

# MANUAL DE CAPACITACION A PROVEEDORES EN EL METODO DE DOS DIAS®



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**Institute for  
Reproductive Health**  
Georgetown University

# MANUAL DE CAPACITACION A PROVEEDORES EN EL METODO DE DOS DIAS

## CONTENIDO

### INTRODUCCION

- ACTIVIDAD 1: BIENVENIDA Y PRESENTACION DE PARTICIPANTES
- ACTIVIDAD 2: METODO DE DOS DIAS
- ACTIVIDAD 3: LAS SECRECIONES
- ACTIVIDAD 4: PUEDE FUNCIONAR PARA USTED EL METODO DE DOS DIAS
- ACTIVIDAD 5: USO DEL CARNET
- ACTIVIDAD 6: ASPECTOS DE SEXUALIDAD DE PAREJA
- ACTIVIDAD 7: USANDO EL METODO EN PAREJA
- ACTIVIDAD 8: PRACTICANDO LA CONSEJERIA
- ACTIVIDAD 9: VISITA DE SEGUIMIENTO
- ACTIVIDAD 10: EVALUACION

# ACTIVIDAD 1: PRESENTACION

**Tiempo:** 30 minutos

**Objetivo:** Al final de esta actividad, los participantes podrán:

- Sentirse bienvenidos al curso de capacitación
- Saber los nombres de sus compañeros participantes
- Discutir sus expectativas y los objetivos del curso

**Materiales:**

- Objetivos del curso en papelógrafo
- Agenda
- Papelógrafo, marcadores de colores y cinta adhesiva

**Instrucciones:**

1. Preparar la hoja de inscripción, tarjetas y gafetas para los nombres de los participantes, y materiales para los participantes.
2. Dé la bienvenida a los participantes y discuta cualquier aspecto importante de logística.
3. 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. Anote las expectativas de los participantes en el papelógrafo y pegue la lista con cinta.
4. 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.
5. Explique que el taller está diseñado para que los participantes desarrollen las habilidades de consejería específicamente para el Método de Dos Días; 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 Dos Días sin dejar de considerar dicha orientación dentro del proceso de consejería general del programa de planificación familiar.
6. Explique también que la metodología participativa será la utilizada en el desarrollo del taller, en el que tendrá mucha importancia la participación, comentarios y preguntas de cada participante.
7. 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.)

## **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 posteriormente. Es importante identificar para el grupo los contenidos del cuaderno del participante, y dar las explicaciones generales sobre el modo y en que se emplearan los distintos materiales.

# TALLER DE CAPACITACION EN EL METODO DE DOS DIAS

## 19 de septiembre de 2005

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final del taller de capacitación las participantes podrán:

- Demostrar conocimiento sobre el Método de Dos Días, sus bases científicas y cómo funciona.
- Demostrar cómo hacer el tamizaje y la consejería a usuarias interesadas en el Método de Dos Días.
- Demostrar cómo utilizar correctamente el material de apoyo del proveedor.
- Haber aumentado su nivel de confianza y destrezas de comunicación con la usuaria respecto a comunicarse con su pareja sobre el manejo de los días fértiles.
- Identificar y practicar habilidades de comunicación durante la consejería en el Método de Dos Días para lograr una buena interacción con las usuarias.

### AGENDA

- Bienvenida y presentación de participantes
- ¿En qué consiste el Método de Dos Días
- ¿Qué son las secreciones?
- Visita inicial: ¿Para quién podría funcionar el Método de Dos Días?
- Comunicación sobre temas de la sexualidad
- Apoyo a la pareja en el manejo de los días fértiles
- Práctica de la consejería en el Método de Dos Días
- Visita de seguimiento: ¿Sigue funcionando el Método de Dos Días para la pareja?
- Evaluación del taller y clausura

## ACTIVIDAD 2: EL METODO DE DOS DIAS

**Tiempo: 30 minutos**

**Objetivos:** Al final de esta actividad, los participantes podrán demostrar conocimientos sobre:

- La fertilidad de la mujer en los que se basa el Método de Dos Días
- Su tasa de eficacia, y
- Características básicas del método.

### **Materiales**

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

### **Instrucciones**

1. Antes de la capacitación revise la presentación y adáptela para el nivel del grupo. Lea el guión de la presentación 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 Dos Días
  - Su origen y bases científicas
  - Etapa de prueba de eficacia del método
  - Resultados y lecciones del estudio de eficacia
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.

## **Procesando la Actividad**

Esta actividad tiene como objetivo brindar un panorama general del Método de Dos Días, 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 Dos Días 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 haya 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.

Material del Capacitador: Insert Presentation









# ACTIVIDAD 3: LAS SECRECIONES

Tiempo: 30 MINUTOS

**Objetivo:** Al final de esta actividad, los participantes podrán:

- Identificar las fases del ciclo menstrual
- Explicar cómo son las secreciones, que indican y como cambian a medida que pasan los días
- Identificar la fase fértil según la presencia de las secreciones
- Explicar las diferentes estrategias que una mujer puede aplicar para saber si tiene o no secreciones

**Materiales:**

- Afiche A: Ciclo menstrual
- Afiche B y C: Cómo se pueden ver y sentir las secreciones
- Afiche D: Resume sobre cómo se usa el Método
- Rotafolio

**Instrucciones:**

1. **Antes de empezar explore por medio de una actividad en grupos los conocimientos de los participantes sobre las secreciones. Separe a los participantes en grupos y pida que cada grupo responda a una de las siguientes preguntas:**

- ¿Cómo son las secreciones?
- ¿Que significan?
- ¿Cómo se refieren o cómo les llaman a las secreciones las mujeres de sus servicios/comunidades?
- ¿Cómo interpretan las secreciones las mujeres de sus servicios / comunidades?

**Luego, pida que un representante reporte los aportes del grupo en plenaria.**

2. Antes de continuar, explique que generalmente las mujeres están concientes que, aparte de la menstruación, algo más les baja durante el ciclo. Sin embargo, muchas no conocen su significado ni están pendientes de ellas. Solo saben que las tienen de vez en cuando. Generalmente ellas las sienten cuando son más abundantes pero cuando aprenden a usar este método, se dan cuenta que estas secreciones están presentes, aunque sea en poca cantidad, y aprenden a sentirlas, tocarlas y verlas.
3. Debido a que este método se basa en las secreciones o las señales de fertilidad que ocurren durante cada ciclo, explique que es importante primeramente entender lo que es el ciclo menstrual, cómo se presentan las secreciones y cómo van cambiando a medida que pasan los días.
4. Presente la información sobre las fases del ciclo menstrual. Primero explique cuándo empieza y termina el ciclo, luego explique lo que sucede con las secreciones

después de la menstruación, alrededor de la mitad del ciclo y antes que vuelva la menstruación. (Utilizar Afiche A)

5. Es importante que el facilitador se enfoque en la fase de las secreciones usando Afiche A y enfatice que cuando se enseña a usar el método debe quedar claro que las secreciones cambian y se sienten y lucen diferentes a medida que pasa el tiempo. Aunque cambien, se sientan o luzcan diferentes, toda secreción es señal de fertilidad y, por lo tanto, la mujer se debe considerar fértil.
6. Al terminar la explicación invite a los participantes a hacer sus preguntas. Anote aquellas que están fuera del tema en la Hoja del Parqueo de preguntas para resolverlas en el momento oportuno. Luego ofrezca respuestas y aclaraciones a los participantes.
7. Divida a los participantes en grupos de cuatro personas. Pida a cada grupo que exploren lo siguiente:

- ¿Cómo una mujer se puede dar cuenta si tiene secreciones?

Luego pida que un representante de cada grupo exponga los resultados de la discusión y las respuestas a esas preguntas.

8. Utilizando el Afiches B y C “Cómo se pueden ver y sentir las secreciones” compare los aportes de los participantes con las formas que se utilizaron durante el estudio. Explique los siguientes puntos clave:
  - La mujer tiene la opción de mirarlas o tocarlas cuando va al baño o sentirlas a través del día mientras realiza sus actividades diarias.
  - El proveedor puede mencionarles estas opciones y junto con ella determinarán la forma más eficaz y conveniente para notarlas.
  - En los estudios realizados para este método se encontró que, contrario a lo que algunos proveedores pensaban, las mujeres no tienen ningún problema en tocarse con los dedos, y que muchas de ellas por sí mismas usaron esta técnica para estar seguras que tenían secreciones. Hubo mujeres que prefirieron revisarse con el papel higiénico. No es necesario que se toquen pero a veces esta resulta ser la manera más efectiva, especialmente al principio mientras se acostumbra a notarlas.
9. Termine esta actividad explicando como se aplica esta información para saber si la mujer esta en un día fértil, es decir cómo usar el Método de Dos Días. (Utilizar Afiche D)

### **Procesando la Actividad**

Esta actividad tiene como objetivo principal lograr que el proveedor tenga el conocimiento y la información necesaria sobre el ciclo menstrual y las secreciones para que pueda explicarlo a una usuaria en una forma sencilla y concreta. Otro objetivo es familiarizar al proveedor con las diferentes formas que una mujer puede saber si tiene o

no secreciones. Es importante que un proveedor distinga entre las “etapas” del ciclo según los cambios de las secreciones.

