

Capítulo 7

Empezar a hablar sobre la planificación familiar	180
ACTIVIDAD: Use dibujos para hablar sobre los beneficios de la planificación familiar .	180
ACTIVIDAD: Juego: El cuento de las 2 familias	182
ACTIVIDAD: Practiquemos cómo hablar sobre la planificación familiar	184
Las jóvenes necesitan acceso a los anticonceptivos	185
ACTIVIDAD: Hablar sobre los anticonceptivos con jóvenes y adultos	186
ACTIVIDAD: Crucemos el río hacia la salud	188
Métodos para prevenir el embarazo	190
Diferentes métodos para diferentes necesidades	190
Formas divertidas de compartir información sobre la planificación familiar	196
ACTIVIDAD: Juego de mesa sobre la planificación familiar	197
Hacer accesible la planificación familiar	200
Infórmese sobre las experiencias de las mujeres	200
Hablar sobre los obstáculos que impiden el acceso a la planificación familiar	201
ACTIVIDAD: Árbol de causas y consecuencias: Obstáculos a la planificación familiar	202
Identificar las soluciones para mejorar el acceso a la planificación familiar	204
ACTIVIDAD: Aventar el estambre para pensar en soluciones	205
Cambiar las actitudes sobre la planificación familiar	206
¿Quién tiene poder para influir en las decisiones de las mujeres?	206
ACTIVIDAD: Sociodrama de una mesa redonda sobre la planificación familiar	206

La planificación familiar protege la salud



El acceso a la planificación familiar es fundamental para cualquier iniciativa que busca mejorar la salud de las mujeres. Las mujeres pueden vivir de forma más saludable cuando pueden decidir por sí mismas cuándo tener relaciones sexuales y si quieren quedar embarazadas o no. Los métodos anticonceptivos les permiten tomar esas decisiones.

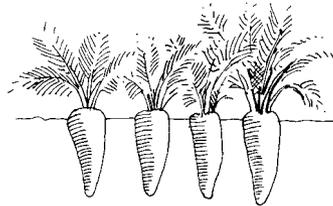
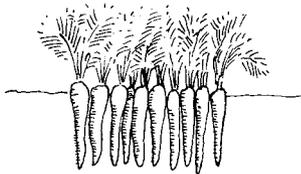
La planificación familiar no es algo nuevo. Las mujeres siempre han sabido cómo evitar el embarazo, ya sea al no tener sexo, al amamantar a su recién nacido o al tener sexo sin penetración. Algunas mujeres calculan los días fértiles de su ciclo menstrual para prevenir o planificar el embarazo. Hoy en día hay muchos métodos anticonceptivos. Estos incluyen los métodos de barrera como los condones para hombres o para mujeres; los métodos hormonales como las pastillas anticonceptivas, las inyecciones y los implantes; el DIU (dispositivo intrauterino); y la esterilización permanente. Usar estos métodos a veces se llama “planificación familiar”, “espaciar o esparcir los embarazos”, “métodos anticonceptivos” o “regulación de la fecundidad”.

Empezar a hablar sobre la planificación familiar

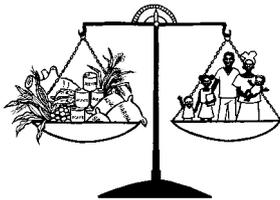
Es muy común que la gente tenga pena o vergüenza de hablar sobre los anticonceptivos porque hablar de ellos también significa hablar de las relaciones sexuales. Una buena forma de iniciar estas pláticas es enfocándose en las formas en que la planificación familiar beneficia la salud de las madres y de sus hijas e hijos, además de los beneficios que tiene para toda la familia.

Actividad

Use dibujos para hablar sobre los beneficios de la planificación familiar



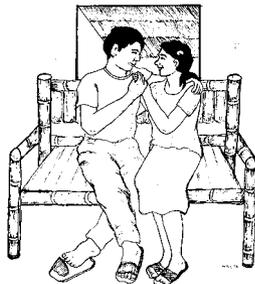
Sembrar las plantas con suficiente espacio entre unas y otras ayuda a crecer mejor y es mejor para la tierra. Lo mismo sucede con las madres y sus hijas e hijos. Esparcir los embarazos es más saludable para toda la familia.



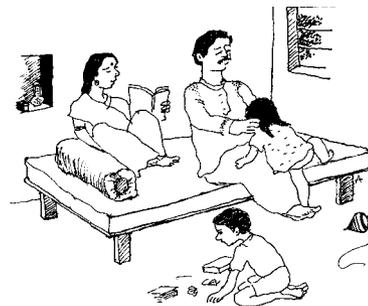
Menos hijas e hijos significa que hay más comida para todos.



Las y los jóvenes pueden seguir sus estudios antes de tener familia.



La mujer y su pareja pueden disfrutar las relaciones sexuales sin miedo a embarazarse.



Las parejas tienen más tiempo para relajarse y educar a sus hijas e hijos.

Actividad**Use dibujos para hablar sobre los beneficios de la planificación familiar** *(continuación)*

- 1 Muéstrelle al grupo las imágenes sin leyendas (adáptelas a situaciones locales). Pídale al grupo que hable sobre los beneficios de la planificación familiar para la salud y el bienestar de las personas.
- 2 Guíe la conversación a partir de lo que comparta el grupo con preguntas tales como:
 - ¿Cómo le ayuda la planificación familiar a una joven que está en la escuela? ¿Y a una mujer que trabaja y cuida de su hogar y familia?
 - ¿Cómo le ayuda la planificación familiar a una familia que batalla para conseguir suficientes alimentos? ¿O que vive en un lugar muy pequeño y no le alcanza para mudarse a otro lugar?
 - ¿Cómo ayuda la planificación familiar a que haya vivienda digna, agua potable, saneamiento y escuelas para todas y todos en la comunidad?
- 3 Invite al grupo a dibujar otros beneficios de la planificación familiar. Motíveles a pensar sobre cómo la planificación familiar puede mejorar la vida de las mujeres, de las familias y de toda la comunidad.

Cómo involucrar a los hombres

La mayoría de los hombres quieren tener parejas e hijos sanos. Pero algunos hombres no quieren hablar sobre la planificación familiar ya sea porque no saben mucho de ella o porque han escuchado demasiadas cosas negativas sobre ella. Tener la oportunidad de hablar y aprender más sobre la planificación familiar ayuda a los hombres a respetar las decisiones de las mujeres respecto a los hijos que tendrán, y los motiva a compartir la responsabilidad de la planificación familiar con sus parejas. También sirve para que los hombres digan cómo, tanto ellos como sus parejas, pueden disfrutar más de las relaciones sexuales cuando no se tienen que preocupar por el embarazo.

La siguiente actividad incluye un juego en el cual el grupo presenta la historia de 2 familias y cómo crecen. Es una actividad divertida que ayuda a los hombres a participar.



Gracias por decirme del nuevo centro de salud que ofrece planificación familiar. Iré con mi esposa.

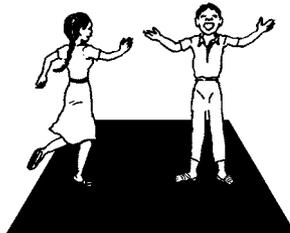
Actividad

Juego: El cuento de las 2 familias

- 1 Dibuje 2 recuadros de igual tamaño en el suelo, lo suficientemente grandes como para que 4 personas puedan estar paradas dentro de este espacio. Pídale al grupo que imagine que estas figuras son las casas de 2 hermanos.
- 2 Escoja 4 voluntarios para formar 2 parejas y asígneles nombres. En nuestro cuento vamos a usar los nombres Juan y Rosa para una pareja, y Pedro y Alma para la otra. Pídale a cada pareja que se pare dentro de una de las “casas”. Explíqueles que los hermanos se casaron el mismo día. Ponga música y pídeles a las parejas que bailen en sus casas para celebrar.



Juan y Rosa



Pedro y Alma

- 3 Ahora cuente la historia de cada familia tal como cada una va creciendo, y escoja voluntarias y voluntarios para representar a sus hijos. Por ejemplo:

Cada pareja tuvo una niña después de su primer año de casados. (Busque a 2 voluntarias para representar a las niñas y pararse dentro de las casas. Puede darles una muñeca o un juguete como accesorio).

