



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**Institute for  
Reproductive Health**  
Georgetown University

## **TALLER EN EL METODO DE DOS DIAS<sup>®</sup>**

### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

Al final del taller los participantes podrán:

- Demostrar conocimientos sobre el Método de Dos Días, sus bases científicas y cómo funciona.
- Demostrar cómo hacer el tamizaje y la consejería.
- Demostrar el uso correcto de las ayudas del proveedor.
- Haber aumentado su nivel de confianza y destrezas de comunicación con la usuaria respecto al manejo de días fértiles con su pareja.
- Identificar y practicar habilidades de comunicación durante la consejería.

### **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?
- Uso del Carnet
- 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 4: ANÁLISIS 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) ¿Qué explicación le dieron a la usuaria en base a la etapa en que esta ahora?
- 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 esta segura cuando le vendrá.

## RESPUESTAS

| <b>CASO 1</b>   | <b>CASO 2</b>  |
|---|--|
| <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>- Se encuentra en la última etapa del ciclo.</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> |
| <b>CASO 3</b>   | <b>CASO 4</b>  |
| <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.</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>  |

## ACTIVIDAD 6: PREGUNTAS SOBRE *MI SEXUALIDAD*

- 1) ¿Cuántos hijos tiene?
- 2) ¿Desea tener más niños? ¿Su pareja esta 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 esta 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?

## ACTIVIDAD 8: CASOS PARA EL JUEGO DE ROLES

### CASO 1:

- **Cecilia** tiene 29 años y tiene 3 niños.
- El menor tiene 3 años.
- Antes del último embarazo usó el inyectable de 3 meses pero ahora quiere usar un método natural.
- La pareja usa condones 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, él 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 está 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.
- Sus secreciones son normales y está dispuesta a revisarse diariamente.
- Ella empezó a menstruar de nuevo 4 meses después que nació su niño y le ha venido su regla desde entonces. Ella espera su próxima regla 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.

# 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) Realizó el tamizaje para establecer que la usuaria podría usar el método.  |  |  |  |  |
| 2) Estableció en qué etapa del ciclo se encuentra la mujer y dió énfasis de acuerdo a la etapa (aclaró o enfatizó puntos clave según donde ella se encontraba). |  |  |  |  |
| 3) Explicó cómo usar el método y verificó comprensión.  |  |  |  |  |
| 4) Explicó cómo usar el carnet y verifico comprensión.  |  |  |  |  |
| 5) Se guió por las ayudas memoria   |  |  |  |  |
| 6) Brindó apoyo sobre el manejo de los días fértiles.   |  |  |  |  |
| 7) Usó palabras sencillas en sus explicaciones.   |  |  |  |  |

## 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.

Profesión: \_\_\_\_\_

Fecha:

Centro de Salud: \_\_\_\_\_

### 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.

**11. Cada vez que le llega su menstruación la mujer debe:**

- a. Seguir marcando en el mismo carné hasta que se terminen los días en la hoja.
- b. Empezar a marcar en un nuevo carné.
- c. Dejar de marcar hasta que aparezcan las secreciones.

**12. ¿Qué representan los siguientes símbolos del carné?**

● \_\_\_\_\_

0 \_\_\_\_\_

X \_\_\_\_\_

**13. Cuando se usa correctamente la eficacia del Método de Dos Das es del:**

a. 83%

b. 96%

c. 75%

Name: \_\_\_\_\_