## MATERIAL DEL FACILITADOR

### EL CICLO MENSTRUAL

- El ciclo menstrual empieza el primer día de la regla y termina el día antes de la siguiente regla. Muchas personas se refieren al ciclo como “el mes de la mujer”.
- La mujer es fértil sólo durante unos días del ciclo. Estos días fértiles se encuentra alrededor de la mitad del ciclo, cuando ocurre la ovulación. En estos días es generalmente cuando aparecen las secreciones. Las secreciones que produce el cuerpo de la mujer ayudan a la fecundación del óvulo al facilitar el transporte de los espermatozoides hasta éste.
- Las fases del ciclo menstrual son las siguientes: unos días de menstruación, seguido por unos días sin secreciones, luego empiezan las secreciones y continúan por varios días. Luego desaparecen, y regresa la regla de nuevo y el ciclo empieza nuevamente.

### AFICHE A



### LAS SECRECIONES: ¿QUE SON?

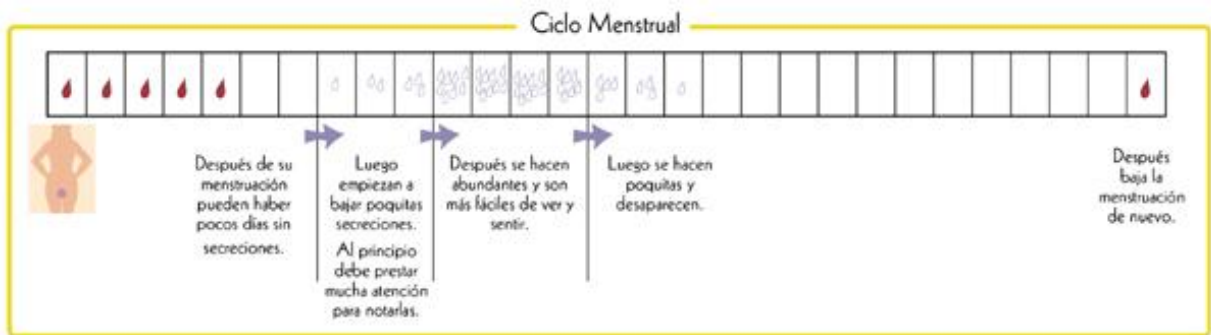
El cuerpo de la mujer produce secreciones. Las secreciones son una indicación que la mujer está fértil, y se pueden ver y sentir en sus genitales. Los días en que la mujer tiene secreciones son días en que debe cuidarse.

- Después de su regla vienen unos días sin secreciones.
  - Luego empiezan a bajar poquitas secreciones.
  - Al principio son pocas y luego se vuelven abundantes.
  - Una vez que empiezan las secreciones siguen bajando por varios días seguidos.
  - Luego siguen días sin secreciones y después empieza la regla de nuevo.
  - Esto ocurre una y otra vez, todos los meses.

## LAS SECRECIONES: ¿CÓMO SON?

- Las secreciones no siempre son iguales. A medida que pasa los días se ven y se sienten diferentes.
- Al principio son pocas por lo cual la mujer tiene que prestar más atención para verlas o sentirlas. Luego son más abundantes y es más fáciles de verlas y sentir
- Pueden ser claritas, polvosas, ligosas, opacas, grumosas, cremosas resbalosas, brillantes, liquidas, transparentes, lisas, espesas, pegajosas o ralas.
- Aunque cambien en cantidad o luzcan diferente, TODAS las secreciones le indican a la mujer que puede quedar embarazada. No debe tener relaciones sin protección cuando tenga secreciones si no desea un embarazo.

### REPASO:



¿En qué días de su ciclo se encuentra?



## LAS SECRECIONES: ¿CÓMO SE PUEDE DAR CUENTA SI LAS TIENE?

Puede darse cuenta si tiene secreciones **viéndolas**, **tocándolas** ó **sintiéndolas**. Debe poner atención a sus secreciones varias veces al día a partir del medio día hasta antes de acostarse. Se recomienda que la mujer se revise por lo menos dos veces al día.

Puede **verlas** o **tocarlas** cuando va al baño

- Limpiándose antes de orinar
- Mirando si hay alguna marca en su ropa interior
- Tocándose sus genitales con los dedos limpios

### AFICHE B



Puede **sentirlas** poniendo atención si siente humedad mientras hace sus actividades diarias (en ropa interior o genitales)

- Mientras hace las labores diarias
- Va de compras
- Mientras este en el trabajo

### AFICHE C



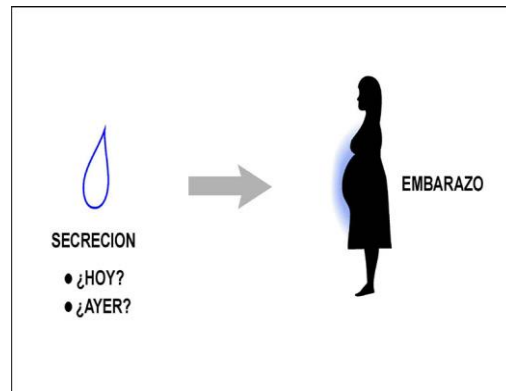
Es importante recordar que al principio las secreciones son poquitas, y es recomendable tocarlas o mirarlas hasta que se acostumbre a sentirlas. No es necesario que se toquen pero a veces esta resulta ser la manera más efectiva. Siempre se recomienda que las vean, ya sea en el papel higiénico o en la ropa interior, especialmente en los días inmediatamente después de la regla y hasta que se acostumbren a sentirlas. También es importante que la mujer establezca una rutina para ayudarle a recordar de revisarse

diariamente si tiene o no secreciones. Por ejemplo, revisarse cada vez que va al baño, antes de orinar.

### ¿COMO DETERMINA UNA MUJER SI ESTA EN UN DÍA FERTIL?

Si la mujer tuvo secreciones HOY o AYER, ella puede quedar embarazada HOY. Si desea prevenir un embarazo, ella debe evitar las relaciones sexuales sin protección HOY.

AFICHE D



Hoy es un día seguro de bajo riesgo de embarazo si está menstruando o si no tuvo secreciones ni hoy ni ayer (dos días seguidos sin secreciones). Hoy puede tener relaciones.

AFICHE E

### PARA USAR EL METODO DE DOS DIAS:

- 1) Revisar diariamente, a partir del medio día, si tiene secreciones
- 2) Preguntarse si las tuvo antes de acostarse y registrarlos en el carnet
- 3) Decidir si esta en un día fértil o no

## ACTIVIDAD 4: Visita Inicial: ¿Puede funcionar para usted el Método de Dos Días?

Tiempo: 90 minutos

**Objetivos:** Al final de esta actividad los participantes podrán:

- Identificar criterios para el uso del Método de Dos Días
- Identificar criterios para empezar a usar el método
- Reconocer los materiales que se usan para cada paso de la consejería
- **Reconocer como se brinda una consejería completa en el Método de Dos Días**

**Materiales:**

- Hojas de papelógrafo con título: Para quien es apropiado
- AFICHE F: Hoja con los criterios de selección
- AFICHE G: Lista de Verificación (Visita Inicial)
- Ayuda Memoria para la Consejería, y Carnets de la Usuaría
- Casos para la actividad de Análisis de Caso
- Tabla con los pasos de la consejería
- Caso para la demostración de una consejería

**Instrucciones:**

**Criterios del Método**

- 1) Por medio de una lluvia de ideas el facilitador pedirá a los participantes que den sus opiniones sobre quienes pueden usar el Método de Dos Días. Al terminar el facilitador aclarará y corregirá la lista y presentará un listado completo de los criterios del método. Invite a los participantes a hacer preguntas o pedir aclaración.
- 2) Luego el proveedor presentará la *Lista de Verificación: Visita Inicial* (AFICHE G) y explicará su propósito. Este material fue diseñado para ayudar al proveedor a determinar, junto con la cliente, si el Método de Dos Días es apropiado para ella y su pareja. Los participantes deben repasar el contenido de la lista de verificación por lo tanto se recomienda que el facilitador solicite a los participantes que se tomen turno para leer cada pregunta en voz alta.
- 3) Al llegar a la última pregunta de la lista, el facilitador debe explicar que esta pregunta esta destinada para ayudar a determinar aproximadamente en que etapa del ciclo la cliente se encuentra y así tener una idea de lo que la mujer puede estar experimentando en cuanto sus secreciones en el momento de la consejería. Esta información también ayuda al proveedor a enfocar la explicación sobre las secreciones a la usuaria durante la consejería. Luego el facilitador explicará en que momento pueden iniciar el uso del método aquellas mujeres que llenan los requisitos.

- 4) Después de la explicación detallada de la Lista de Verificación, el facilitador explicará brevemente el resto de los materiales de apoyo que se utilizan durante una consejería completa en el Método de Dos Días:

Ayuda Memoria para la Consejería: incluye todos los temas importantes que se deben cubrir durante una consejería. Se debe enfatizar que es importante que se utilice este material a pie de la letra durante la consejería, especialmente al principio cuando no se está aun bien familiarizado con el contenido.