Juan y Rosa hablan de tener más hijos y deciden mejor esperar. Van al centro de salud de su barrio para preguntar sobre la planificación familiar. La trabajadora de salud les explica los diferentes métodos que ofrece el centro de salud y responde a sus preguntas sobre otros métodos, como el conocimiento de la fertilidad. Juan y Rosa deciden que Rosa se ponga la inyección cada 3 meses para no embarazarse. Rosa consigue un trabajo de medio tiempo mientras su mamá le ayuda a cuidar a la bebé.

Después de que nació su niña, Alma y Pedro deciden no usar ningún método de planificación familiar. Ellos creen que los hijos son voluntad de Dios y Pedro anhela tener un varón. Los 2 quieren que Alma cuide a la bebé tiempo completo por lo que ella no tiene un trabajo remunerado. Un año después, Alma y Pedro tienen otra niña. (Otra voluntaria se para dentro de la casa de Alma y Pedro para representar la bebé número 2).

El siguiente año Alma y Pedro tienen otro bebé, esta vez un niño. (Otro voluntario se para dentro de la casa de Alma y Pedro, como el bebé número 3).

Actividad

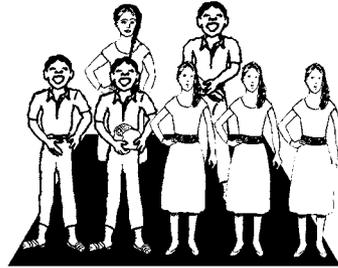
Juego: El cuento de las 2 familias *(continuación)*

Con 3 hijos menores de 3 años, Alma ya no quiere tener más, pero le da miedo decirle esto a Pedro. En su 5º año de casados, ella y Pedro tienen otro niño. (Un voluntario más se para dentro de la casa de Alma y Pedro para representar al bebé número 4).

Juan y Rosa deciden tener otro bebé cuando su primera hija cumple 3 años. (Una voluntaria se para dentro de la casa de Juan y Rosa para ser la bebé número 2).

En su sexto año de casados, Alma y Pedro tienen otro bebé. (Una voluntaria más se para dentro de la casa de Alma y Pedro para ser el bebé número 5).

En su sexto aniversario las 2 parejas organizan una comida para festejar. (Puede darle un pan a cada familia y pedirles que lo compartan).



- 4** Cuando termine el juego, platiquen de lo que la historia nos hace ver de las ideas que tienen las personas sobre la planificación familiar o el tamaño de las familias y las cosas que influyen en las decisiones de las personas. Puede hacer estas preguntas:
- ¿Por qué algunas personas prefieren tener familias grandes y otras prefieren tener solo 1 ó 2 hijas o hijos o tener ninguno?
 - ¿Quién decide cuándo y cuántos hijos tiene una pareja? ¿Cómo afecta esta decisión a las mujeres? ¿Cómo afecta a los hombres?
 - ¿Qué opina la gente de tener niños o niñas? Estas actitudes hacia el género, ¿cómo afectan su decisión de tener hijos?
 - ¿Cómo influye el tamaño de la familia en su capacidad de alimentarse y de asegurar que las hijas y los hijos crezcan sanos?
- 5** Para terminar, vea si hay otras ideas que el grupo quiera compartir sobre la planificación familiar.

Las parejas necesitan hablar sobre la planificación familiar

Hablar con sus parejas sobre la planificación familiar es más fácil para las mujeres si primero ensayan, a través de sociodramas. Esta actividad es muy divertida si las mujeres actúan el papel de los hombres.

Actividad

Practicemos cómo hablar sobre la planificación familiar

- 1 Primero invite al grupo a pensar en las razones por las que los hombres no quieren hablar sobre la planificación familiar, o lo que podrían decir sobre por qué no la quieren usar.
- 2 Luego divida a las mujeres en grupos de 2 para preparar sociodramas en las que una mujer intenta convencer a un hombre a usar métodos de planificación familiar.

Entre más hijos tiene un hombre, ¡más respeto le tienen!



Cierto. Pero con menos hijos hay más comida para cada uno.

- 3 Después de cada sociodrama, hablen de los argumentos que les parecieron más útiles.
 - El sexo es mejor cuando no me preocupa quedar embarazada.
 - Si esperamos para tener otro hijo, voy a poder contribuir más a la familia.
 - Si me embarazo ahora, vas a tener que dejar la escuela y trabajar tiempo completo.
 - No necesitas tener hijos para sentir orgullo. Piensa en lo orgulloso que vas a estar cuando a tus hijos les vaya bien en la vida, porque pudimos mandarlos a la escuela.
 - Tener hijos todos los años me va a envejecer antes de tiempo. ¿No es mejor que me mantenga fuerte y saludable?

Cambiar la opinión de los hombres en Nepal

En Nepal, los Grupos de Acción Comunitaria alientan a las mujeres a hablar sobre su salud y encontrar soluciones a los problemas de la comunidad. Se ayudan entre sí a leer y escribir mejor, y crean programas de ahorro para poder obtener préstamos cuando sus familias necesitan dinero para gastos médicos y otras emergencias. Los hombres empezaron a apoyar a estos grupos cuando vieron cómo beneficiaban a las mujeres y a toda la familia.

Después de aprender sobre la planificación familiar, algunos hombres comenzaron a hablar con otros hombres, sobre los beneficios de dejar más tiempo entre los embarazos. Esto lo hicieron en los lugares donde los hombres se reunían, como en los cafés, los festivales locales y las paradas de autobús. A medida en que se fue corriendo la voz sobre el uso de condones y el espaciamiento de los embarazos, se fue volviendo más común y aceptable que las mujeres planificaran sus familias juntos con sus esposos.



Antes teníamos que pedirle permiso a un familiar para hacer hasta lo más mínimo, como vender una gallina.

Pero ahora podemos tomar decisiones sobre lo que nos afecta a nosotras y a nuestras familias, como cuántos hijos tener y si los mandamos a la escuela.



Las jóvenes necesitan acceso a los anticonceptivos

Las jóvenes enfrentan muchos retos para prevenir el embarazo. Las jóvenes muchas veces se sienten presionadas a tener relaciones sexuales o a tener bebés antes de estar listas, aun si no está en su proyecto de vida ser mamás. Las adolescentes a menudo no pueden conseguir anticonceptivos cuando los necesitan. Y para ellas puede ser particularmente difícil insistirle a su pareja que use condón.

Las madres y padres a menudo se sienten incómodos al hablar con sus hijas sobre el sexo, el embarazo y los anticonceptivos. Las creencias religiosas y culturales en contra de que las mujeres solteras tengan relaciones sexuales también dificultan que las jóvenes aprendan a prevenir el embarazo. Sin embargo, hablar abiertamente sobre los anticonceptivos no lleva a que las y los jóvenes empiecen a tener relaciones sexuales antes de estar listos. Por el contrario, estas conversaciones ayudan a promover la confianza, el respeto y la comprensión mutua. Tener información sobre la planificación familiar les permite a las jóvenes tener mayor control sobre sus relaciones y sobre sus propias vidas. Para más información vea el Capítulo 4: La sexualidad y la salud sexual.

Las actividades que motivan el diálogo entre jóvenes y adultos, con el tiempo ayudan a crear soluciones comunitarias para prevenir los embarazos no planeados.

Actividad

Hablar sobre los anticonceptivos con jóvenes y adultos

Esta actividad sirve para que tanto la gente joven como los adultos hablen sobre sus inquietudes y puntos de vista sobre los anticonceptivos.

Empiece por pedirle al grupo de jóvenes, ya sea de solo mujeres o de mujeres y hombres, que formen un círculo al centro mientras que el grupo de adultos se sienta a su alrededor.



- 1 Invite al grupo de jóvenes en el círculo interior a hablar sobre la importancia de tener acceso a los anticonceptivos para la salud de las mujeres ahora y a futuro. Motive al grupo a hablar sobre sus propias experiencias (o las experiencias de otras jóvenes) y los retos que enfrentan para conseguir y usar métodos anticonceptivos.
- 2 Luego, invite al grupo de adultos a hablar sobre lo que escucharon. Deles la oportunidad de hacer preguntas y también dé tiempo para que las y los jóvenes respondan.
- 3 Después de unos minutos, pida que los grupos cambien de lugar y que ahora sean los adultos los que hablen sobre sus experiencias y los retos que enfrentan para conseguir y utilizar los métodos anticonceptivos.
- 4 Invite al grupo de jóvenes a hablar sobre lo que escucharon y deles la oportunidad de hacerles preguntas.
- 5 Para terminar, haga preguntas que ayuden a cada grupo a reflexionar sobre las experiencias del otro grupo. ¿Qué aprendieron? ¿Qué cosas tienen en común los 2 grupos? ¿Qué diferencias tienen en cuestión de acceso y uso de métodos anticonceptivos?

