mixto de niños y niñas o hable aparte solo con los niños.
- Use el Collar del Ciclo para enseñarle a los niños sobre el ciclo menstrual de las niñas, y los cambios que las niñas pueden notar.
- Entréguele a los niños el folleto.



Plátiquelos sobre como las niñas y los niños reciben un tratamiento distinto cuando alcanzan la pubertad.

- Averigüe que ha notado la gente joven sobre las cosas que la sociedad espera de niñas y niños ahora que están creciendo.
- Pregunte qué significado tiene para ellos y ellas y como se sienten cuando las niñas y los niños son tratados en forma diferente.
- Exploren juntos como la gente joven puede mantenerse saludable y segura dentro de su comunidad.



Involucre a los padres y madres.

Cuando sea posible, muéstrela a los padres y las madres o a otros adultos a cargo de los/las jóvenes como se usa el paquete Conociendo mi Ciclo para educar a niños y niñas sobre la pubertad y el conocimiento de la fertilidad.

¿Qué es el paquete Conociendo mi Ciclo?

El Paquete Conociendo mi Ciclo incluye el Collar del Ciclo, y un folleto sencillo con información factual sobre la pubertad. El Collar del Ciclo es un collar de cuentas que le ayuda a las niñas a llevar un control de su ciclo menstrual y conocer sobre su fertilidad. El paquete Conociendo mi Ciclo está hecha para que la gente joven, entre las edades de 10 a 14 años, desarrolle su propia conciencia sobre su fertilidad naciente, y tome decisiones que promuevan su salud. El paquete también le ayuda a los padres/madres, maestros, proveedores de servicios de salud, educadores juveniles y otros a hablar con los jóvenes sobre su cuerpo que está cambiando y como mantenerse saludables y seguros.

¿Porque son tan importantes el paquete Conociendo mi Ciclo y la educación sobre la pubertad?

Muchas niñas y niños entran en la pubertad con muy poca información sobre sus cuerpos que están cambiando. Con frecuencia sus padres y madres, así como otros adultos importantes en sus vidas, se sienten poco preparados o incomodos hablando sobre este tema. Sin embargo, cuando la gente joven tiene la oportunidad de conversar sobre los cambios en la pubertad y las señales de la fertilidad, tales como cambios físicos y emocionales que tanto las niñas como los niños experimentan, se les prepara para tomar decisiones sanas sobre las relaciones y la conducta sexual en el futuro. Esto también les ayuda a cuidar mejor sus cuerpos que están cambiando y darse cuenta si hay alguna señal que les indique que deben buscar atención en salud. El paquete Conociendo mi Ciclo es muy fácil para la enseñanza sobre la pubertad, y ha sido probada y usada en Guatemala y Ruanda.

¿Quien podría explicar y entregar esta paquete a la gente joven?

Aquellos que están en una buena posición para ofrecer y hablar sobre el paquete Conociendo mi Ciclo con la gente joven son los padres y madres, maestros, proveedores de servicios de salud, líderes religiosos, y otros. Los programas para padres de familia y educadores juveniles también son oportunidades ideales para entregar y hablar sobre el tema. El paquete Conociendo mi Ciclo se puede ofrecer a gente joven a través de clubes, programas extracurriculares después del horario de colegio, farmacias, escuelas, salones para niñas, y puestos de salud. Las niñas y niños pueden también leer solos el folleto y obtener el Collar del Ciclo, aunque es mucho más útil cuando tienen acceso a una persona que pueda responder a cualquier pregunta que pudiera surgir.

Es muy fácil incorporar el paquete Conociendo mi Ciclo en su programa.