Carnet de la Usuaría: Ayuda a la cliente a mantener un registro de sus secreciones para ayudarla a recordar si tuvo secreciones y determinar si hoy es un día fértil. Explique que en la próxima actividad se explicará detalladamente su uso.

Lista de Verificación Visita de Seguimiento: Se utiliza durante la visita de seguimiento para que el proveedor, junto con la usuaria, determinen si el método sigue siendo apropiado para ella y su pareja. Este material también se explicará detalladamente en unas de las actividades siguientes.

### Análisis de Casos

- 5) Indique a los participantes que a continuación se hará un ejercicio en grupos para practicar los requisitos del método. Entregue a cada participante un volante con casos. Solicite que cada grupo resuelva un caso y respondan a las preguntas dentro del tiempo estipulado de 5 minutos empleando la Lista de Verificación- Visita Inicial. Cada grupo debe contestar las siguientes preguntas:
  - a. ¿Llena la mujer los criterios biológicos para usar el método?
  - b. ¿Es apropiado el Método de Dos Días para ella? ¿Por qué si o no?
  - c. ¿En qué etapa de su ciclo se encuentra ella ahora?
  - d. ¿Qué explicación le dieron a la usuaria en base a la etapa de su ciclo en que esta ahora?
  - e. ¿Usaron la Lista de Verificación? ¿Qué les parece?
- 6) Luego invite a un representante de cada grupo que lea su caso y comente como lo resolvieron. A medida que se presenta un caso, pregunte al grupo si alguien lo resolvería en forma diferente y como. Aclare conceptos errados, diríjase al Afiche con la Lista de Verificación para puntualizar los criterios según sea necesario. Luego de ofrecer respuestas y aclaraciones a los participantes prosiga con la siguiente actividad.

### Demostración de una consejería (brought back from Activity 8)

- 1) El facilitador hará una demostración de una consejería en el Método de Dos Días. Pída a los participantes que observen la demostración y que anoten las preguntas, dudas o comentarios que tengan para compartirlas después de la demostración. El facilitador mencionará que la consejería se realiza en un centro de salud con una

mujer que está interesada en usar un método natural. En este caso ya le tomaron los datos personales a la usuaria y se le informó sobre todos los métodos disponibles. Ella reitera su interés en un método natural.

- 2) Al finalizar la demostración se pedirá a los participantes que identifiquen los aspectos claves de la consejería que acabaron de observar. Después el facilitador presentará los componentes de la consejería en el Método de Dos Días y volverá a presentar los materiales de apoyo para cada componente.

## **Procesando la Actividad**

Esta actividad tiene como objetivo principal lograr que el proveedor conozca los criterios de elegibilidad para el Método de Dos Días y ponga en práctica sus conocimientos. Es importante que los participantes conozcan bien las circunstancias que pueden afectar el uso correcto del método o demorar su inicio. **Con esta actividad también se espera que los participantes empiecen a familiarizarse con la consejería en el Método de Dos Días y con los materiales de apoyo diseñados para clientes y proveedores.**

## Actividad 4: Material del Proveedor

### Criterios del Método de Dos Días

#### Pueden usar el método:

- Mujeres que están dispuestas a prestar atención a sus secreciones diariamente.
- Mujeres cuyas secreciones son sanas.
- Mujeres que con su pareja están dispuestas a evitar las relaciones sin protección en los días fértiles.

### AFICHE F

#### CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES

##### Esta en postparto o lactancia:

- Deben haber tenido por lo menos 4 reglas después del parto.

##### Uso recientemente el inyectable de 3 meses:

- Deben haber pasado 4 meses desde que le pusieron la última inyección.
- Debe haber tenido por lo menos una regla después de esos 4 meses.

##### Usó recientemente el inyectable de 1 mes

- Debe haber pasado por lo menos un mes desde que le pusieron la última inyección.
- Debe haber tenido su menstruación después de ese mes.

##### Usó recientemente la píldora

- Debe haber suspendido el método.
- Debe haber tenido su menstruación después de suspenderlo.

##### Usó recientemente la pastilla de anticoncepción de emergencia

- Debe haber tenido su menstruación después de tomar la pastilla.
- Debe esperar que el sangrado asociado con el uso de la pastilla termine.

##### Usó recientemente el DIU

- Asegurarse que ya se lo han retirado.

##### Tuvo un aborto recientemente

- Esperar que el sangrado asociado con la pérdida termine
- Debe haber tenido por lo menos una menstruación después del aborto.

## AFICHE F

<p><b>¿En qué circunstancias puede la pareja usar el Método de Dos Días?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si ambos están de acuerdo en usar el método</li> <li>- Si la pareja quiere y puede evitar las relaciones sin protección durante los días fértiles</li> <li>- Si la pareja puede hablar abiertamente y decidir juntos cuando tener i evitar las relaciones.</li> <li>- Si la pareja no tiene riesgo de contraer una infección de transmisión sexual.</li> </ul>	<p><b>¿En qué circunstancias no debe la pareja usar el Método de Dos Días?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si uno de ellos no está de acuerdo en usar un método de planificación familiar</li> <li>- Si la pareja no puede evitar las relaciones sin protección en los días fértiles</li> <li>- Si uno de ellos no es fiel.</li> <li>- Si uno de ellos no puede decidir libremente sobre cuando tener relaciones</li> </ul>
--	--

## AFICHE G

**Método de Dos Días**  
**Guía de Verificación – Visita Inicial**

El Método de Dos Días es apropiado para la mujer que puede prestar atención a sus secreciones diariamente, y con su pareja evitar las relaciones sexuales sin protección en los días fértiles.

**Indicaciones clave:**

1. ¿Cómo varían las secreciones de la mujer?

**Pregunte a la mujer:**

- ¿Ha notado sus secreciones alguna vez? ¿Las ha notado recientemente?
- ¿Cómo varían sus secreciones?
- ¿Alguna vez ha tenido secreciones que fueran mal o acompañadas de picazón o dolor?

**Observación clave:**

2. ¿Puede la mujer prestar atención a sus secreciones varias veces al día, todos los días?

**Pregunte:**

- ¿Puede acordarse de prestar atención a sus secreciones todos los días?
- ¿Puede hacerlo varias veces al día?
- ¿Puede evitar distorsiones en su control o la hora o no?

**Circunstancias Especiales:** Responda esta sección de acuerdo al caso de cada mujer.

3. **Si una mujer ha lactado:**

¿Ha tenido la menstruación por lo menos 4 veces desde que nació el bebé?

4. **Si está rodeadamente el lactante de 9 meses:**

¿Han pasado 4 meses desde que le pasaron la última menstruación? ¿Ha tenido su menstruación después de esos 4 meses?

5. **Si está rodeadamente el lactante de 1 año:**

¿Ha pasado un mes desde que le pasaron la última menstruación? ¿Ha tenido su menstruación después de ese mes?

6. **Si está rodeadamente la púbera:**

¿Ha suspendido el método? ¿Y ha tenido su menstruación después de suspenderlo?

7. **Si está rodeadamente el DILP:**

¿Ha le retiraron el DILP?

8. **Si ha tenido un aborto rodeadamente:**

¿Ha pasó el tiempo relacionado con el aborto? ¿Y ha tenido su menstruación después del aborto?

**El Método de Dos Días es un método natural que permite a la mujer identificar los días fértiles mediante la observación diaria de sus secreciones. Esta guía sirve para ayudar al proveedor a sistematizar con la usuaria el método es apropiado para ella y su pareja.**

**Si la respuesta a cualquiera de las preguntas principales es NO, el Método podría NO ser apropiado para la mujer.**

**Puede Asistir de pareja:**

9. ¿La pareja desea evitar un embarazo ahora?

**Pregunte:**

- ¿Puede evitar distorsiones con su pareja o decirse tener "días felices"?
- ¿Puede evitar distorsiones en caso de relaciones sin protección?
- ¿Ha conversado con su pareja sobre el uso de un método de planificación familiar?
- ¿Cómo de acuerdo en usar un método natural?

**Puede Planear de días fértiles:**

10. ¿Puede la pareja evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles?

**Pregunte:**

- ¿Cómo se sentirá usted y su pareja si un día tienen relaciones sexuales sin protección durante varios días seguidos?
- ¿Cuál parece ser mejor manera de evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles?
- ¿Puede hablar con su pareja abiertamente sobre cuando desear tener relaciones sexuales y cuándo evitarlas?

**Puede Evitar de ITS, VIH/SIDA:**

11. ¿Alguien está fuera del tiempo de una infección de transmisión sexual (ITS) o del VIH/SIDA?

**Pregunte:**

- ¿La pareja se ha curado?
- ¿Cómo se siente de acuerdo en tiempo de evitar una ITS?