Promuevan servicios que tomen en cuenta a las y los jóvenes

Cuando los servicios de salud son atractivos y acogedores para las y los jóvenes, aumenta la probabilidad de que tengan acceso a información sobre los métodos anticonceptivos, la salud sexual y la prevención de las infecciones de transmisión sexual. Por ejemplo:

- Lleven los servicios a los lugares donde hay jóvenes, como escuelas, mercados y centros comunitarios.
- Dediquen horarios de atención “solo para jóvenes” en las tardes o fines de semana.
- Asegúrense de que las y los jóvenes sepan que el personal de salud les va a tratar con respeto y no van a compartir su información con nadie más.
- Capacite a las y los jóvenes a ser consejeros para otros jóvenes.
- Invite a las y los jóvenes a decorar el espacio, llevar música y transformar el lugar para que lo sientan como propio.
- Ofrezca servicios y anticonceptivos de forma gratuita o al menor costo posible.

Anime a las y los jóvenes a participar y organizar actividades y eventos. Por ejemplo, un grupo juvenil puede organizar un baile o una jornada de limpieza del barrio para unir a la comunidad con actividades divertidas en las que también podría haber servicios de salud. Las y los jóvenes tienen buenas ideas y mucha energía. Sus ideas pueden no parecerle muy buenas a los adultos, pero lo más seguro es que atraigan a otros jóvenes. Hay más ideas de servicios para jóvenes en el Capítulo 4: La sexualidad y la salud sexual, y en el Capítulo 5: Prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS).

La siguiente actividad promueve conversaciones entre jóvenes y adultos sobre las necesidades de las y los adolescentes y los obstáculos que enfrentan. También sirve para pensar en los cambios que llevarían a los servicios de salud a tomar en cuenta las necesidades de las y los jóvenes.



Es más probable que los jóvenes usen los servicios que reflejan sus intereses y necesidades, en los lugares donde se sientan cómodos y durante los horarios que sean convenientes para ellos.

Actividad

Crucemos el río hacia la salud

- 1 Con piedritas, cuerda o una tela larga haga un río en medio del espacio donde se reúne el grupo. Invite a las y los jóvenes a sentarse de un lado del río y a las y los adultos a sentarse del otro lado. Pídeles que piensen en las razones por las que las y los adolescentes necesitan servicios integrales de salud reproductiva y sexual, que incluyen acceso a anticonceptivos y a servicios de aborto seguro, además de apoyo para tomar decisiones sobre sus vidas y sobre su sexualidad. ¿Cómo separa el río a las y los adultos de las y los jóvenes?

Nosotras ya tenemos el cuerpo de mujer, pero no nos queremos embarazar. Necesitamos saber cómo cuidarnos como mujeres.

Queremos hablar con adultos que no nos juzguen. Necesitamos información y respuestas claras a nuestras preguntas.

Nadie nos ha enseñado a hablar con los jóvenes sobre estos temas. Yo ni siquiera sé si es legal.



Hay tantos riesgos ahora que no sé ni qué decirles a mis hijos.

- 2 Señale que tener acceso a los servicios de salud puede salvar la vida a las mujeres jóvenes, pero a veces recibir atención puede ser tan difícil como cruzar un río bravo. Las y los adultos pueden lanzarle a las y los jóvenes una cuerda para que puedan cruzar.

Pídale al grupo que piense sobre los obstáculos o las razones por las que las y los adolescentes no van o no quieren ir a los centros de salud para recibir servicios de salud sexual como anticonceptivos, condones o exámenes de detección de las ITS. Anótelos en un pedazo de papel. Después de que se mencione cada obstáculo, pregunte, "Pero ¿por qué?" para que el grupo piense en más obstáculos.

No hay servicio después de horas de escuela

Se requiere el permiso de los padres de familia

No hay privacidad

Los exámenes de detección de las ITS no son gratuitos

Las y los jóvenes no conocen sus derechos reproductivos

y derechos sexuales

Actividad**Crucemos el río hacia la salud** *(continuación)*

3 Cuando hayan escrito todos los obstáculos en papelitos, forme 2 grupos y dele la mitad de los papelitos a cada grupo. Esta vez los grupos se mezclan e incluyen a adultos y jóvenes, cada grupo mixto en cada lado del río imaginario.

4 Pídale a uno de los grupos que empiece por leer en voz alta uno de sus papelitos de obstáculos. El otro grupo tiene que responder con una solución o “cuerda de ayuda”. Cuando tengan una buena solución la dicen en voz alta y, si el otro grupo está de acuerdo en qué soluciona el problema, entonces ese grupo sostiene el extremo de una bola de estambre y le avienta la bola al grupo que dio la solución. Los grupos de los 2 lados del río se turnan para leer los obstáculos y encontrar soluciones. Todas las personas que hablen reciben la bola de estambre y sostienen su parte del estambre. Para cuando el juego termine, el estambre habrá cruzado el río de un lado a otro ¡como un puente de estambre!

Escriba las soluciones que mencionen los grupos en un papelógrafo que todos puedan ver.



5 Vea si el grupo tiene más soluciones que compartir y si no, pídale que reflexionen sobre el significado del puente que formaron.

6 Después pídale que hablen sobre lo que se necesita hacer para que las y los jóvenes puedan usar todos los servicios que se ofrecen en el centro de salud. Repase las diferentes soluciones y dele al grupo tiempo para hablar sobre las mejores soluciones o las que hacen más falta. Anime tanto a las y los adultos como a las y los jóvenes a pensar en lo que pueden hacer para promover el cambio.

Métodos para prevenir el embarazo

Las mujeres que quieren prevenir el embarazo pueden tomar mejores decisiones sobre los anticonceptivos si se les presentan varias opciones. También necesitan información correcta y clara sobre cómo usar cada método y qué tan efectivo es cada uno para prevenir el embarazo cuando se usa correctamente. Los hombres apoyan más la planificación familiar cuando conocen diferentes métodos y saben cómo usarlos.

Para usar la planificación familiar correctamente, las mujeres y los hombres necesitan conocer sus cuerpos y su sexualidad. El primer paso es saber más sobre cómo funcionan los órganos genitales de las mujeres y los de los hombres, cómo la fertilidad de las mujeres se relaciona con su ciclo menstrual y qué pasa durante las relaciones sexuales. Para más información, vea el Capítulo 4: La sexualidad y la salud sexual en este libro y el Capítulo 4 de *Donde no hay doctor para mujeres*.



Toda niña o mujer que haya empezado a tener su sangrado menstrual puede usar anticonceptivos. Cada mujer prefiere algún método diferente, por diferentes razones, en diferentes momentos de su vida. Por ejemplo, una mujer puede usar un método cuando es joven y no tiene hijos, otro para esparcir sus embarazos y otro cuando decida no tener más hijos.

Pero muchas mujeres no pueden prevenir el embarazo cuando quieren porque no tienen información correcta sobre la planificación familiar o no reciben servicios que ofrecen métodos anticonceptivos.

Diferentes métodos para diferentes necesidades

El mejor método de planificación familiar es el que sea efectivo y con el que la mujer se sienta más cómoda. La información de las siguientes 4 páginas muestra los diferentes métodos para ayudar a cada mujer a decidir cuál puede ser el mejor para ella.

Todos los métodos anticonceptivos son más efectivos cuando se usan correctamente durante todo el tiempo que la mujer y su pareja quieran prevenir el embarazo. Esto significa usar condones correctamente cada vez que tengan relaciones sexuales, o tomar la píldora a la misma hora todos los días. Una trabajadora de salud con experiencia le puede brindar la información que necesita para decidir qué método es el mejor para usted.

Cada método previene el embarazo de diferentes maneras

Los métodos de barrera previenen que los espermias del hombre lleguen al óvulo de la mujer. Estos métodos se usan cada vez que la mujer tiene relaciones sexuales. No causan ningún cambio en la fertilidad de la mujer ni en su sangrado menstrual.

Los condones son el único método que previene el embarazo y también ofrece una buena protección contra las ITS, incluso el VIH. Puede usar condones al mismo tiempo que usa métodos hormonales u otros métodos anticonceptivos más efectivos.