Ideas para enseñarle a grupos de jóvenes los temas de la pubertad y el conocimiento de la fertilidad que están en el manual *Mi Cuerpo está Cambiando*, 2ª edición

- Ayude a la gente joven a conocerse unos a otros, a sentirse cómodos con el líder o lideresa del grupo y con el tema mismo (págs. 10-13).
- Averigüe que saben y que creencias tienen las niñas y los niños sobre la pubertad y la fertilidad, explore mitos que existen y proporcione información correcta (págs. 13-17, 34-36).
- Use juegos para platicar sobre los roles de género, derechos básicos y posibilidades (págs. 17-22).
- Anime a la gente joven a hablar con sus padres, y a preguntarles sobre sus creencias y experiencias (págs. 24-25). Sugiera que lleven un diario de sus propias experiencias, observaciones y sentimientos (págs. 26-28).
- Traiga productos locales que se usan para la menstruación para que los toquen y se familiaricen con los mismos (págs. 37-38).
- Confeccione collares de la fertilidad con botones locales o prepare tarjetas con información sobre el ciclo menstrual (págs. 56-63). Traiga sustancias que luzcan como las secreciones cervicales.
- Evalúe las sesiones para determinar que tanto ha aprendido la gente joven (págs. 112-121).
<http://buff.ly/15tyFXm>

Involucre a los padres y madres



Los padres y madres son clave para proporcionar educación apropiada sobre la pubertad y el conocimiento de la fertilidad a sus hijos y hijas. Hay muchos momentos que se presentan como oportunidades de aprendizaje y para conectar con los hijos y las hijas en formas significativas. Los programas pueden apoyar y capacitar a los padres, ayudarles a adquirir el conocimiento y la confianza para ofrecer esa educación a sus hijos/hijas.

Cuando los padres están “dispuestos a escuchar” la gente joven se siente más cómoda y abierta a platicar sobre temas sensibles e íntimos. La buena comunicación entre los padres y sus hijos/hijas crea una confianza y apoyo a lo largo de los años de desarrollo. Es aceptable que los padres no tengan todas las respuestas, y que busquen esas respuestas en compañía de sus hijos/hijas.

Constitúyase en un recurso e involucre a los padres en formas creativas.

Preguntas más frecuentes

¿Si nuestro programa nunca ha ofrecido educación sobre la pubertad, podemos entregar el paquete *Conociendo mi Ciclo* a la gente joven?

Si, usted puede explicar y entregar el paquete *Conociendo mi Ciclo* a niñas y niños aunque no tenga un programa integral de salud sexual y reproductiva para jóvenes. Para aquellos programas que si brindan educación sobre la pubertad, el paquete *Conociendo mi Ciclo* puede complementar y realizar el programa en forma práctica y útil.

¿Qué recursos están disponibles que tengan actividades divertidas y valiosas que podamos usar cuando hablemos sobre el paquete *Conociendo mi Ciclo* con la gente joven?

Mi Cuerpo está Cambiando: Un manual del conocimiento de la pubertad y de la fertilidad para gente joven, 2a. edición, es un excelente recurso. Hay seis sesiones para jóvenes, un componente de evaluación y además instrucciones para padres y educadores. Para ver y bajar gratuitamente una copia de este currículo visite: <http://buff.ly/15tyFXm>

¿El folleto y el collar del paquete *Conociendo mi Ciclo* están más enfocados a los cambios que las niñas experimentan. Que información sobre la pubertad hay disponible para los niños?

Para recursos dirigidos a los varones así como información adicional para niños y niñas sobre conciencia de género, empoderamiento de la gente joven para que tome decisiones sanas para su salud, visite: <http://www.iywg.org/youth/resources>

¿Se usa el Collar del Ciclo como un método de planificación familiar?

Las niñas no deben usar el Collar del Ciclo para prevenir un embarazo. Para que los ciclos de las niñas pasen a ser regulares se necesitan varios años. Para poder usar el Collar del Ciclo para prevenir o espaciar un embarazo, la mujer, que esta de acuerdo con su pareja y que tiene su regla cada 26 a 32 días, también necesitaría mucha más información de la que se presenta en el paquete *Conociendo mi Ciclo*. Sin embargo, las niñas que usan el Collar del Ciclo para aprender sobre sus ciclos y llevar la cuenta de los mismos están mejor preparada para usar en el futuro uno de los métodos basado en el conocimiento de la fertilidad.



Para más información sobre el paquete *Conociendo mi Ciclo* por favor visite a:
irhinfo@georgetown.edu