**Si la mujer llena todos los requisitos, el método es apropiado para ella y su pareja.**

**Si la respuesta a cualquiera de las preguntas principales es NO, el Método podría NO ser apropiado para la mujer.**

12. **¿Cuándo le vino la última menstruación?**

a) Hace menos de una semana  
b) Hace más de una semana  
c) Hace más de dos semanas

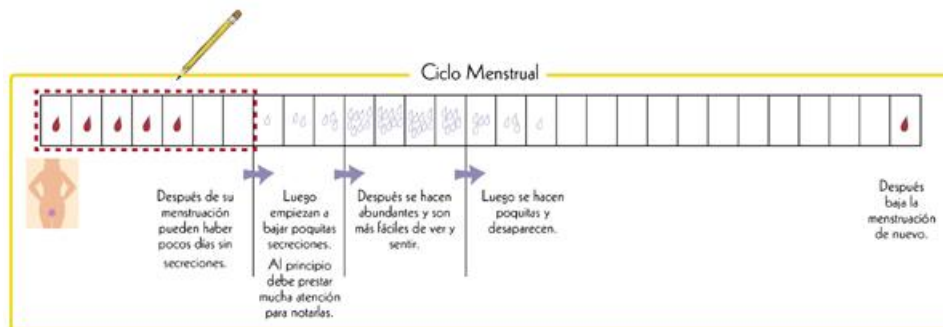
**Si han pasado 7 días desde que le vino su menstruación y ha tenido relaciones sexuales sin protección, explique que ella ya podría estar embarazada.**

## Criterios para empezar a usar el Método

La mujer puede empezar a usar el método en cualquier momento de su ciclo, siempre que llene los requisitos del método. Durante el tamizaje, la proveedora tendrá una idea en qué etapa del ciclo se encuentra la mujer preguntándole cuando aproximadamente empezó ella su última menstruación. No es necesaria la fecha exacta solo una aproximación. Esta información es muy importante para la explicación del ciclo menstrual, las secreciones y del Método en general. No es necesario que la usuaria sepa exactamente la fecha de su última menstruación pero si es importante que el proveedor le ayude a llegar a una aproximación para poder dar énfasis a cómo son las secreciones en la etapa que ella se encuentra en el momento de la consejería.

Si la mujer empezó su menstruación hace **menos de una semana atrás**, explique la siguiente información.

- En este momento usted esta menstruando / acaba de terminar la menstruación. Si ya paró de menstruar es posible que aun no le bajen las secreciones pero ya están por bajarlas.
- Una vez que empiezan a bajar, las secreciones son muy poquitas y debe prestar mucha atención para notarlas, especialmente ahora que recién va a terminar o ha terminado de menstruar.

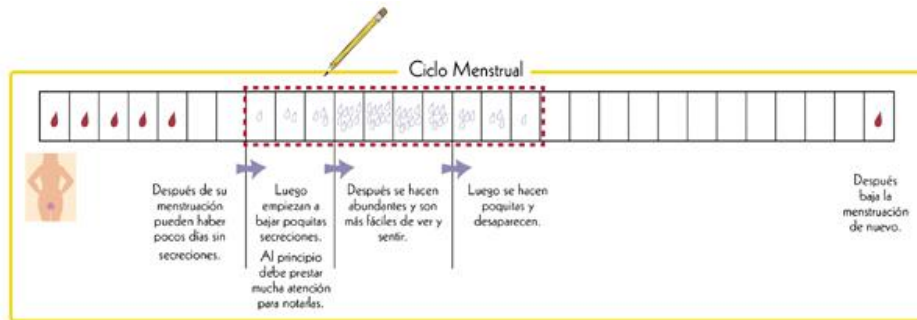


Durante la consejería vuelva a repetir esta información más detalladamente siguiendo las explicaciones del ciclo menstrual y secreciones según están en la Ayuda memoria para la consejería.



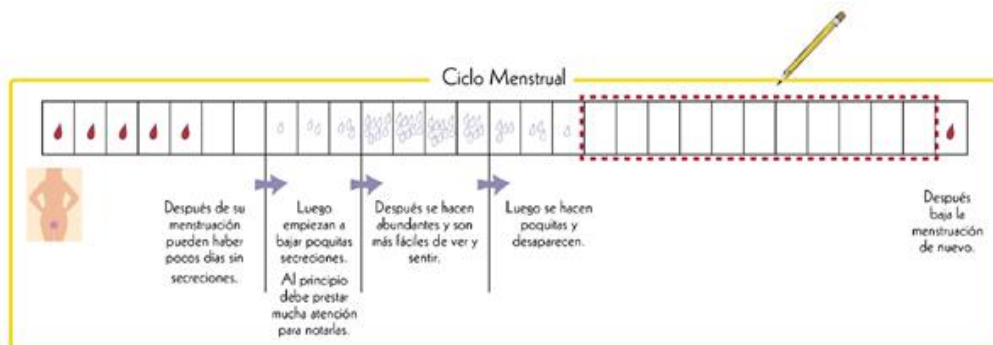
Si la mujer empezó su menstruación hace **más de una semana**, enfatice la siguiente información explicándole donde se encuentra en su ciclo menstrual en este momento.

- En este momento sus secreciones probablemente ya han empezado y continuaran por varios días seguidos.
- Una vez que empiezan a bajar, las secreciones son muy poquitas, y debe prestar mucha atención para notarlas.
- Las secreciones serán más fáciles de ver y sentir en este momento.



Durante la consejería vuelva a repetir esta información más detalladamente siguiendo las explicaciones del ciclo menstrual y secreciones según están en la Ayuda memoria para la consejería.

Si la mujer tuvo secreciones **más de dos semana atrás**, explíquele donde ella se encuentra en el ciclo menstrual y que en este momento sus secreciones probablemente están por desaparecerse o ya desaparecieron y que luego bajará la menstruación de nuevo.



Durante la consejería vuelva a repetir esta información más detalladamente siguiendo las explicaciones del ciclo menstrual y secreciones según están en la Ayuda memoria para la consejería.

**Enfatizar siempre que:**

- Una vez que empiezan, las secreciones siguen bajando por varios días seguidos y que se ven diferente a medida que pasan los días. Es importante explicar a la mujer que todos los días NO va a ver o a sentir lo mismo. Lo que vea o sienta un día no es necesariamente lo mismo que verá o sentirá los demás días. Lo que vea o sienta dependerá de donde se encuentre en su ciclo.
- Aunque cambien en cantidad, luzcan o se sientan diferentes, cualquier secreción indica que puede quedar embarazada. No debe tener relaciones sin protección cuando tenga secreciones, si desea evitar un embarazo.

## MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD ANALISIS DE CASOS

Instrucciones: Lea el caso y empleando la Lista de Verificación, determine si el Método de Dos Días es apropiado para la usuaria y de ser así en que etapa del ciclo se encuentra.

### Preguntas para el Análisis de Casos

- 1) ¿Llena la mujer los criterios biológicos para usar el método?
- 2) ¿Es apropiado el Método de Dos Días para ella? ¿Por qué si o no?
- 3) ¿En qué etapa de su ciclo se encuentra ella ahora?
- 4) **¿Cómo le explicaría a ella lo que va a observar en la etapa en que se encuentra de su ciclo?**
- 5) ¿Usaron la Lista de Verificación? ¿Qué les parece?

### CASO 1:

- **Maria** tiene 26 años y tiene 2 niños. El menor tiene 3 años
- Nunca ha usado anticoncepción y para no embarazarse se cuidan algunas veces con condón, pero la mayor parte del tiempo con el retiro.
- Ella quisiera usar un método natural.
- Después de conocer sobre el Método de Dos Días, ella considera que sería una buena opción para ella. La consejera determina que las secreciones de Maria son sanas y que ella está dispuesta a revisarse diariamente.
- Ella esta en su tercer día de menstruación.

### CASO 2:

- **Consuelo** desea usar un método natural.
- Ella se intereso por el Método de Dos Días luego de oír a una amiga hablar sobre este.
- Tiene un niño de 7 meses y le sigue dando pecho. Ella ha tenido relaciones sexuales desde su última menstruación usando condón algunas veces y otras no. Con frecuencia se les olvida usarlo.
- Ella ha notado que algo le baja de vez en cuando y coincide con la descripción que le da la consejera de lo que son las secreciones vaginales.
- Ella indica que esta dispuesta a revisarse diariamente pero esta preocupada de acordarse de hacerlo y si podrá saber si tiene secreciones.
- Ella ya ha tenido 4 reglas desde que nació su niño y la espera para la próxima semana.

### CASO 3:

- **Dora** quiere usar el Método de Dos Días.
- Tiene 8 años de casada y 3 niños.
- Ella usó la píldora hasta hace dos meses y ahora usan el condón de vez en cuando. Ella no quiere otro embarazo, pero tampoco quiere usar la píldora porque le causaba dolor de cabeza.
- Sus secreciones son normales y está dispuesta a revisar a diario pero teme olvidarse.
- Su última menstruación empezó aproximadamente semana y media atrás.

CASO 4

- **Rebecka** estuvo averiguando por un método natural y después de enterarse en que consiste el Método de Dos Días decide usarlo.
- Ella recibió su última inyección (de un mes) mes y medio atrás, y desde entonces no se ha cuidado las veces que tuvo relaciones.
- Aun no tiene la regla y no está segura cuando le vendrá.