MÉTODOS DE BARRERA		
Método de planificación familiar	Prevención del embarazo	Otra información importante
Condón para hombres 	Buena	Es más eficaz cuando se usa con espermicida y lubricante a base de agua. Está disponible en casi todas partes a bajo costo.
Condón para mujeres 	Buena	No lo use al mismo tiempo que el condón masculino.
Diafragma, capuchón cervical 	Buena	Es más eficaz cuando se usa con espermicida. Solo funciona si es del tamaño correcto. Vea a una trabajadora de salud para saber qué tamaño usar. Debe reemplazarse cada 2 años.

Los métodos hormonales impiden de forma temporal que los ovarios de la mujer suelten óvulos. Cuando la mujer deja de usar el método hormonal, sus ovarios vuelven a soltar óvulos y ella se puede embarazar si no usa otro método. Los métodos hormonales pueden ayudar con la regla irregular y el dolor durante la regla. Hable con una trabajadora de salud capacitada para saber usarlos correctamente y sobre los posibles efectos secundarios.

MÉTODOS HORMONALES		
Método de planificación familiar	Prevención del embarazo	Otra información importante
Implante 	La mejor	Eficaz de 3 a 5 años. Una trabajadora de salud capacitada debe colocarlo y retirarlo.
Inyección 	Muy buena	Eficaz durante 1, 2 ó 3 meses, según el tipo.
La píldora anticonceptiva 	Muy buena	Es más eficaz cuando se toma 1 pastilla al día a la misma hora sin dejar de tomar ninguna pastilla.

El DIU (el dispositivo intrauterino) es un pequeño aparato de plástico que se coloca en la matriz de la mujer. Unos tipos de DIU contienen hormonas y otros funcionan sin hormonas. El DIU impide que los espermias del hombre fecunden el óvulo de la mujer. El DIU se puede dejar en la matriz hasta 12 años. La mujer se puede volver a embarazar después de que se lo saquen.

DIUs		
Método de planificación familiar	Prevención del embarazo	Otra información importante
DIU 	La mejor	Es eficaz hasta 12 años, de acuerdo al tipo. Una trabajadora de salud capacitada en DIUs debe colocarlo y sacarlo.

Los métodos permanentes son cirugías que hacen imposible que el espermia del hombre fertilice el óvulo de la mujer. La cirugía para los hombres se llama “vasectomía”. La cirugía para las mujeres se llama “esterilización” o “ligadura de trompas”.

MÉTODOS PERMANENTES		
Método de planificación familiar	Prevención del embarazo	Otra información importante
Vasectomía 	La mejor	El hombre que tiene esta cirugía no volverá a tener bebés. Pero la cirugía no afecta la sexualidad ni el placer o la capacidad para tener relaciones sexuales.
Esterilización (ligadura de trompas) 	La mejor	

Los métodos naturales son formas de evitar tener relaciones sexuales (el pene dentro de la vagina) cuando la mujer puede estar fértil. El **sexo sin penetración** siempre evita el embarazo.

MÉTODOS NATURALES		
Método de planificación familiar	Prevención del embarazo	Otra información importante
Sexo sin penetración (el pene no entra en la vagina para nada) 	La mejor	Las caricias sexuales rara vez transmiten las ITS. El sexo oral es menos probable que transmita las ITS. El sexo anal fácilmente pasa el VIH y otras ITS. Siempre use condón durante el sexo anal.
Dar pecho (solo durante los primeros 6 meses) 	Muy buena	
Conocimiento de la fertilidad 	Buena	La mujer debe saber cuándo está fértil, y no debe tener relaciones sexuales con penetración cuando está fértil. Algunas mujeres usan condones o el diafragma en sus días fértiles, en lugar de no tener relaciones sexuales.
Sacar el pene (coito interrumpido) 	Mínima	Puede ser difícil de hacer bien. Incluso cuando el hombre saca el pene, un poco del líquido del pene puede entrar en la vagina durante el sexo y causar el embarazo.

Estas son algunas maneras de pensar en los diferentes métodos de acuerdo a las preferencias de cada mujer:



Quiero que mi regla siga de la misma manera.

Quizás **prefiera** usar: Métodos de barrera, el DIU
Probablemente deba **evitar**: Implante, inyecciones



No quiero tener que hacer algo todos los días.

Quizás **prefiera** usar: Implante, inyecciones, el DIU
Probablemente deba **evitar**: La píldora anticonceptiva, métodos naturales



No quiero que mis papás sepan que estoy usando anticonceptivos.

Quizás **prefiera** usar: Inyecciones, métodos de barrera

Probablemente deba **evitar**: La píldora anticonceptiva, implante



No quiero poner nada en mi vagina ni en mi matriz.

Quizás **prefiera** usar: Métodos hormonales, condón para hombres, métodos naturales

Probablemente deba **evitar**: Diafragma, condón para mujeres, el DIU



Quiero poder tener relaciones sexuales cuando sea y sin interrupción.

Quizás **prefiera** usar: Métodos hormonales, el DIU

Probablemente deba **evitar**: Métodos de barrera, métodos naturales



No quiero tener más hijos.

Quizás **prefiera** usar: Esterilización, implante, inyecciones, DIU

Probablemente deba **evitar**: Métodos naturales, métodos de barrera, la píldora anticonceptiva



Quiero tener un bebé dentro de un año.

Quizás **prefiera** usar: Métodos de barrera, la píldora anticonceptiva, métodos naturales

Probablemente deba **evitar**: Implante, inyecciones, el DIU, esterilización



Creo que mi compañero tiene relaciones sexuales con otras personas y podría infectarme con una ITS.

Quizás **prefiera** usar: Condón para hombres o para mujeres

Probablemente deba **evitar**: Tener sexo sin condón



Amamanto a mi bebé y no quiero tener otro bebé durante los próximos 2 años.

Quizás **prefiera** usar: Condón para hombres o para mujeres, diafragma, implante, el DIU, la mini píldora, las inyecciones de solo progesterona

Probablemente deba **evitar**: Las píldoras combinadas, las inyecciones mensuales hasta que el bebé cumpla 6 meses o le vuelva a bajar su regla



Mi pareja no quiere involucrarse con un método de planificación familiar.

Quizás **prefiera** usar: Condón para mujeres, métodos hormonales, el DIU

Probablemente deba **evitar**: Condón para hombres, métodos naturales

Anticonceptivos de emergencia

Las píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE) se usan para prevenir el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección, si los anticonceptivos se utilizaron de forma incorrecta o no funcionaron, si la mujer fue violada o vive una situación de violencia o si la mujer desea tomarlas.

Las píldoras de emergencia contienen una dosis alta de las mismas hormonas que llevan las píldoras anticonceptivas, y se toman una sola vez hasta 5 días después de haber tenido relaciones sexuales. También se puede tomar una cantidad específica de algunas marcas de píldoras anticonceptivas regulares, si no consigue píldoras de emergencia. Otro método de emergencia es que una trabajadora de salud con capacitación especial le coloque un DIU a la mujer hasta 5 días después de haber tenido relaciones sexuales.

Todas las mujeres deben conocer los métodos anticonceptivos de emergencia y poder usarlos cuando los necesitan. A muchas mujeres —especialmente a las adolescentes— las presionan u obligan a tener relaciones sexuales sin su consentimiento y sin ningún método anticonceptivo. Los métodos de emergencia también les pueden ayudar a las mujeres a prevenir el embarazo después de ser violadas. Desafortunadamente, la información sobre los métodos de emergencia no está disponible en muchos lugares. Si la información sobre los métodos anticonceptivos de emergencia no se conocen bien en su comunidad, hable con las trabajadoras de salud, maestras y líderes comunitarias que estén interesadas en prevenir los embarazos no planeados, especialmente en adolescentes.

Para más información sobre los anticonceptivos de emergencia, vea *Dónde conseguir más información*, en las páginas 335 a 336, y en el Capítulo 13: Planificación familiar en *Donde no hay doctor para mujeres*.

Hicimos un plan de acción para asegurarnos de que todas las mujeres en la comunidad, al igual que las trabajadoras de salud que llegan a atender a las mujeres violadas, sepan cómo usar las píldoras anticonceptivas de manera segura como método de emergencia.



Verdades y mitos sobre la planificación familiar

Los mitos, rumores o información falsa sobre algunos métodos de planificación familiar pueden hacer que las personas tengan miedo de usarlos, incluso cuando quieren hacerlo. Las personas necesitan tener información correcta para poder elegir un método y usarlo con confianza. Puede usar ejemplos como los de esta página para hacer teatro, sociodramas o juegos que ayuden a las personas a distinguir la verdad de las mentiras que escuchan.

Mito: Algunas personas dicen que las pastillas anticonceptivas dañan la salud de las mujeres que las toman.

