



Collar del Cido[®]

Una forma fácil de conocer su ciclo menstrual
y prevenir el embarazo

Módulo de capacitación para proveedores
comunitarios de salud Guatemala

Tema 4

Collar del Ciclo®

PROCEDIMIENTO

I. Introducción

El Collar del Ciclo® es un collar de cuentas de colores que representa el ciclo menstrual y ayuda a la mujer a saber en qué días puede quedar embarazada. En ese período la mujer y su pareja evitan las relaciones sin protección, si desean prevenir un embarazo. El Collar es la herramienta que facilita el uso de un método natural llamado Método de Días Fijos. Sin embargo, el collar se ha popularizado hasta el punto que el público se refiere a este como si fuera el método mismo.

El módulo está diseñado para capacitar en este método a proveedores comunitarios de salud.

La capacitación con este módulo dura aproximadamente una hora y cuarenta minutos.

II. Recursos empleados en la capacitación

La capacitación utiliza dos herramientas pedagógicas, principalmente: el Collar del Ciclo® y el inserto que describe cómo se usa el collar.

III. Metodología de capacitación y adaptaciones

La capacitación con este módulo es interactiva. Se emplean presentaciones con mensajes clave de los distintos temas, discusiones de grupo y prácticas de consejería. Eso permite a las personas participantes adquirir familiaridad con el uso del collar y habilidades para realizar consejería en el método.

Asimismo, la persona facilitadora coloca sucesivamente en la pared los dibujos del inserto en tamaño grande, lo que sirve de hilo conductor a la sesión de capacitación y enseña al grupo los pasos que debe observar para realizar la consejería en este método.

Es importante que usted como persona facilitadora utilice el inserto y el collar a lo largo del taller para motivar a los proveedores comunitarios de salud a utilizarlos cuando estén realizando consejería en la comunidad.

El módulo tiene 12 actividades.

IV. Objetivos de aprendizaje

Al terminar el taller, las personas participantes podrán:

- a) explicar quién puede usar el Collar del Ciclo® y cómo funciona;
- b) enseñar a una mujer sola o con su pareja cómo usar el collar;
- c) explicar cómo vigilar que la regla venga a tiempo para poder seguir usando el collar;
- d) identificar en qué situaciones la mujer debe acudir al proveedor comunitario de salud y cuándo referirla al centro de salud; y
- e) ayudarse del inserto para enseñar a la mujer cómo usar el collar.

Collar del Ciclo®

V. Perfil de las personas participantes

Proveedor/a comunitario/a de salud que:

- a) reside en la aldea o comunidad donde realizará la consejería;
- b) tiene habilidades de comunicación;
- c) es respetado/a en su comunidad;
- d) sabe leer o no.

VI. Materiales

- a) bolsas con collar, inserto y calendario (una para cada participante y otra para la persona facilitadora)
- b) un juego de paneles con los dibujos a color del inserto en tamaño grande
- c) un rollo de masking tape

VII. Recomendaciones para la persona facilitadora

- a) Al realizar demostraciones, cuando mueva el anillo, no lo deje flojo entre dos perlas; asegúrelo en la parte más ancha de la perla.
- b) Cuando cuente las perlas, mueva el anillo al mismo tiempo.
- c) Recuerde colocar en la pared el panel del inserto correspondiente a cada actividad.
- d) Asegúrese de que las personas participantes, a su vez, están mirando el panel correspondiente en su propio inserto.
- e) Anime al grupo a hacer preguntas.

- f) Pida a las personas participantes que usen el collar y que muevan el anillo al tiempo que usted lo esté haciendo.
- g) No se quede parado/a en un solo sitio del salón; acérquese a la audiencia y observe cómo está realizando las tareas.
- h) Hable en voz alta para que todas las personas lo/a escuchen, pero sin gritar.
- i) Dé a todas las personas la oportunidad de participar, pero lleve el control del tiempo. Este módulo está diseñado para administrarse en una hora y media.