RESPUESTAS

CASO 1	CASO 2
<p>Llena los criterios porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiene secreciones sanas</li> <li>-Esta dispuesta a revisarse diariamente</li> <li>- Se encuentra en la primera etapa del ciclo porque está en el 3er día de menstruación.</li> </ul>	<p>Llena los criterios porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiene secreciones sanas</li> <li>- Ha tenido 4 reglas desde que nació su bebe</li> <li>- <b>Se encuentra en la última etapa del ciclo. Las secreciones están por desaparecerse o ya desaparecieron.</b></li> </ul> <p>Señales de Alerta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiene la motivación para revisarse diariamente pero teme olvidarse. Es importante que apoyarla para que identifique una rutina diaria que se acomode a su estilo de vida.</li> <li>- Ha tenido relaciones sin protección 7 días después que le vino la última regla. Por ello es necesario indicarle que podría ya estar embarazada y que debe regresar al centro si su menstruación no le llega cuándo la espera.</li> </ul>
CASO 3	CASO 4
<p>Llena los criterios porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiene secreciones sanas</li> <li>-Esta dispuesta a revisarse diariamente</li> <li>- Ha usado la píldora pero la dejó hace dos meses</li> <li>- Tuvo su menstruación semana y media atrás por lo cual está en la segunda etapa del ciclo. <b>Sus secreciones están presentes y son más fáciles de ver y sentir en este momento por lo que son más abundantes.</b></li> </ul>	<p>No llena los criterios porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No le ha venido su regla desde que le pusieron la última inyección aunque eso fue más de un mes atrás.</li> <li>- Indíquele que en este momento no puede iniciar el método, y que debe regresar _____ tiempo después que le llegue su menstruación. Ayúdele identificar cómo cuidarse para evitar un embarazo mientras espera para iniciar el método</li> </ul>

## MATERIAL PARA LA DEMOSTRACIÓN DE LA CONSEJERÍA EN EL MÉTODO DE DOS DÍAS

### Caso

- Mujer está interesada en un método natural.
- Está en una relación estable de más de 3 años
- Tiene un niño de 1 ½ y por ahora ni ella ni su esposo desean un embarazo
- Ella dejó de usar la píldora hace dos meses pero ahora prefiere usar un método natural
- Está menstruando
- La pareja está de acuerdo en usar un método natural y están dispuestos a usar un condón durante los días fértiles.
- Ella está conciente de que le bajan sus secreciones y está dispuesta revisarse diariamente
- Su amiga le contó sobre un método natural que se llama el Método de Dos Días

### Pasos de la Consejería en el Método de Dos Días

Evalúe / Tamizaje	Informe / Enseñe	Apoye a la pareja
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determine si las secreciones de la mujer son sanas y si ella puede prestar atención a sus secreciones varias veces al día.</li> <li>- Determine si hay alguna circunstancia que pueda afectar las secreciones</li> <li>- Ayude a la mujer a determinar si este método es apropiado para ella y su pareja</li> <li>- Determine en qué etapa del ciclo ella se encuentra y explique brevemente los que puede estar observando en ese momento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explique cómo funciona el método y cómo usar el carnet.</li> <li>- Verifique que la mujer ha entendido los puntos claves y pídale que le explique cómo usar el método.</li> <li>- Aclare o corrija</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayude a identificar problemas que la pareja pueda tener mientras usa el método y motive para que practiquen los comportamientos que influyen en el uso correcto del método.</li> <li>- Ayude a identificar posibles complicaciones o dificultades con el método</li> <li>- Programe una visita de seguimiento si fuese necesario.</li> </ul>
<p>Guía de verificación- Visita inicial</p>	<p>1) Ayuda Memoria para la consejería 2) Carnet</p>	

# ACTIVIDAD 5: Uso del Carnet

Tiempo: 30 minutos

## Objetivos de Aprendizaje

- Demostrar conocimiento sobre los mensajes clave de la explicación del Carnet.
- Demostrar destrezas en la explicación del uso del Carnet

## Materiales

- Carnets
- Papelografo y marcadores
- Afiche: Carnet de la Usuaría

## Instrucciones:

1. Antes de empezar la actividad explique que el Carnet tiene como propósito ayudar a la mujer a llevar un registro de sus secreciones. Llevar un registro es importante porque esto ayuda a la mujer a recordar si tuvo secreciones, identificar sus días fértiles, y conocer su ciclo menstrual y patrón de secreciones.
2. El facilitador explicará el llenado del Carnet. Después de terminar la presentación del material, el proveedor repasará los puntos clave con las siguientes preguntas:
  - ¿Qué es el Carnet?
  - ¿En que consiste?
  - ¿Cómo se usa?,
  - ¿Cómo funciona para que la pareja pueda cuidarse de un embarazo?
  - ¿En qué casos hay que acudir al puesto o centro de salud o al proveedor?
3. Luego el facilitador pedirá que todos los participantes por turno pasen al frente de la clase para llenar el carnet a medida que el facilitador lea en voz alto un caso que explica lo que la cliente experimenta en cuanto sus secreciones cada día de su ciclo. Antes de iniciar esta actividad, pida a los demás participantes que hagan lo mismo utilizando un carnet en blanco que se les otorgará. A medida que pasan los días, el facilitador preguntará si hoy la cliente esta en un día fértil tomando en cuenta si tuvo secreciones hoy o ayer.
4. Cierre el ejercicio reforzando que la usuaria que usa el Carnet debe saber:
  - Cómo y cuándo marcar el carnet
  - Cuándo evitar las relaciones sexuales
  - Cuándo acudir al proveedor
  - Cómo recordar que deber marcar el carnet cada día antes de acostarse
  - Qué hacer si se le olvida marcar

7. En plenaria, pedir al grupo que identifiquen las dificultades que podría la usuaria encontrar con el uso diario de las herramientas e identificar estrategias para ayudar a la cliente a usar cada uno con éxito.

## **Procesando la Actividad**

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

## Actividad 5: Material del Facilitador

### AFICHE H

Fecha que vino su menstruación: \_\_\_\_\_

Buscar el día de la semana que inicia el uso del método y empezar a marcar ese día.

Marque:

- Los días que tenga su menstruación.
- Los días que no tenga secreciones.
- Los días que tenga secreciones.

Recuerde marcar todos los noches antes de acostarse.

**¿Qué días puedo quedar embarazada?**

- Puede quedar embarazada hoy si tuvo secreciones (X) hoy o ayer.
- No tiene relaciones sin protección hoy.

**¿Qué días no puedo quedar embarazada?**

- Si está menstruando o si no tiene secreciones ni hoy ni ayer.
- Si no tiene relaciones hoy ni ayer.

Cuando le venga la menstruación de nuevo, empiece a marcar otro carnet.

Dom	
Lun	
Mar	
Mie	
Jue	
Vie	
Sáb	
Dom	
Lun	
Mar	
Mie	
Jue	
Vie	
Sáb	
Dom	
Lun	
Mar	
Mie	
Jue	
Vie	
Sáb	
Dom	
Lun	
Mar	
Mie	
Jue	
Vie	
Sáb	

### Explicación del Carnet:

El Carnet ayuda a llevar un registro de las secreciones para poder identificar los días fértiles.

Para usar el Carnet la mujer debe:

- Marcar todas las noches antes de acostarse si tuvo o no secreciones
- Buscar en el carnet el día de la semana que inicia el uso del método y empezar a marcar en ese día. Si ella está menstruando, explicarle que también debe anotar esa fecha en el casillero correspondiente.
- Utilizar los siguientes símbolos para marcar el carnet:
  - Marcar el círculo lleno los días que tenga su menstruación
  - Marcar el círculo vacío los días que no tenga secreciones
  - Una X los días que tenga secreciones
- Saber que ella puede quedar embarazada HOY si tuvo secreciones hoy o ayer, es decir si marcó X ya sea para el día de hoy o para el día de ayer. Ella no debe tener relaciones sexuales hoy si quiere evitar un embarazo.



- Saber que si está menstruando o si no tuvo secreciones ni hoy ni ayer, es decir si marcó ya sea el círculo lleno o el vacío para ayer y hoy (dos días seguidos con círculos), hoy es un día seguro sin riesgo de embarazo.

En caso que ella olvida revisarse durante el día o no recuerda si tuvo o no secreciones ese día, ella debe marcar ese día con una X.

## Ejercicio de Llenado

		Fértil: Si o No
Domingo	inició regla	No
Lunes	sangró	No
Martes	sangró	No
Miércoles	sangró	No
Jueves	sangro gotitas	No
Viernes	nada	No
Sábado	nada	No
Domingo	nada	No
Lunes	nada	No
Martes	sintió humedad en los dedos	Si
Miércoles	marquita en la ropa interior	Si
Jueves	sintió humedad y vio marquita	Si
Viernes	vio marquita	Si
Sábado	vio marquita	Si
Domingo	sintió secreciones	Si
Lunes	sintió secreciones	Si
Martes	sintió secreciones	Si
Miércoles	sintió secreciones	Si
Jueves	sintió secreciones	Si
Viernes	noto marquita	Si
Sábado	sintió poquito de humedad	Si
Domingo	nada	Si
Lunes	nada	No
Martes	nada	No
Miércoles	nada	No
Jueves	nada	No
Viernes	nada	No
Sábado	nada	No
Domingo	nada	No
Lunes	inició regla de nuevo	No (empezar nuevo carnet)

# ACTIVIDAD 6: Aspectos de sexualidad de pareja

**TIME:** 20 minutes

**Objetivos:** Al final de esta actividad los participantes podrán:

- Determinar estrategias para conversar con la usuaria sobre temas relacionados con la sexualidad durante la consejería
- Identificar situaciones que pueden afectar el uso correcto del Método de Dos Días y proporcionar la consejería adecuada.