Verdad: Muchas mujeres nunca se sienten enfermas por la píldora, pero algunas mujeres tienen dolor de cabeza o náuseas cuando empiezan a tomarla. Usualmente, dejan de sentirse mal después de tomar las pastillas durante 2 meses pero si no, pueden cambiarse a otro tipo de píldoras que no las hagan sentir mal.

Mito: Algunas personas dicen que algunos métodos de planificación familiar reducen la posibilidad de que la mujer quede embarazada más adelante cuando quiere tener familia.

Verdad: Los únicos métodos de planificación familiar que dejan estériles a las mujeres (ya no pueden quedar embarazadas) son las operaciones donde les ligan las trompas o les quitan la matriz. La mayoría de las mujeres se pueden embarazar inmediatamente después de que dejan de usar cualquier otra forma de planificación familiar, aunque algunas mujeres no son fértiles durante algunos meses después de dejar de tomar un método hormonal.

Mito: Algunas personas dicen que las mujeres no pueden embarazarse cuando están reglando.

Verdad: Las mujeres se pueden embarazar en cualquier momento durante su ciclo menstrual, especialmente si la regla no les baja de manera regular cada 28 días.

Mito: Algunas personas dicen que enjuagar la vagina, tomar un baño o ducha caliente o tener sexo en una posición parada puede evitar el embarazo.

Verdad: Ninguno de estos métodos funciona para prevenir el embarazo.

Mito: Algunas personas dicen que la vasectomía debilita a los hombres y hace que no puedan complacer a su pareja cuando tienen relaciones sexuales.

Verdad: La vasectomía solo hace que el hombre no pueda expulsar esperma. No afecta sus sensaciones ni su capacidad de tener relaciones sexuales.

Formas divertidas de compartir información sobre la planificación familiar

Hablar en grupo sobre la planificación familiar ayuda a todas a entender cuáles métodos pueden ser mejores en diferentes situaciones. A veces, el solo hecho de hablar sobre los diferentes métodos en grupos con jóvenes, líderes comunitarias o suegras, ayuda a superar los obstáculos que limitan el uso de la planificación familiar.



Las actividades como Lotería de allá abajo (página 86) ayudan a que las personas se sientan más cómodas al hablar sobre la planificación familiar en grupo.

Demostrar diferentes métodos

Invite a una trabajadora de salud a que haga una demostración sobre los diferentes métodos que hay disponibles en su comunidad. Todas pueden ver y tocar los diferentes artículos y compartir lo que saben sobre cada uno de ellos y cómo funcionan. La trabajadora de salud puede explicar cómo funciona cada método para prevenir el embarazo y puede aclarar dudas. Ella también le puede pedir al grupo que piense sobre qué tipo de planificación familiar puede ser el mejor en situaciones específicas.



Para encontrar información confiable sobre los métodos de planificación familiar, vea *Dónde conseguir más información* en las páginas 335 a 336, así como el Capítulo 13: *Planificación familiar en Donde no hay doctor para mujeres*.

Juegos de mesa

Los juegos de mesa son una manera divertida para que el grupo hable tanto de la información esencial de los métodos de planificación familiar como de las razones por las que cada mujer puede preferir un método u otro. Las conversaciones durante el juego de mesa ayudan a su grupo a:

- Evaluar lo que saben sobre los diferentes métodos de planificación familiar.
- Explorar las razones por las que cada mujer puede preferir un método u otro.
- Practicar la actividad de aconsejar a una mujer sobre sus opciones de planificación familiar.
- Averiguar qué es lo que las mujeres quieren aprender.

Actividad

Juego de mesa sobre la planificación familiar

Para prepararse:

El juego de mesa que aparece en las siguientes 2 páginas incluye ejemplos de preguntas de salud y preguntas de reflexión. Cuando usted escriba sus propias preguntas de salud, asegúrese de incluir los mitos y los malos entendidos que son comunes en su comunidad (vea la página 195 para más ideas).

Para jugar:

Cuando un equipo o jugadora llegue a una pregunta de reflexión (marcada con signos de interrogación “?”) tienen que sugerir 1 ó 2 soluciones para la situación descrita en la tarjeta y después explicar por qué piensa que cierta solución puede ser mejor que otras. Invite a otras participantes a dar más sugerencias. Cuando el equipo o la jugadora llegue a una pregunta de salud (marcada con una palomita “✓”), tiene que contestarla, y las demás deben decir si están de acuerdo o no.

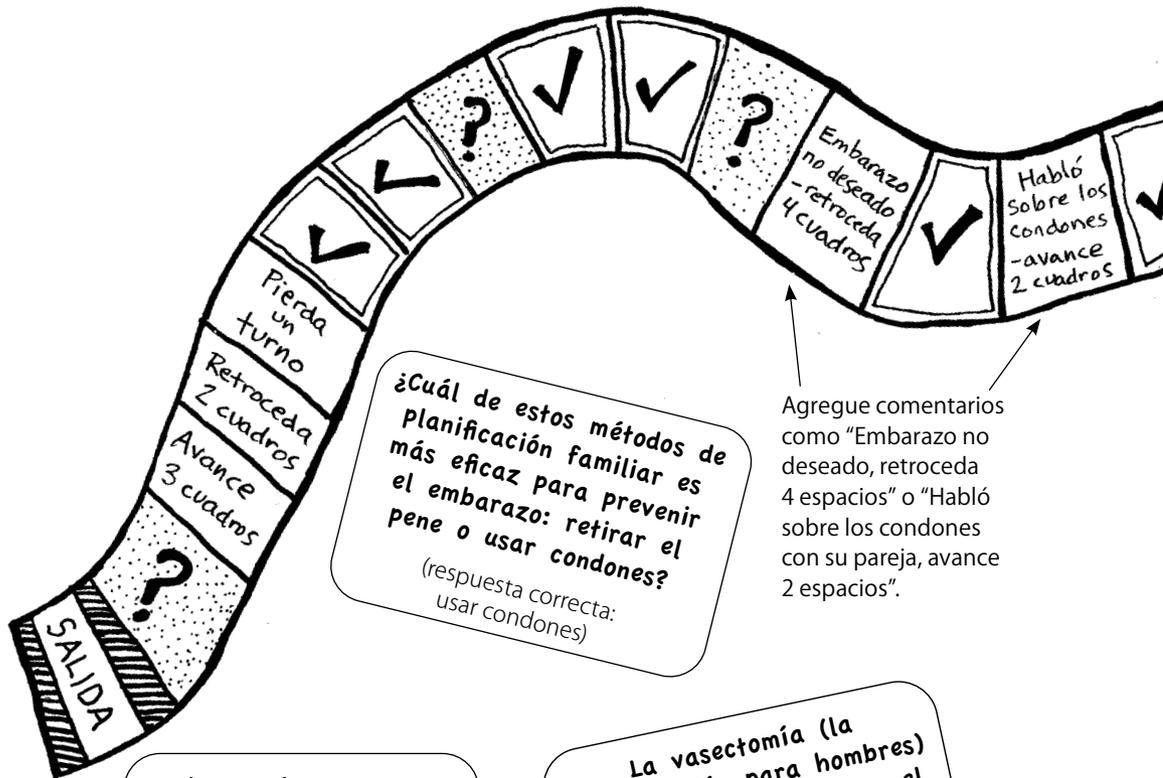
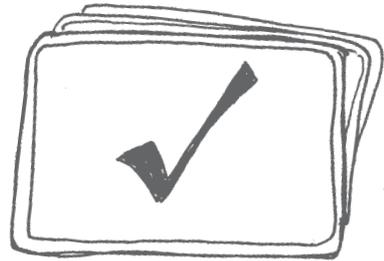
Después de jugar el juego de mesa, invite a las jugadoras a compartir algo que aprendieron durante la actividad. Pregúnteles si tienen otras inquietudes relacionadas con la planificación familiar sobre las que quisieran hablar o aprender más. Use sus respuestas para planear otras actividades.



Actividad

Juego de mesa sobre la planificación familiar *(continuación)*

Las preguntas de salud ayudan al grupo a obtener información básica sobre los diferentes métodos para prevenir el embarazo. (Las respuestas aparecen aquí, pero no las ponga en sus tarjetas. Escríbalas en una hoja separada para recordarlas).