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

- El tema del Collar del Ciclo® se puede desarrollar en un taller de capacitación que trate los métodos de planificación familiar en general o en un taller específico sobre el Método de Días Fijos o Collar del Ciclo,. Si este último fuese el caso.
- En cada tema se especifica el nombre de la actividad, tiempo para realizarla y una tabla con dos columnas, para un mejor manejo en el desarrollo del tema:
 - 1) lo que necesitan saber las personas participantes o **contenido**,
 - 2) el cómo usted trasladará la información o **procedimiento**
- Los paneles contienen los mismos dibujos del inserto. Usted colocará un panel en la pared cada vez que desarrolle una nueva actividad empleando el concepto de una historia cuyas partes se construyen poco a poco a medida que se abordan nuevos aspectos del collar.
- Asimismo, se aclara el uso de la palabra texto en la sección **procedimiento**: se refiere al texto del inserto.

Actividad 1: Planificación familiar y decisión informada

CONTENIDO

Tiempo 5 minutos

Planificación familiar y decisión informada

Breve explicación de la planificación familiar en general, de cada método y la importancia de la decisión informada.

Hay muchos métodos de planificación familiar que las parejas pueden usar para espaciar los nacimientos. El mejor método de planificación familiar es aquel que la mujer y su pareja desean usar y el que se ajuste mejor a las necesidades de ambos en ese momento.

Se recomienda que la mujer espere dos años después de que nazca su bebé para quedar embarazada.

Métodos modernos de Planificación Familiar natural

Características de los métodos modernos naturales:

1. No hay que tomar ningún medicamento, así que no tiene efectos secundarios.
2. No afecta la regla o menstruación.

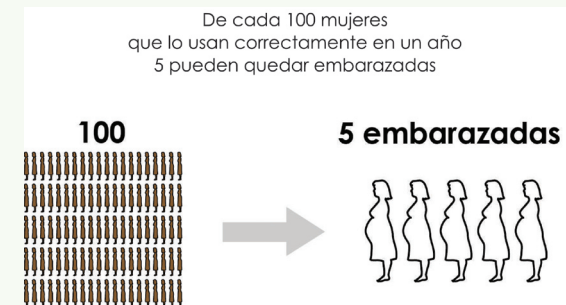
Efectividad del Método de Días Fijos:

De cada 100 mujeres que lo usan adecuadamente, 5 pueden quedar embarazadas.

PROCEDIMIENTO

Introduzca el tema: preguntando si alguien ha escuchado de la "decisión informada".

1. Explique el concepto de decisión informada ayudándose de la información de la columna "contenido".
2. Pregunte si alguien puede mencionar un método natural de planificación familiar y por qué se les llama así.
3. Pegue en la pared el **panel # 1** y lea el texto escrito en él.



4. Pregunte a los participantes si tienen dudas y resuélvalas

Actividad 2: Presentación de las herramientas

CONTENIDO

Tiempo 2 minutos

Las 3 herramientas del Método de Días Fijos o Collar del Ciclo:

- **El Collar del Ciclo®:** es la herramienta para el uso del Método de Días Fijos por la mujer y su pareja; lo usa también el proveedor comunitario de salud, para mostrar cómo usarlo.



- **El inserto:** contiene las explicaciones para el uso del método. Sirve a la usuaria para recordar cómo usar el collar. Al proveedor comunitario de salud le permite recordar los puntos clave para explicar a la usuaria.



- **El calendario:** le sirve a la mujer para anotar el primer día de cada regla.

Noviembre							Diciembre						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30	31				

PROCEDIMIENTO

Introduzca el tema: voy a presentarles las tres herramientas para la usuaria del Collar

1. Abra la bolsa y saque uno por uno cada elemento presentando brevemente la información de la columna "Contenido". No entregue más información, eso lo realizará luego.
2. Indique que los tres elementos son necesarios a la usuaria para manejar el Método de Días Fijos o Collar del Ciclo,.