**Materiales:**

- Lista de preguntas sobre Mi Sexualidad  
Papel blanco o (post-its) ¿Cómo me sentí preguntando? / ¿Cómo me sentí contestando? / ¿Como se sentirá la usuaria al preguntarle temas sobre su sexualidad?
- Casos para grupos de roles (aplicar Lista de verificación)
- Lista de verificación
- Pautas para la retroalimentación

**Instrucciones:**

Tema 1: Mi sexualidad

- 1) Entregue a cada participante la relación de preguntas: “Mi Sexualidad”. Indiquen que tendrán 10 minutos para que entre ellos se formulen las preguntas. Pasados los 10 minutos deben entregar, en papeles separados, las respuestas a las siguientes preguntas:

Primero: ¿Cómo me sentí preguntando?

Segundo: ¿Cómo me sentí contestando?

Tercero: ¿Como se sentirá la usuaria al preguntarle temas sobre su sexualidad?

Posteriormente el facilitador deberá revisar los aportes del grupo, e irá organizando los papeles con las respuestas de acuerdo a las preguntas. Todas las repuestas para “¿Cómo me sentí preguntando?” se agruparan juntas al igual que para ¿Cómo me sentí contestando? Y ¿Como se sentirá la usuaria al preguntarle temas sobre su sexualidad?

- 2) A manera de plenaria se comentarán los aportes del grupo. La plenaria debe concentrarse en los siguientes temas:

- ¿Por qué se sintieron de esa manera?
- ¿Cómo evitar sentirse de esa manera?
- ¿Cómo podría abordar estos temas sin que la mujer se sienta intimidada?

- 3) Basándose en la respuesta de los participantes, enfatizar la importancia de reconocer lo difícil que puede ser para algunas personas hablar sobre estos temas. Estos temas se deben explorar durante una consejería porque ayuda al proveedor y a la cliente a identificar el método más apropiado para ella y su situación. Aclare que:
- Uno no siempre se siente cómodo hablando sobre este tema con otras personas y que no se puede hablar al respecto en cualquier sitio.
  - Recalcar lo importante que es crear un ambiente cómodo, privado y brindar el apoyo apropiado.
  - Antes de hacer preguntas directas al respecto, la conversación tiene que empezar con una breve introducción para indicar que es importante conocer más sobre la relación en pareja ya que esto afecta el uso correcto del método.

### **Procesando la Actividad**

Esta actividad tiene como objetivo principal lograr que el proveedor tenga la capacidad de indagar sobre temas relacionados a la sexualidad que puedan afectar el manejo de los días fértiles por parte de la pareja y, por ende, el uso correcto del método.

## ACTIVIDAD 6: MATERIAES DEL FACILITADOR

### PREGUNTAS SOBRE *MI SEXUALIDAD*

- 1) ¿Cuántos hijos tiene?
- 2) ¿Desea tener más niños? ¿Su pareja está de acuerdo con esto?
- 3) ¿Qué pasaría si usted quiere espaciar pero su esposo no?
- 4) ¿Qué está haciendo ahora para prevenir un embarazo?
- 5) ¿Su pareja está satisfecha con el método que están usando?
- 6) ¿Usted tiene relaciones sexuales solo con una persona?
- 7) ¿Usted confía que su pareja solo tiene relaciones con usted?
- 8) ¿Alguna vez le ha preocupado que podría tener una infección de transmisión sexual?
- 9) ¿Alguna vez se ha sentido presionada por su pareja a tener relaciones?
- 10) ¿Puede hablar abiertamente con su pareja cuando quiere o cuando no quiere tener relaciones?
- 11) ¿Contestaste la verdad?

**Moved remainder of page under Facilitator's material—Activity 7**

**ROTAFOLIO PARA ESTA ACTIVIDAD**

¿Cómo me sentí preguntando?

¿Cómo me sentí contestando?

¿Cómo me sentirá la  
mujer/pareja al preguntarle  
temas sobre su sexualidad?

## ACTIVIDAD 7: USANDO EL METODO EN PAREJA

**Objetivos:** Al final de esta actividad los participantes:

- Tendrán una mejor idea de cómo ayudar a la pareja a manejar los días fértiles?
- Podrán ayudar a la cliente a involucrar a la pareja en el uso del método

Tiempo: 20 mins

**Materiales:** Papelógrafo  
Marcadores  
Papel (**Post-its**)

**Instrucciones:**

- 1) Divida a los participantes en grupos de 4 personas y distribuya un papelógrafo para cada grupo.
- 2) Pida que identifiquen 5 sugerencias que un proveedor podría dar a una pareja para evitar las relaciones sin protección durante los días fértiles y que lo anoten en el papelógrafo.
- 3) Luego el facilitador presentará recomendaciones y en plenaria preguntará a participantes como se podría tocar el tema- que tipos de preguntas se podría hacer.
- 4) En plenaria pedirles que identifiquen la forma en que se puede involucrar a la pareja en el uso del método.

**Procesando la actividad:**

Esta actividad tiene como propósito preparar al facilitador para 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.

## ACTIVIDAD 7: MANEJO DE LOS DIAS FERTILES

Recomendaciones para manejar los días fértiles:

- Aprovechar bien los días no fértiles
- Hablar y ponerse de acuerdo antemano con su pareja sobre lo que deben hacer si uno de los dos insiste en tener relaciones durante los días fértiles.
- Si alguno de los dos toma licor, hablen de antemano como manejarían la situación si desean tener relaciones
- Dormir separados
- Encontrar otras formas de satisfacer sus deseos sexuales con su pareja.
- Encontrar otras formas de pasar el tiempo juntos.

Preguntas sugeridas para tocar el tema:

- ¿Cómo se comunican ahora usted y su pareja para hacerse saber en que días pueden tener relaciones?
- ¿Cómo le hará usted saber a su pareja en que días puede tener relaciones en que días puede tener relaciones y en que días no?
- ¿Qué harán ustedes para evitar un embarazo durante los días fértiles?
- ¿Cómo tomarán ustedes esta decisión?
- ¿Cómo cree que su pareja reaccionaría a evitar relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles (días con secreciones) ¿Y usted?

Sugerencias para involucrar a la pareja:

- Hablar con su pareja cuando ambos estén relajados y de buen genio.
- Explore formas de hacerle saber a su pareja, ya sea a través de comunicación verbal o no verbal, cuando quiere usted y cuando no quiere tener relaciones sexuales (lenguaje corporal).
- Colocar el carné en un lugar visible.
- Involucrar a su pareja en el llenado del carné.
- Sugerir a su pareja que hable con el proveedor, individual mente o en pareja.
- Discutir ideas que tiene para resolver cualquier problema que haya identificado.

### Como abordar el tema de relación en pareja (brought in from activity 6)

Es importante explicarle a la usuaria que la relación de la pareja influye mucho en el uso correcto un método y especialmente de uno natural. Por lo tanto es necesario hacerles unas preguntas sobre su relación para ayudarle a determinar si el método es apropiado para ella.

Ejemplos para abordar el tema:

- “Antes de hablar sobre las opciones de métodos disponibles, es importante que hablemos sobre la relación con su pareja.
- “Últimamente la violencia doméstica se ha reconocido como un problema SOCIAL debido a esto, le estamos prestando más atención y por eso le preguntamos a las usuarias si están viviendo un situación similar.”



### Preguntas directas:

- ¿Usted y su esposo pelean mucho? ¿Alguna vez la ha lastimado?
- ¿Su esposo tiene problemas con el alcohol, drogas o algún otro problema? ¿Como le afecta esto a usted y a sus hijos?
- Cuando se elige un método de planificación familiar natural es importante saber de antemano si va a tener relaciones o no. En general, ¿cree usted tener control para decidir cuándo va tener relaciones y cuándo no?
- ¿Alguna vez su esposo ha querido tener relaciones y usted no? Qué paso generalmente en ese situación?
- ¿Alguna vez fue víctima de violencia domestica?
- ¿Alguna vez su esposo le ha golpeado u obligado a tener relaciones?