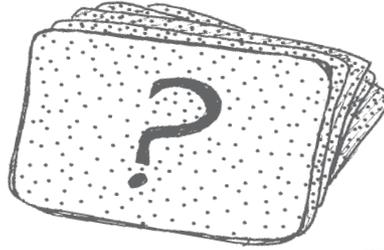
¿Cuál de estos métodos de planificación familiar es más eficaz para prevenir el embarazo: retirar el pene o usar condones?
(respuesta correcta: usar condones)

Agregue comentarios como "Embarazo no deseado, retroceda 4 espacios" o "Habló sobre los condones con su pareja, avance 2 espacios".

Las mujeres no se pueden embarazar cuando tienen relaciones sexuales durante su regla. ¿Verdadero o Falso?
(respuesta correcta: Falso)

La vasectomía (la esterilización para hombres) les quita a los hombres el deseo o la capacidad de tener relaciones sexuales. ¿Verdadero o Falso?
(respuesta correcta: Falso)

Las preguntas de reflexión describen situaciones de la vida real y exploran algunas de las razones por las cuales diferentes mujeres puede preferir diferentes métodos de planificación familiar. Estas preguntas no tienen respuestas correctas o incorrectas. El objetivo es hablar sobre cada situación con el grupo.



Naomy toma la píldora pero su clínica ya no tiene más. La promotora de salud le dijo que de hoy en adelante la clínica solo iba a tener condones porque la organización que les da apoyo ya no va a proveer otros métodos. Naomy sabe que los hombres en su pueblo no quieren usar condones. Ella quiere hacer algo para solucionar este problema, pero no sabe por dónde empezar.

¿Qué creen que podría hacer Naomy?
¿Por qué?



María está muy enamorada de su novio Jorge. Han estado juntos por más de un año y hace poco decidió tener relaciones sexuales con él por primera vez. Usaron el método de retirar el pene antes de eyacular. Después, María intentó preguntarle a Jorge cuáles métodos de planificación familiar iban a usar en el futuro, pero Jorge le dijo que la planificación familiar es responsabilidad de la mujer, no del hombre.

¿Qué creen que debería de hacer María? ¿Por qué?

Leti y Raj se acaban de casar. Antes de casarse, Raj tuvo relaciones sexuales con muchas mujeres. Leti cree que él sigue teniendo relaciones sexuales con trabajadoras sexuales. Por eso le insistió a Raj que usaran condones para protegerse a sí misma de las ITS y para no embarazarse. Pero ahora ella quiere tener un bebé.

¿Qué creen que debería hacer Leti ahora que quiere tener un bebé?
¿Por qué?

Hacer accesible la planificación familiar

Si todas las mujeres y los hombres, incluso las y los adolescentes, tuvieran acceso fácil a información confiable sobre todos los métodos anticonceptivos, la comunidad tendría pleno acceso a la planificación familiar. Otra parte de este acceso pleno sería que los servicios de planificación familiar estuvieran al alcance y disponibles para todas las mujeres que quisieran usarlos, mujeres tanto casadas como solteras. Los servicios de planificación familiar ofrecerían diferentes métodos para que cada mujer pudiera usar el que prefiere y el que se ajusta a sus necesidades. Finalmente, tanto la información como los servicios alcanzarían a todas y a todos, incluida la gente joven, las mujeres solteras y quienes viven lejos del centro de salud.

Las siguientes páginas ofrecen algunas ideas sobre cómo organizarse para hacer que la planificación familiar sea accesible para todas las mujeres de la comunidad.



El centro de salud solo tiene condones y diafragmas, ¡pero a mí me gustaría usar la píldora anticonceptiva! Si ofrecieran más opciones, más personas usarían los servicios de planificación familiar.

Infórmese sobre las experiencias de las mujeres

Empiece por preguntarles a las mujeres sobre sus experiencias con la planificación familiar. Escuchar las historias de las mujeres que han tenido experiencias positivas ayuda a otras a aprender de ellas. Escuchar a las mujeres que están contentas con el método que usan ayuda a deshacerse de los mitos y miedos de los anticonceptivos. Esto motiva a otras mujeres a aprender más y a ver si la planificación familiar les sirve.

Trate de conocer las dificultades que han tenido las mujeres y adolescentes para recibir información y servicios de planificación familiar. Para reunir información sobre estos obstáculos, empiece por preguntar qué métodos están disponibles y cuánto cuestan. ¿Dónde consiguen las personas información y servicios de planificación familiar?

Estas son algunas preguntas que le permitirán conocer las experiencias de las mujeres:

- Los servicios de planificación familiar ¿están accesibles y son fáciles de usar?
- ¿Es difícil para las mujeres casadas conseguir información y anticonceptivos? ¿Por qué?
- ¿Es difícil para las adolescentes o mujeres solteras conseguir información y anticonceptivos? ¿Por qué?
- ¿Qué opina la mayoría de los hombres sobre la planificación familiar? ¿Están dispuestos a usar anticonceptivos? Si no, ¿por qué no?
- ¿De qué maneras promueve o dificulta el gobierno el uso de la planificación familiar?



Asegúrese de hablar con diferentes tipos de personas para reunir esta información.

Hablar sobre los obstáculos que impiden el acceso a la planificación familiar

Al escuchar las experiencias de las mujeres le será más claro que ¡hay muchas razones por las cuales las mujeres no quieren o no pueden usar la planificación familiar!

Las actividades como el Árbol de causas y consecuencias ayudan al grupo a hablar sobre los obstáculos que existen para acceder a la planificación familiar, y ver las causas raíz que impiden que haya pleno acceso a la planificación familiar. Ver claramente las causas raíz y cómo se relacionan entre sí, permite identificar cuáles problemas son más urgentes y la mejor manera de actuar para solucionarlos.



El Árbol de causas y consecuencias puede usarse de muchas formas. Puede hacerlo como cartel que usa en otras reuniones y charlas. Puede hacer fotocopias para que cada persona lo llene. A mí me gusta colgar el Árbol ya terminado como una obra de arte que las mujeres hicieron juntas. Algunas personas hacen una actividad complementaria con dibujos de árboles saludables que llaman Árboles de soluciones. Estos árboles muestran las soluciones en las raíces y las buenas resultados en las hojas.

Actividad

Árbol de causas y consecuencias: Obstáculos a la planificación familiar

Para prepararse:

Dibuje un árbol en un papel grande, una tela, un pizarrón o incluso en el piso. Deje las ramas y las raíces en blanco. Corte pedazos de papel (1/2 hoja es buen tamaño) donde van a escribir las causas u obstáculos, al igual que las consecuencias de la falta de planificación familiar. Los papelitos autoadhesivos son fáciles de cambiar de lugar.

En el tronco escriba el problema de salud, en este caso "Falta de planificación familiar".



