¡Esperar es bueno!

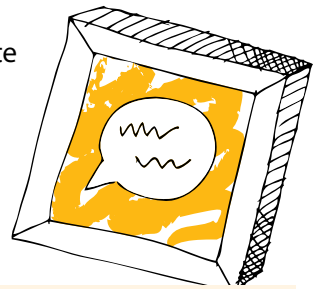
Bienvenida:

- Siendo esta la primera reunión, demos la bienvenida a las y los participantes, expliquemos cómo vamos a trabajar y respondamos a sus inquietudes.

¿Qué vamos a aprender?

Sobre la importancia de escoger el mejor momento para embarazarse y cuánto se debe esperar para volver a hacerlo (no tener a sus hijas o hijos muy seguido), por la salud de la madre y de las y los bebés.

DIALOGUEMOS: Vamos a ver unas fotos, para conversar sobre lo que conocemos de este tema.



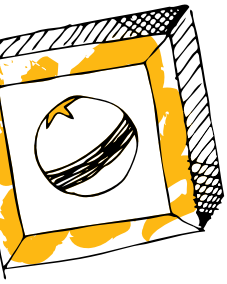


¿Cuántas hijas o hijos piensan que debería tener una familia? ¿Por qué?

¿Con qué frecuencia deberían las madres y los padres tener hijas o hijos? ¿Por qué?

¿En base a esta discusión, cuántas hijas o hijos piensa tener y con qué frecuencia? ¿Por qué?





Actividad:
"La bolsita de sueños"

Vamos a hacer una bolsita de sueños para cada hija o hijo que tenemos y deseamos tener¿?.

¿Qué vamos a necesitar?

- **Bolsas pequeñas**
- **Marcadores**
- **Papelitos o tarjetas de colores**
- **Lápices**

¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Pidamos a las madres y padres presentes que recuerden cuando eran niños ¿Qué sueños tenían para cuando crecieran? ¿Querían ser algo diferente a sus propias madres y padres? ¿Ser maestras, doctores o futbolistas? ¿Qué pasó con esos sueños?
- Compartamos que una de las ventajas de tener las hijas o hijos espaciados, es la posibilidad de ofrecerles la oportunidad de tener una vida mejor y diferente a la que nosotros tuvimos. ¿Qué sueños tienen para sus propias hijas o hijos ahora?
- Vamos a pedirles que tomen una bolsa para cada hija o hijo que tienen y una bolsa para cada hija o hijo que quisieran tener en el futuro. A cada bolsa le va a poner el nombre de la hija o hijo con un marcador, aun de los que no han nacido.
- En cada bolsa, van a colocar papelitos con los sueños que tiene para sus hijas e hijos en cuanto a su salud, su educación, su trabajo, su propia familia, etc. Por ejemplo, en un papel pueden escribir: "quiero que siempre tenga buenas notas en sus clases"; en otro: "quiero que tenga uniforme y zapatos para ir a la escuela"… Puede ser cualquier cosa, cualquier deseo. *Nota: para quienes no pueden escribir, pueden hacer un dibujo que represente sus sueños.*
- Cuando las madres y padres terminen de llenar las bolsas, expliquemos que estos sueños representan nuestro compromiso y responsabilidad con cada hija o hijo, y por eso, debemos hacer lo mejor que podemos, con la ayuda de Dios, para ayudar a cumplir la bolsita de sueños.
- Luego pueden guardar las bolsitas de sueños para dárselos a cada hija o hijo cuando tengan una edad suficiente para entender y hablar sobre los sueños. Algún día ellas y ellos pueden agregarle a sus bolsitas sus propios sueños.