# ACTIVIDAD 8: PRACTICANDO LA CONSEJERÍA

Tiempo: 45 minutos

**Objetivos:** Al final de esta actividad los participantes podrán:

- Practicar como brindar una consejería completa en el Método de Dos Días
- Utilizar los materiales del proveedor y la usuaria

**Materiales:**

- Ayuda memoria para la consejería
- Lista de Verificación - Visita Inicial
- Carnet de la Usuaria
- Afiche: Pasos para la consejería en el Método de Dos Días
- Pautas para proveer información clara a las clientes
- Pautas para la retroalimentación

**Instrucciones:**

- 1) Mencione que en una actividad anterior tuvieron la oportunidad de analizar y aplicar los criterios para el Método de Dos Días mediante análisis de casos. Explique que en la actividad que van a realizar a continuación tendrán la oportunidad de practicar una consejería completa y aplicar las siguientes destrezas:
  - Determinar si llena los criterios para el uso del método
  - Explicar a la usuaria el método usando la guía para enseñar el método
  - Explicar a la usuaria como llenar el carnet usando la guía y el carnet
  - Explorar con la usuaria como manejar los días fértiles con la pareja
- 4) Agrupe nuevamente a los participantes por pares, haciendo nuevas agrupaciones y entregue a cada pareja los materiales. Para realizar la consejería los participantes deben hacer uso de los siguientes:
  - Ayuda Memoria para la consejería
  - Carnet de la usuaria
- 5) Indique que cuentan con 45 minutos para realizar el juego de roles, durante los cuales cada persona asumirá por turnos de 20 minutos el rol de consejería y la otra el rol de usuaria.
- 6) Se recomienda que la facilitadora explique en plenaria el procedimiento para este ejercicio, y luego se acerque a las parejas para asegurarse que captaron las instrucciones y hacer las aclaraciones necesarias.
- 7) Al final de la práctica reúna a todo el grupo y pídale que compartan sus experiencias, dudas, preguntas o inquietudes.
  - ¿Cómo les fue con el uso de los materiales?
  - ¿Les ayudaron?
  - ¿Hubo algo que les complicó el proceso?

- ¿Cómo se sintieron explicando el ciclo menstrual, como son las secreciones, como determinar si tiene o no secreciones y en que etapa del ciclo se encuentra la cliente?
- ¿El contenido de la Ayuda Memoria para la consejería tiene la información suficiente o puntos importantes para explicar el método y ayudar al cliente a entender como usarlo?
- ¿Piensan que las explicaciones para usar el carnet fueron suficientemente claras? ¿Está claro cuándo deben empezar a marcar? relacionar los símbolos con lo que notaron ese día, y reconocer los días que puede quedar embarazada?

## Actividad 8: Material del Proveedor

### Caso para la demostración de la consejería en el Método de Dos Días

- Mujer está interesada en un método natural.
- Está en una relación estable de más de 3 años
- Tiene un niño de 1 ½ y por ahora ni ella ni su esposo desean un embarazo
- Ella dejó de usar la píldora hace dos meses pero ahora prefiere usar un método natural
- Está menstruando
- La pareja está de acuerdo en usar un método natural y están dispuestos a usar un condón durante los días fértiles.
- Ella está conciente de que le bajan sus secreciones y está dispuesta revisarse diariamente
- Su amiga le contó sobre un método natural que se llama el Método de Dos Días

### Pasos de la Consejería en el Método de Dos Días

Evalúe / Tamizaje	Informe / Enseñe	Apoye a la pareja
<ul style="list-style-type: none"><li>- Determine si las secreciones de la mujer son sanas y si ella puede prestar atención a sus secreciones varias veces al día.</li><li>- Determine si hay alguna circunstancia que pueda afectar las secreciones</li><li>- Ayude a la mujer a determinar si este método es apropiado para ella y su pareja</li><li>- Determine en qué etapa del ciclo ella se encuentra y explique brevemente los que puede estar observando en ese momento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Explique cómo funciona el método y cómo usar el carnet.</li><li>- Verifique que la mujer ha entendido los puntos claves y pídale que le explique cómo usar el método.</li><li>- Aclare o corrija</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ayude a identificar problemas que la pareja pueda tener mientras usa el método y motive para que practiquen los comportamientos que influyen en el uso correcto del método.</li><li>- Ayude a identificar posibles complicaciones o dificultades con el método</li><li>- Programe una visita de seguimiento si fuese necesario.</li></ul>
Guía de verificación- Visita inicial	1) Ayuda Memoria para la consejería 2) Carné	

## PASOS DE LA CONSEJERIA

- **Evaluar** si el método es apropiado para la mujer y su pareja
- **Informar** a la usuaria sobre el método y evaluar su comprensión
- **Apoyar** a la pareja en el uso correcto del método

## Casos para el juego de roles

### CASO 1:

- **Cecilia** tiene 29 años y tiene 3 niños.
- El menor tiene 3 años.
- Antes de embarazarse uso el inyectable de 3 meses pero ahora quiere usar un método natural.
- La pareja usan condón pero no quisieran usarlo cada vez que tienen relaciones.
- Ella está en una relación estable y aunque su esposo bebe un poco y se emborracha de vez en cuando, el siempre la respeta. Cecilia considera que ella tiene una buena relación con su pareja.
- Nunca han tenido una enfermedad de transmisión sexual.
- Después de conocer sobre el Método de Dos Días, ella considera que sería una buena opción para ella. Sus secreciones son normales y está dispuesta a revisarse diariamente.
- Ella esta en su tercer día de menstruación

### CASO 2:

- **Mercedes** desea usar un método natural.
- Su niño mas pequeño tiene 9 meses y le sigue dando pecho.
- Ella escuchó hablar sobre el Método de Dos Días a una amiga y le parece una buena opción para ella. Ella esta familiarizada con sus secreciones y durante unos meses ella notó que sus secreciones fueron muy escasas y muy irregulares, pero desde que le empezó a dar alimentos sólidos al niño, sus secreciones ya son más regulares.
- Sus secreciones son normales y está dispuesta a revisarse diariamente.
- Ella ya ha tenido 4 reglas desde que nació su niño y espera la próxima en un par de semanas. Desde su última menstruación ella ha tenido relaciones sexuales usando un condón.
- Ella considera su relación estable y que su esposo estaría de acuerdo en usar un método natural. Ellos son fieles uno al otro.

## RESPUESTAS

CASO 1	CASO 2
<p>Llena los criterios porque:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Tiene secreciones sanas</li><li>-Esta dispuesta a revisarse diariamente</li><li>- Se encuentra en la primera etapa del ciclo porque está en el 3er día de menstruación</li></ul>	<p>Llena los criterios porque:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Tiene secreciones sanas</li><li>-Esta dispuesta a revisarse diariamente</li><li>- Ha tenido 4 reglas desde que nació su bebé</li><li>- Tuvo su menstruación semana y media atrás por lo cual está en la segunda etapa del ciclo.</li></ul>

# Formulario de Retroalimentación

## 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...:

1) Estableció si la mujer llena los criterios de uso del método.				
2) Durante el tamizaje, estableció en qué etapa del ciclo se encuentra la mujer y le brindo una breve explicación de lo que puede estar notando en cuanto sus secreciones en este momento.				
3) Usó la Ayuda Memoria para la consejería para explicar detalladamente como se usa el método. Siguió en orden y verifico comprensión.				
4) Explicó cómo usar el carnet e hizo que la mujer practique el llenado del carnet.				
5) Brindo apoyo sobre como manejar los días fértiles.				
7) Usó palabras sencillas en sus explicaciones.				



## Actividad 9: Visita de Seguimiento ¿Siguen funcionando el Método de Dos Días para la pareja?

**Tiempo:**

**Objetivos:** Al final de esta actividad los participantes podrán:

- Aplicar el criterio de evaluación para continuar utilizando el método

**Materiales:**

- Afiche con criterios para evaluar durante la visita de seguimiento
- Guía de Verificación: Visita de Seguimiento
- Casos y notas para resolverlos

**Instrucciones**

- 1) Inicie la actividad preguntando al grupo, “¿Qué necesitan saber para determinar si el Método de Dos Días sigue funcionando para la mujer y la pareja?”. Escriba las repuestas en un rotafolio.
- 2) Presente un rotafolio que contenga los criterios básicos de evaluación para la Visita de Seguimiento.
- 3) Luego compare ambas listas y refuerce la importancia de verificar estos criterios. Después de presentar los criterios, pregunte a los participantes que tipo de apoyo podrías dar si la mujer no llena algunos de los requisitos. Se recomienda que por cada requisito los participantes identifiquen el apoyo que se debe brindar en ese caso, y cuando ofrecer otra opción a la mujer. Por ejemplo:
  - ¿Qué harían ustedes si observan que en el carnet la mujer marcó que tuvo secreciones un día si y un día no durante los días que usualmente se dan las secreciones seguidas?
  - ¿Qué harían ustedes si notaron que la mujer solo observó 4 días con secreciones?
  - ¿Qué harían ustedes si notaron que la mujer observó más de 16 días con secreciones?
  - ¿Qué harían ustedes si la mujer no anotó diariamente en su carnet?
  - ¿Qué harían ustedes si la mujer comentó que se le hacia difícil recordar de revisar sus secreciones?
  - ¿Qué harían ustedes si la mujer le comenta que el esposo a veces no le cree que está en un día de riesgo de embarazo?
  - ¿Qué harían ustedes si la mujer comentó que se le hacia difícil determinar si tiene o no secreciones, particularmente después de terminar la menstruación?

**Procesando la Actividad**

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

## **Actividad 9: Visita de Seguimiento**

### **Cuándo se realiza la visita de seguimiento**

La visita de seguimiento se debe realizar después que la mujer haya completado **un ciclo completo** de uso del método. Es importante que el Carnet de la Usuaría esté disponible ya que el mismo ayudará al proveedor a determinar si la mujer vió las secreciones a su debido tiempo, y si el patrón es el apropiado de acuerdo a la situación de la mujer. Es más fácil referirse al Carnet que pedirle a la mujer que haga memoria.