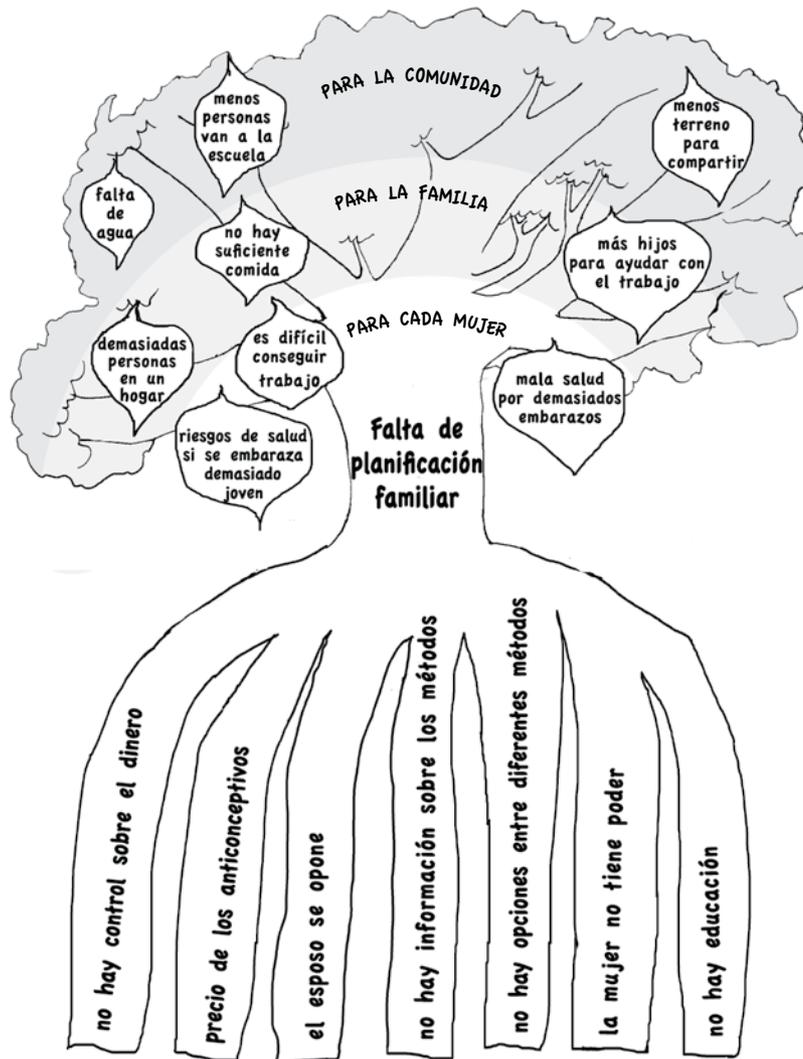
- 1 **Presente el árbol y las causas raíz.** Si el grupo no conoce la idea de las causas raíz, ponga como ejemplo a las malas hierbas y lo importante que es sacarlas desde la raíz para limpiar el jardín o el huerto.
- 2 **Hablen de las causas de fondo o raíz.** Invite al grupo a hablar sobre las diferentes causas u obstáculos que impiden que las mujeres usen la planificación familiar para evitar los embarazos no planeados. Para animar al grupo a hablar, empiece con una historia que ilustre algunos de los obstáculos que enfrentan las mujeres en su comunidad para acceder a la planificación familiar y pídale que reflexionen sobre esta historia. Anote en los papelitos lo que comparta la gente sobre las causas y los obstáculos, y péguelos en las raíces con cinta adhesiva o póngalos en el piso cerca de las raíces. Dele a todas la oportunidad de mencionar algo que causa o que lleva a que no haya acceso a la planificación familiar.
- 3 **Agrupen las causas raíz.** Lea en voz alta todas las causas u obstáculos que el grupo haya mencionado. Pídale al grupo que pongan juntos los papelitos con las ideas que más se relacionan entre sí, cada grupo en una raíz diferente. Después de agrupar los obstáculos en su propia raíz, ayude al grupo a nombrar las raíces de acuerdo a esas categorías.

Otra manera de hacer esto es nombrar las raíces antes de comenzar la actividad. Ponga cada papelito que escriban cerca de las raíces a las que más se relacionan. (La página 204 incluye algunos ejemplos de causas raíz que se pueden usar para nombrar las raíces).

Actividad

Árbol de causas y consecuencias:
Obstáculos a la planificación familiar (continuación)

- 4 **Exploren las consecuencias.** Pídale al grupo que mencione diferentes consecuencias de la falta de acceso a la planificación familiar para las mujeres, sus familias y sus comunidades. Estas consecuencias son las hojas del árbol y se ponen en las ramas. El grupo organiza las ramas al poner juntas las ideas que se relacionan entre sí.

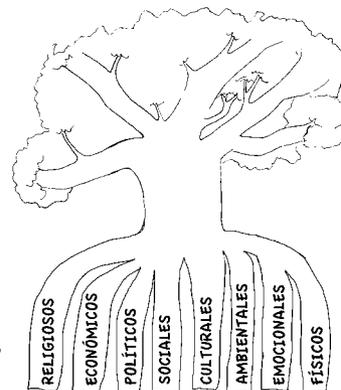


Las causas raíz que limitan el acceso a la planificación familiar

Agrupar los diferentes obstáculos en categorías ayuda al grupo a pensar en cómo mejorar el acceso a la planificación familiar.

Obstáculos políticos. Si el gobierno no promueve la planificación familiar, los servicios tienden a ser limitados y hay menos métodos disponibles. Los líderes comunitarios que se oponen a la planificación familiar pueden dificultar el acceso.

Obstáculos económicos. Los métodos de planificación familiar pueden ser costosos para las mujeres. O puede ser que las mujeres no quieran usar planificación familiar si en su comunidad se considera que los hijos —especialmente los varones— tienen un valor económico para la familia.



Obstáculos sociales. Los roles de género rígidos a menudo hacen que las mujeres no puedan tomar decisiones sobre su propia salud, mientras que los hombres pueden creer que usar la planificación familiar los hace ser menos masculinos. Los adolescentes quizás no puedan hablar con sus padres, maestros y trabajadores de salud sobre el sexo y por lo tanto no tienen información sobre la sexualidad, la salud sexual y la prevención del embarazo.

Obstáculos culturales o religiosos. La fuerte oposición por parte de grupos religiosos puede dificultar que la gente obtenga información confiable y anticonceptivos. Los trabajadores de salud a veces no entienden ni respetan las tradiciones culturales o comunitarias relacionadas con la planificación familiar.

Obstáculos ambientales. Cuando los servicios de salud están muy lejos o es difícil llegar a ellos, las mujeres no tienen acceso frecuente o confiable a los métodos de planificación familiar. En las comunidades donde la mortalidad infantil es alta, las mujeres pueden sentir que necesitan tener más bebés con la esperanza de que por lo menos algunos sobrevivan.

Obstáculos emocionales. Puede ser que las mujeres no tengan la autoestima o el sentido de control sobre las decisiones que afectan su vida. O puede ser que las mujeres no confíen en que los trabajadores de salud las traten bien o respeten su privacidad.

Obstáculos físicos o biológicos. Las mujeres con problemas de salud, por ejemplo la presión alta, a veces no tienen acceso a los métodos que son adecuados para ellas.

Identificar las soluciones para mejorar el acceso a la planificación familiar

Después de explorar las causas raíz, el grupo puede pensar en soluciones o actividades para mejorar el acceso a los anticonceptivos para todas las mujeres. Para decidir hacia dónde enfocar sus energías, es útil pensar en las diferentes actividades que se pueden llevar a cabo a nivel de cada mujer individual, de sus familias y en la comunidad en general.

Actividad

Aventar el estambre para pensar en soluciones

Para presentar esta actividad, invite al grupo a repasar el Árbol de causas y consecuencias (páginas 202 a 203), especialmente sus raíces, y a reflexionar sobre los obstáculos que impiden que las mujeres usen la planificación familiar. Explique que esta actividad sirve para hacer una lluvia de ideas sobre las diversas soluciones a nivel individual, familiar y comunitario (las ramas del árbol). Para esta actividad, quite las hojas "consecuencias" y reemplácelas con hojas "soluciones".

- 1 El grupo se pone de pie en un círculo. La facilitadora se para afuera del círculo. Para empezar, pídale a una persona que sostenga el extremo de una bola de estambre, y que mencione uno de los obstáculos a la planificación familiar. Después pídale a alguien más del grupo que piense en una solución a ese obstáculo.
- 2 La primera persona sostiene el extremo del estambre y le avienta la bola de estambre a la persona que compartió una solución. Pídale a esa persona que describa la solución y que diga si funciona a nivel individual, familiar o comunitario. Pregunte si alguien más tiene otra idea que puede usarse para solucionar el obstáculo en un nivel diferente (individual, familiar o comunitario) que aún no se haya mencionado. La segunda persona sostiene el estambre y le avienta la bola a la siguiente persona que comparte una solución.
- 3 Vaya escribiendo las soluciones en los papelitos (que puede recortar en forma de hojas de árbol). Péguelos en el árbol con cinta adhesiva en las áreas de las ramas que corresponden, ya sea de acción individual, familiar o comunitaria.
- 4 Invite a alguien más a identificar otro obstáculo para la planificación familiar y aliente al grupo a mencionar soluciones a ese nuevo obstáculo. Continúe la actividad hasta que el grupo haya creado una red de estambre y que cada persona haya mencionado un obstáculo o una solución.
- 5 Para terminar, reflexionen sobre la gran diversidad de posibles acciones en los 3 niveles que pueden tomar y sobre el significado de la red que crearon. Ponga la red de estambre en el suelo y pongan las soluciones (las hojas) alrededor del árbol. Para elegir las actividades en las que se van a enfocar primero, haga la actividad Votación rápida (página 225) y después Hacer un plan de acción (página 26).



Cambiar las actitudes sobre la planificación familiar

El plan de acción a menudo necesita incluir estrategias para cambiar las ideas negativas que se tiene sobre la planificación familiar, en especial si hay obstáculos políticos, mitos y razones culturales o religiosas por las cuales la planificación familiar no está disponible para todas las mujeres.

Cuestionar los mitos

Muchas ideas negativas sobre la planificación familiar salen de mitos o creencias falsas sobre los anticonceptivos. Al darle a las personas información correcta sobre los diferentes métodos de planificación familiar, usted les ayuda a cuestionar sus creencias y a pensar sobre los beneficios de la planificación familiar.