ALGUNAS SUGERENCIAS:

El tema de espaciamiento de embarazos tiene que ver con la ***planificación familiar***, un tema que puede ser "tabú" en ciertos contextos culturales. Vale la pena hablar sobre los mitos de la planificación familiar, por ejemplo:

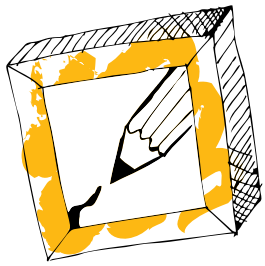
- *¿Qué le podemos decir a una madre que no puede usar métodos anticonceptivos o de planificación, porque su esposo cree que es una forma de serle infiel?*
- *¿Qué le podemos decir a las madres y padres que creen que los métodos de planificación son pecaminosos o contra la voluntad de Dios?*
- *¿Qué piensan los esposos y la comunidad de las mujeres que quieren esperar un tiempo para volver a tener otro hijo?*
- *¿Qué le podemos decir a una madre que piensa que no puede salir embarazada porque está amamantando a su bebé?*

Otra de las razones que podemos enfatizar con las madres y padres para espaciar los embarazos, es por amor propio. Está comprobado que cada vez que una mujer se embaraza, su cuerpo se "desgasta" o se "cansa", especialmente, cuando los embarazos son muy seguidos.

- Preguntemos a las mujeres si han observado lo que le pasa al cuerpo y la salud de las señoras que se embarazan muy seguido.

- También, cada mujer puede preguntarse: *"¿Cómo me quiero yo?" (...Si me quiero, voy a tener cuidado de mi cuerpo.)*

Se puede tener una discusión sobre los métodos modernos y tradicionales de planificación familiar, con sus pros y contras. Hay varios recursos visuales sobre los métodos de planificación en los centros de salud. Se puede hacer una visita con el grupo a un centro de salud para buscar la información y aclarar dudas sobre cómo funcionan los distintos métodos.



Para finalizar:
¿Qué aprendimos hoy?

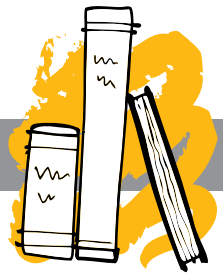
Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Qué harán de manera diferente de acuerdo a lo que han aprendido en esta reunión?
- ¿Cuáles son los puntos que más les gustaron?¿Hay algunas cosas que no les gustaron?
- ¿Les quedó alguna duda, inquietud o pregunta sobre lo que hemos platicado?
- ¿Algo más que quieran compartir?

Para concluir, ¿Tienen alguna recomendación para mejorar esta reunión cuando se realice con otras personas? *(Hay que explicar que al contestar estas preguntas, los participantes estarán ayudando a que la reunión sea aún mejor en el futuro para otras madres y padres que tengan bebés).*

Para hacer en casa:

- Discutir con su pareja el número de hijas o hijos que desean tener y cuánto tiempo de espaciamiento entre cada uno de ellos.
- Ponerse de acuerdo con su pareja sobre el método de planificación familiar que desean usar.



Información básica para la y el facilitador:

Conociendo más sobre los embarazos:

1 - El momento adecuado para los partos:

- El embarazo y parto en muchachas menores de 18 años aumenta el riesgo de muerte en ellas y en las y los recién nacidos; asimismo, existe un riesgo de partos prematuros y de tener bebés con bajo peso y estatura. La mejor edad para tener hijas o hijos es entre los 18 y los 35 años. Cuando una adolescente se embaraza sufre de muchas consecuencias sociales, usualmente no termina la escuela o colegio, se va de su casa y pierde muchas oportunidades de recreación y socialización.
- Después de los 35 años, los riesgos en la salud al embarazarse y en los nacimientos se incrementan nuevamente. Si una mujer es mayor de 35 años y ha tenido cuatro o más embarazos, otro embarazo más la puede poner a ella y a la o el bebé en una situación de verdadero riesgo. ***¡MEJOR ES PARIR EN EL CENTRO DE SALUD!***

2 - Espaciando los partos:

- Para la salud tanto de la madre como de las o los hijos es necesario que se espere un tiempo de al menos 2 años entre cada nacimiento y un nuevo embarazo.
- Después de un aborto se debe esperar un período de al menos 6 meses para volver a embarazarse.