### **Qué se debe tomar en cuenta para determinar si el método sigue siendo apropiado para la mujer y la pareja**

#### Secreciones

- 3) Si la mujer pudo prestar atención a sus secreciones todos los días.
- 4) Si la mujer marcó en su carnet lo que sintió y/o vió todos los días.
- 5) Si la mujer prestó atención a partir del medio día hasta antes de acostarse todos los días
- 6) Si la mujer empezó a notar las secreciones unos pocos días después que termino de menstruar.
- 7) Si las secreciones fueron continuas, una vez que empezaron continuaron bajando por varios días seguidos.
- 8) Si las secreciones duraron entre 5 y 14 días.
- 9) Si las secreciones son sanas, no están acompañadas de color, dolor o picazón.
- 10) La mujer pudo marcar en el carnet correctamente.

#### Manejo de los Días Fértiles

- 11) La pareja aun desea evitar un embarazo en este momento
- 12) La pareja pudo evitar las relaciones o usó el condón durante los días fértiles
- 13) La pareja siguen sin riesgos de contraer una ITS
- 14) Ambos están satisfechos con el método.

**Método de Dos Días**  
**Guía de Verificación - Vista de Seguimiento**

Este guía sirve para ayudar al proveedor a determinar con la pareja si el método sigue siendo apropiado para ella y su pareja.

El Método de Dos Días que cuando separeado o la mujer ha podido prestar atención a sus secreciones diariamente, y con su pareja estar las relaciones sexuales sin protección en los dos días.

**Mujer**

1. ¿Ha podido prestar atención a sus secreciones todos los días?

**Pregunte a la pareja:**

- ¿Cuántas veces al día presta atención a sus secreciones?
- ¿Qué hace para recordar que tiene que prestar atención a sus secreciones?

2. ¿Esporádicamente presta atención a sus secreciones inmediatamente después que está la menstruación? ¿Aparecen las secreciones uno día después de la menstruación? (ver carne)

**Pregunte:**

- ¿Cuándo empezó a prestar atención a sus secreciones?
- ¿Cuándo empezó las secreciones?
- ¿Cuántos días después de la menstruación empezaron las secreciones?

3. ¿Después de que empezaron las secreciones, continuaron bajando por varios días seguidos? (ver carne)

4. ¿Sus secreciones duraron entre 5 y 14 días? (ver carne)

**Pregunte:**

- Desde su última menstruación, ¿ha tenido secreciones por menos de 5 días?
- Desde su última menstruación, ¿ha tenido secreciones por más de 14 días?

5. ¿Son seras sus secreciones?

**Pregunte:**

- ¿Cómo son sus secreciones?
- ¿Tiene secreciones que huelen mal o están acompañadas de prurito o dolor?

Para a la siguiente página.

Identifique cualquier dificultad y dar el apoyo necesario.

**Pareja**

6. ¿Después la pareja evita un embarazo en este momento?

7. ¿Puede la pareja abstenerse o restringir durante los días límites?

8. ¿La pareja está libre de riesgo de contraer una infección de transmisión sexual?

9. ¿Ambos están satisfechos con el método y quieren seguir usando lo?

10. ¿Puede la pareja usar el Comet correctamente? (ver carne)

Si la respuesta a **todas** las preguntas es **SI**, el método sigue siendo apropiado para la pareja.

Si la respuesta a cualquiera de las preguntas principales es **NO**, identifique la dificultad y dé el apoyo necesario para el uso correcto del método.

Identifique cualquier dificultad y dar el apoyo necesario.

Imagen: In República: Huber, Susannah; Unsplash; Unsplash; 4/10/2019; Creative Commons; Pura; 1/19; Foto: 30/10/2019; E.C. 2020; www.ck12.org

# ACTIVIDAD 10: Evaluación del Taller y Despedida

**Tiempo:**

**Objetivos:** Al final de esta actividad se podrá:

- 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.

### **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 De Dos Días.

## Prueba Final - Método de Dos Días

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

1. **Para utilizar el Método de Dos Días correctamente:**
  - a. La mujer debe fijarse diariamente si tiene o no secreciones y marcarlo en su carné.
  - b. La pareja debe evitar las relaciones sexuales sin protección en los días fértiles.
  - c. Las secreciones de la mujer deben ser sanas.
  - d. Todas las anteriores.
  
2. **La mujer que usa el Método de Dos Días tiene mayor probabilidad de quedar embarazada:**
  - a. Todos los días.
  - b. Cuando esta menstruando.
  - c. Si tuvo secreciones hoy o ayer.
  - d. Solo cuando las secreciones son abundantes.
  
3. **La mujer esta en un día seguro en que no queda embarazada:**
  - a. Solo durante los días de menstruación.
  - b. Si esta menstruando o si no tuvo secreciones ni hoy ni ayer.
  - c. Cuando no ha tenido secreciones hoy.
  
4. **El Método de Dos Días se caracteriza por:**
  - a. Por ser natural, la pareja evita las relaciones sin protección en los días fértiles.
  - b. Por requerir que la mujer sepa la fecha de su última regla para empezar a usar el método.
  - c. Por requerir que la mujer preste atención a sus secreciones todos los días para saber si esta fértil.
  - d. Los puntos a y c son correctos.
  
5. **La mujer que esta en post-parto o dando pecho puede empezar a usar el Método de Dos Días:**
  - a. En cualquier momento.
  - b. A partir de que ha tenido 4 reglas después del parto mas reciente.
  - c. En cuanto empiece a menstruar.
  - d. Cuando su bebe cumpla 4 meses.
  
6. **La mujer que ha usado recientemente la píldora puede empezar a usar el**

**Método de Dos Días:**

- a. En cualquier momento.
- b. Un mes después de suspender el uso de la píldora.
- c. El día que empiece su regla, después de haber terminado de usar el último paquete de píldoras.

**7. La mujer que usa el inyectable de 3 meses puede empezar a usar el Método de Dos Días:**

- a. En cuanto regrese su menstruación.
- b. Si han pasado 4 meses desde que le pusieron la última inyección y le ha vuelto su menstruación.
- c. En cualquier momento.
- d. Si han pasado 3 meses desde que le pusieron la última inyección.

**8. La mujer que usa el Método de Dos Días debe prestar atención a sus secreciones:**

- a. Desde que se levanta en las mañanas.
- b. A partir del medio día por lo menos dos veces al día.
- c. Solo antes de acostarse.

**9. A la mujer que recién empieza a usar el método se le recomienda que:**

- a. Preste atención a sus secreciones solo sintiéndolas.
- b. Revise sus secreciones al levantarse.
- c. Preste atención viéndolas y sintiéndolas.

**10. Las secreciones:**

- a. Van cambiando en cantidad y apariencia a medida que pasan los días.
- b. Una vez que empiezan continúan por varios días seguidos.
- c. Siempre se sienten y lucen igual.
- d. Los puntos a y b son correctos.



## EVALUACION DE LA CAPACITACION - METODO DE DOS DIAS

### INSTRUCCIÓN DE LLENADO:

Por favor evalúe algunos de los aspectos relacionados de este taller. En una escala del 1 al 4, donde 4 es estar completamente de acuerdo y 1 es estar en total desacuerdo.

Su respuesta es confidencial y muy valiosa para evaluar la calidad de este taller, por lo cual le pedimos que medite su calificación y sea lo más objetivo posible.

1) Los objetivos de la capacitación se cumplieron

1	2	3	4
Total desacuerdo			Completamente de acuerdo

2) El tiempo utilizado para la capacitación del tema fue suficiente

1	2	3	4
---	---	---	---

3) El tiempo para discusión y preguntas fue suficiente

1	2	3	4
---	---	---	---

4) Las herramientas de consejería empleadas en el taller (Guía de Verificación, Carnet, Ayuda memoria) fueron útiles en la consjera

1	2	3	4
---	---	---	---

5) Los temas fueron presentados con claridad:

Antecedentes del método	1	2	3	4
Criterio de selección	1	2	3	4
Proceso de la consejería	1	2	3	4
Como son las secreciones	1	2	3	4
Como determinar si hay secreciones	1	2	3	4

6) La demostración del proceso de la consejería fue útil

1	2	3	4
---	---	---	---

7) Las prácticas en pares fueron útiles

1	2	3	4
---	---	---	---

8) Me considero preparado(a) hacer el tamizaje para determinar si el Método es apropiado para la mujer y su pareja

1	2	3	4
---	---	---	---

9) Considero que es fácil explicarle a una mujer cómo darse cuenta si tiene secreciones

1                      2                      3                      4

10) Considero que las explicaciones para explicarle a los usuarios el Método de Dos Días son sencillas

1                      2                      3                      4

11) Me sentiría cómoda(o) dando apoyo a la pareja en cuanto el manejo de los días fértiles

1                      2                      3                      4

12) ¿Considera que necesita información adicional para poder dar consejería en el Método de Dos Días? Si No

13) ¿Que información adicional considera que es necesaria?

14)Cuál es su impresión general del taller?

15) ¿Qué sugerencias tiene para futuras capacitaciones?

16) Mencione cualquier duda que le haya quedado:

Gracias por su opinión.