¿Quién tiene poder para influir en las decisiones de las mujeres?

Hay diferentes actitudes y visiones políticas que pueden interferir con el derecho de las mujeres a planificar su familia y a prevenir los embarazos no planeados. El siguiente sociodrama ayuda a ver qué personas o grupos tienen el poder de influir sobre las decisiones de las mujeres. Esta actividad también se puede usar para alentar el debate, explorar las diferentes actitudes hacia la planificación familiar y hablar sobre cómo cuestionar o responder a las actitudes negativas de manera más efectiva.

Actividad

Sociodrama de una mesa redonda sobre la planificación familiar

- 1 Haga una lista de los obstáculos políticos a la planificación familiar y una lista de las actitudes y creencias que pueden influir de forma positiva o negativa sobre el acceso de las mujeres a la planificación familiar. Elija algunos obstáculos de estas listas para usar en el sociodrama.
- 2 Invite a 3 ó 4 voluntarios para representar a los personajes quienes tienen puntos de vista específicos a favor o en contra de la planificación familiar. Ellos conforman la mesa redonda. Explíqueles a los actores que su trabajo no es imitar a una persona real sino actuar como una persona que pertenece a un grupo o institución en particular que promueve cierto punto de vista. Pídales a los actores que se sienten alrededor de una mesa o que se paren en una fila, e identifique a cada personaje con un accesorio o un letrero.
- 3 Invite a 2 ó 3 personas a representar el papel de periodistas que harán preguntas a la mesa redonda. Prepare algunas preguntas con los periodistas antes de iniciar el sociodrama.

Actividad

Sociodrama de una mesa redonda sobre la planificación familiar *(continuación)*

- 4** La actividad inicia con los periodistas, quienes plantean preguntas preparadas a la mesa redonda.

¿Por qué el gobierno debería de financiar las clínicas de planificación familiar en nuestro país?

Cada vez que una empleada trabaja más lentamente por estar embarazada nosotros perdemos dinero. Y si deja de trabajar nos toca contratar a alguien más y la capacitación toma tiempo...

La educación sobre la sexualidad y la planificación familiar hace que los jóvenes sean más responsables. No quiero que mis estudiantes dejen la escuela por quedar embarazadas.



¡Los bebés son un regalo de dios! En mi opinión, el gobierno no debe de tener nada que ver con esta supuesta planificación familiar.

- 5** Déle al grupo la oportunidad de hacer preguntas o comentarios a la mesa redonda.

- 6** Después del sociodrama, pida que todas y todos se quiten los accesorios y se unan al grupo. Pídale al grupo que reflexione sobre la actividad. Estas preguntas le pueden ayudar a guiar la conversación:

- ¿Qué puntos de vista apoyan la planificación familiar solamente para algunas mujeres? ¿Cuáles mujeres no están incluidas? ¿Por qué?
- ¿Qué actitudes le dan prioridad a las necesidades de las mujeres? ¿Cómo afectan estas actitudes la capacidad de las mujeres de tomar sus propias decisiones sobre la planificación familiar?
- ¿Cómo podemos responder a las opiniones que cuestionan o se oponen a la planificación familiar?
- ¿Qué podemos hacer con estas nuevas ideas para lograr mejoras?

Encontrar líderes que puedan ser aliados

Las actividades como Hacer un mapa de poder (página 284) ayudan a identificar a las personas que pueden influir en las actitudes y en el acceso a la planificación familiar, así como pueden desarrollar estrategias para gestionar recursos y trabajar con personas aliadas. Busque ejemplos de grupos que han tenido éxito aliándose con líderes religiosos o comunitarios para hacer que los anticonceptivos estén más disponibles.

Colabore con los líderes religiosos. Algunas personas usan las enseñanzas o las escrituras religiosas para decir que la planificación familiar es mala. Pero muchas religiones en el mundo apoyan que las mujeres espacien los embarazos, especialmente porque protege la salud y la vida de las mujeres y sus hijos. Este es el caso en muchas religiones, incluso en el catolicismo y el islam.

Invite a los líderes religiosos que creen en la importancia de la planificación familiar a hablar con la comunidad. Cuando las personas escuchan que la planificación familiar no va en contra de las enseñanzas de su religión, pueden sentir un gran alivio. Apoyar el uso de la planificación familiar desde los principios religiosos en los que las personas ya creen suele ser más útil que esperar que la gente ignore o cambie sus creencias.

Integrar la planificación familiar a la cultura y a las tradiciones indígenas

Las comunidades indígenas a veces desconfían de los servicios de planificación familiar porque algunos programas han presionado a las mujeres indígenas y pobres a usar ciertos métodos o a ser esterilizadas. Pero las lideresas indígenas han encontrado maneras de integrar la planificación familiar a los servicios comunitarios de salud de tal forma en que las mujeres pueden elegir los métodos de planificación familiar que prefieren.

Un buen ejemplo es el centro de salud Jambi Huasi en Ecuador, cuyo nombre significa “Casa de Salud” en quechua. Las trabajadoras de salud del centro hablan quechua y entienden y respetan las ceremonias y creencias de sanación tradicionales. También cuenta con un curandero y un jardín de plantas medicinales. La farmacia ofrece medicinas tradicionales y medicinas occidentales. Jambi Huasi integra la planificación familiar dentro de una diversidad de servicios para mujeres, niños y familias. Las parejas han comenzado a espaciar sus embarazos por razones de salud, y ha disminuido considerablemente el número de mujeres y niños que han fallecido. Las mujeres usan los servicios con mayor confianza porque se respetan sus tradiciones culturales.



Incluir a los líderes comunitarios abre las puertas a la planificación familiar

El proyecto Planificación y Servicios de Salud Comunitarios en Ghana, África, buscaba que la atención de salud básica fuera más accesible en Navrongo, una comunidad rural alejada. Colaboraron con organizaciones sociales tradicionales y llevaron a enfermeras de los centros de salud del distrito a vivir y a trabajar en la comunidad. El proyecto organizó grupos de solo hombres jóvenes, hombres ancianos, mujeres jóvenes, mujeres ancianas y líderes de la comunidad para que se sintieran cómodos al hablar honestamente entre sí sobre los problemas de salud comunes. La planificación familiar fue uno de los muchos temas que trataron.

En las charlas, las mujeres dijeron que tener más privacidad les ayudaría a usar los servicios de planificación familiar y también que querían apoyo para convencer a los hombres de usarlos. Los hombres hablaron sobre el prestigio de tener muchos hijos, el sentir que pierden el control de sus familias si no se les consulta sobre el espaciamiento de los embarazos y su miedo de que las mujeres que usan planificación familiar dejen a sus esposos.



Los organizadores también descubrieron que la gente quizás estaría más dispuesta a usar la planificación familiar si menos niños perdieran la vida a causa de enfermedades prevenibles, algo en lo que ya se enfocaba el proyecto de salud. Las enfermeras empezaron a darles tratamientos a los hombres para ciertas enfermedades y así se ganaron su confianza. De esta forma fue más fácil que les explicaran las opciones de planificación familiar y respondieran a sus preguntas. Las enfermeras también crearon relaciones con las familias por lo que podían intervenir en los conflictos que surgían entre hombres y mujeres a causa de la planificación familiar.

El proyecto Navrongo dependía de la participación de los líderes de la comunidad y era importante mostrarles el respeto que esperaban. Es por ese respeto que los jefes y líderes invitaron a los integrantes del proyecto a asistir a las reuniones públicas tradicionales, llamadas *durbars*, donde se tratan los asuntos de interés colectivo. Fue ahí que los organizadores pudieron explicarles a los hombres cómo los métodos modernos de planificación familiar ayudan a las personas con su deseo tradicional de espaciar los embarazos. Y muchos líderes comunitarios les pidieron a los hombres que no se pelearan con sus esposas si usan la planificación familiar.

A través de los *durbars* el proyecto pudo facilitar muchas otras conversaciones amplias sobre la salud. El proyecto también solicitó que los líderes comunitarios invitaran a las mujeres a los *durbars*, un espacio tradicionalmente dominado por hombres. Al principio las mujeres se resistieron, pero el proyecto aumentó su participación al invitar a grupos de mujeres, tales como las asociaciones de mercaderes, los coros o grupos religiosos y las redes políticas. Esto permitió que las mujeres también participaran en las conversaciones comunitarias.