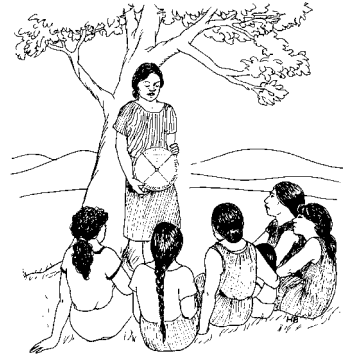


# **¡Saludos!** recursos para educación popular en la salud de la mujer *una publicación de Hesperian*

¡Saludos! es un boletín, gratis, escrito en inglés y español, publicado por Hesperian, editores de *Donde no hay doctor* y *Donde no hay doctor para mujeres*. Sirve como un foro participativo a través del cual grupos comunitarios, educadores y organizadores alrededor del mundo comparten sus ideas acerca de la educación de la salud para mujeres.

Cada número contiene una guía de capacitación con actividades participativas enfocadas hacia temas específicos de la salud femenina. También se presentan artículos que exploran la política de distintos asuntos de salud femenina, perfiles de organizaciones llevando a cabo proyectos particularmente efectivos, creativos y novedosos sobre la salud femenina.



- **¡Saludos! #1:** Para una mejor salud, mejor educación
- **¡Saludos! #2:** Por qué las mujeres aguantan la violencia en casa
- **¡Saludos! #3:** Las mujeres y el trabajo
- **¡Saludos! #4:** Ayudando a las mujeres a reducir el riesgo de SIDA
- **¡Saludos! #5:** Mejorando el tratamiento de la TB para las mujeres
- **¡Saludos! #6:** Disminuyendo los riesgos del parto
- **¡Saludos! #7:** Salud ambiental y derechos de las mujeres
- **¡Saludos! #8:** Cómo mejorar la vida sexual de la mujer
- **Guía de actividades para ¡Saludos! #8** (2 páginas)
- **¡Saludos! #9:** Las compañías de bebidas alcohólicas se dirigen a los pobres
- **¡Saludos! #10:** La planificación familiar: ¡que escojan las mujeres!
- **¡Saludos! #11:** Superando barreras en Nigeria
- **¡Saludos! #12:** Salvando vidas cuando el embarazo termina antes de tiempo

Escríbanos si quiere recibir uno o más boletines, o visite nuestro sitio de web.

## **Hesperian–Guías de salud**

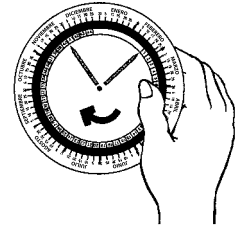
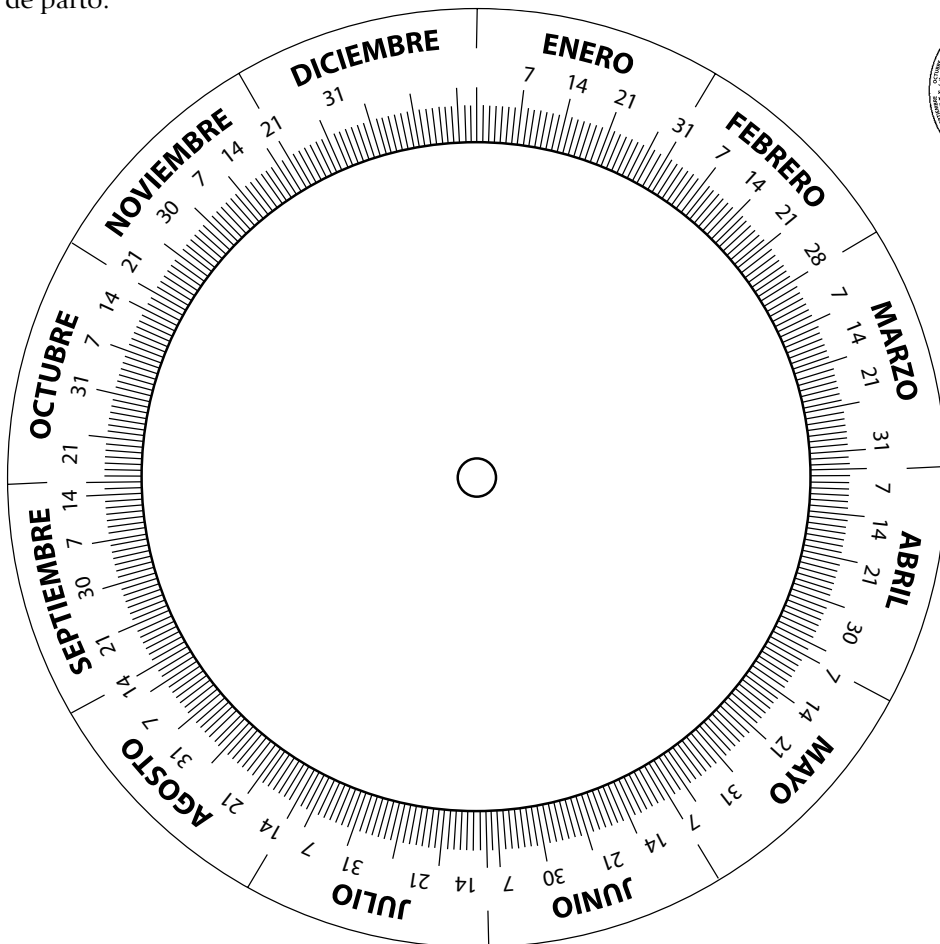
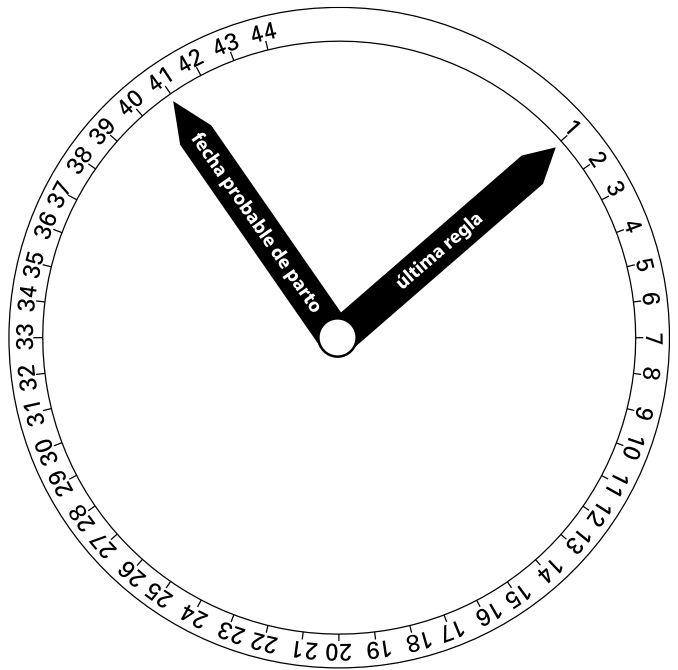
1919 Addison Street, No. 304  
Berkeley, California 94704, EE.UU.  
tel: 1 (510) 845-1447 fax: 1 (510) 845-9141  
correo-e: [hesperian@hesperian.org](mailto:hesperian@hesperian.org)  
[www.español.hesperian.org](http://www.español.hesperian.org)