- El cuerpo de las mujeres necesita 2 años para recuperarse completamente de un embarazo y del parto, por lo que el riesgo de la salud de la madre es mayor si los nacimientos son muy seguidos. Antes de embarazarse nuevamente, una mujer necesita tiempo para recuperar su salud, también su nivel nutricional y energías. Las mujeres con embarazos muy seguidos no tienen tiempo para ellas mismas o para sus esposos, ya que tienen mucho trabajo que hacer, por lo que siempre están cansadas y no tienen la suficiente energía para cuidar como se debe a sus niñas o niños. No tienen tiempo para ayudarles con sus tareas. Gastan todo su dinero en la comida y ropa de sus hijas o hijos y dejan muy poco para ellas mismas. Tampoco tienen tiempo para descansar.
- Los hombres deben estar conscientes de la importancia de dejar un tiempo (por lo menos de 2 años) entre cada nacimiento y la necesidad de limitar el número de embarazos para ayudar a proteger la salud de su familia. El espaciar los embarazos es también algo bueno para los padres, porque es más fácil financiar la educación si se tiene menos hijos, y con al menos 2 años de diferencia entre ellos.
- Uno de los grandes obstáculos para la salud y el crecimiento de un niño de 2 años, es que su madre tenga una nueva o un nuevo bebé, ya que dejan de amamantarlo y la madre tiene menos tiempo de prepararle las comidas especiales que la niña o niño necesita a esa edad. La mamá no podrá darle a la niña o niño mayor el cuidado y atención especial que necesita, especialmente cuando se enferme. En consecuencia, las niñas y los niños que nacen con una diferencia menor de 2 años entre ellos, usualmente no se desarrollan ni mental ni físicamente, como los que tienen una diferencia entre ellos de 2 años o más.

3- Un número apropiado de hijos:

- Marido y mujer deben decidir juntos sobre el número de hijas o hijos que les gustaría tener, a las y los que amarán y podrán cuidar apropiadamente. Deben estar conscientes acerca de los riesgos de salud en el embarazo y los nacimientos, los que se incrementan después de 4 partos.
- Si el esposo no quiere esperar y planificar los embarazos, la mujer tiene el derecho de utilizar los servicios de planificación familiar de un profesional de la salud.

4- Servicios de planificación familiar:

- Es bueno que las parejas conozcan sobre métodos de planificación familiar, -tanto los modernos como los tradicionales- que sean seguros, convenientes y aceptables para que comiencen a planificar cuándo desean comenzar a tener hijas o hijos y cuándo parar, qué cantidad tener y qué tan espaciado.
- De todos los métodos anticonceptivos, el condón es el único que protege tanto de los embarazos como de las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH y SIDA.
- El alimentar a la o el bebé exclusivamente con leche materna en sus primeros 6 meses de vida, puede retrasar la recuperación de la fertilidad de la madre cerca de 6 meses después del nacimiento, dándole hasta un 98% de protección contra un nuevo embarazo. Pero solamente sí todavía no le han regresado los períodos menstruales y la o el bebé es alimentado exclusivamente con leche materna, sin recibir ningún otro tipo de comida o bebida.

5- Consecuencias en la salud y bienestar general de la mujer por demasiados embarazos:

- El cuerpo de una mujerse puede desgastar fácilmente debido a embarazos muy seguidos, a los partos, al amamantamiento y al cuidado de las y los bebés. Después de 4 embarazos, especialmente, si no ha habido un espacio de 2 años entre ellos, pueden padecer un alto nivel de problemas de salud como anemia, descalcificación y hemorragia (una fuerte pérdida de sangre). El riesgo de morir de la o el bebé es mayor si la madre ha tenido más de 4 embarazos.
- También puede tener otros problemas de salud como la caída del útero y presión en la vejiga, lo que puede provocar problemas urinarios. Esto es algo muy frecuente en una mujer que ha tenido muchos partos.