# Calculadora de la fecha probable de parto

Con esta sencilla calculadora usted puede ver cuál es la fecha probable de parto de una mujer embarazada. Vea la página 88 para mayor información sobre las fechas probables de parto.

Haga una copia de esta página y péguela a un pedazo de cartón o de cartoncillo. Luego recorte los círculos. Ponga el círculo más pequeño encima del más grande y únalos por el medio.

Para usar la calculadora, mueva el círculo más pequeño hasta que la flecha que dice "última regla" apunte hacia el primer día de la última regla que tuvo la mujer. Entonces, la otra flecha apuntará hacia la fecha probable de parto.



## Otros libros de Hesperian



**Donde no hay doctor** por David Werner, Carol Thuman y Jane Maxwell es quizás el manual de salud más utilizado en todo el mundo, traducido a más de 80 idiomas. El libro provee información práctica

y accesible sobre cómo reconocer y tratar enfermedades comunes, con una énfasis especial en la prevención. Está orientado hacia la participación activa de cada persona en el manejo tanto de su propia salud como la salud y el bienestar de la comunidad en que vive. 470 páginas.



**Donde no hay doctor para mujeres** por A. August Burns, Ronnie Lovich, Jane Maxwell y Katharine Shapiro explica cómo identificar los problemas de salud más comunes que afectan a las mujeres, y cómo las

mujeres pueden cuidarse a sí mismas. Analiza cómo la pobreza, la discriminación y la cultura machista perjudican su salud. 584 páginas.



**Un manual de salud para mujeres con discapacidad** por Jane Maxwell, Julia Watts Belser y Darlena David. Las mujeres con discapacidad frecuentemente descubren que el estigma social de

una discapacidad y la falta de servicios son barreras más grandes para la salud que la discapacidad misma. Este libro les ayudará a ellas a superar estos obstáculos y mejorar su salud en general, su autoestima y su habilidad para cuidarse a sí mismas y para participar en sus comunidades. 384 páginas.



**Aprendiendo a promover la salud** por David Werner y Bill Bower. Un libro de métodos, materiales e ideas para promotores de salud y sus instructores. Explica cómo planificar un programa de

capacitación, hacer materiales de enseñanza, usar cuentos y sociodramas, y más. 640 páginas.



**Donde no hay dentista**, por Murray Dickson, enseña a cuidarse los dientes y las encías. Explica cómo examinar los dientes y la boca, diagnosticar problemas comunes, hacer

y usar equipo dental, poner anestesia local, tapar muelas, sacar dientes y tratar problemas de salud oral de las personas viviendo con VIH. 302 páginas.



**El niño campesino deshabilitado** por David Werner contiene un tesoro de información sobre las discapacidades comunes de la niñez. El autor explica cómo hacer, a bajo costo, una variedad de aparatos de ayuda. 672 páginas.



**Ayudar a los niños ciegos** por Sandy Niemann y Namita Jacob es un libro práctico para los padres, trabajadores de salud y otras personas que cuidan a niños ciegos durante los primeros 5 años de vida.

Muestra actividades que ayudan a niños con problemas de la vista a desarrollar los otros sentidos y así explorar, aprender y participar en el mundo. 200 páginas.



**Ayudar a los niños sordos** por Sandy Niemann, Deborah Greenstein y Darlena David. Durante los primeros 5 años de vida, los niños aprenden a comunicarse y a entender el mundo. Las actividades que

aparecen en este libro ayudarán a personas que cuidan a los niños sordos a enseñarles a comunicarse lo mejor que pueda. 250 páginas.



**Guía comunitaria para la salud ambiental**, por Jeff Conant y Pam Fadem, es un compendio de información práctica y accesible sobre una variedad de temas que incluyen la agricultura sostenible, la

purificación del agua, los sanitarios ecológicos, los desechos médicos y cómo reducir el daño causado por la minería, el petróleo y la producción de energía. 637 páginas.