Actividad 3: ¿Qué es el Collar del Ciclo®?

CONTENIDO

Tiempo 10 minutos

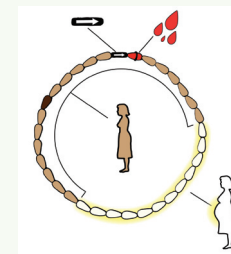
¿Qué es el Collar del Ciclo®?

El collar representa el ciclo (o mes) de la mujer y cada perla es un día del ciclo.

- La perla **ROJA** marca el primer día de la menstruación. El día que esta comience, mueva el anillo a la perla roja.
- Todas las perlas **CAFÉS** marcan los días en que no hay riesgo de embarazo.
- Todas las perlas **BLANCAS** marcan los días en que puede quedar embarazada. Si no desea quedar embarazada, no tenga relaciones sexuales sin protección en estos días o use condones
- La perla **CAFÉ OSCURO** ayuda a controlar si la regla se ha adelantado.
- El anillo negro debe correrse todos los días, aun en los días de sangrado menstrual.
- La flecha muestra la dirección en que se debe mover el anillo.

PROCEDIMIENTO

1. Sostenga el collar en alto en sus manos para que toda la audiencia pueda verlo y presente cada elemento del collar tal como está descrito en la columna "Contenido".
2. Distribuya una bolsa a cada participante e invítelos/as a sacar el collar de la bolsa.
3. Pida a una persona participante que repita la presentación de los elementos con su propio collar. Si olvida un elemento, pida a otra persona que lo complete.
4. Coloque el **panel # 2** sobre la pared y pida a un/a participante repetir nuevamente las partes que forman el collar, ayudándose esta vez del dibujo.
5. Pida al grupo que saque el inserto de la bolsa y que ubique en este, el dibujo que está en la pared.
6. Explique que el inserto sirve a la usuaria para recordar cómo usar el collar y que les permitirá también a ellos/as como proveedores comunitarios de salud a recordar toda la información.



Continuación de la Actividad 3...

CONTENIDO

¿Qué es el inserto?

El inserto contiene explicaciones de cómo usar el collar. Al aceptar el método, la usuaria se lleva un collar con su inserto para recordar cómo usarlo. El inserto también sirve al proveedor comunitario de salud para recordar los puntos clave que ha de explicar a la usuaria.

El inserto contiene mensajes escritos. También incluye dibujos para las personas que no pueden leer.

PROCEDIMIENTO

7. Explique que el inserto contiene dibujos como el que está sobre la pared para ayudar a las personas que no saben leer.
8. Explique que usted seguirá colocando dibujos sobre la pared para ayudarles a que memoricen los mensajes.

Actividad 4 ¿Cómo se usa el Collar del Ciclo®?

CONTENIDO

Tiempo 15 minutos

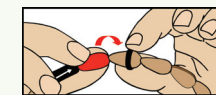
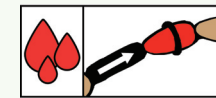
El Collar se usa de la siguiente manera:

El día que le baja la regla, la mujer mueve el anillo a la perla ROJA y marca este día en su calendario

Todos los días mueve el anillo a la perla siguiente, aun en los días en que esté con la regla, y siempre en la dirección que señala la flecha.

PROCEDIMIENTO

1. **Introduzca el tema:** Ahora que ya conocemos el collar, veamos cómo se usa.
2. Sostenga el collar en alto en sus manos para que todo el grupo pueda verlo, y movilice el anillo presentando cada paso tal como está descrito en la columna "Contenido".
3. Coloque el **panel # 3** en la pared y pida a la audiencia que busque los mismos dibujos en su inserto.
4. Lea el texto que acompaña los dibujos en el inserto en voz alta mientras todos van moviendo el anillo en el collar.
5. Pida a las personas participantes que se turnen para explicar a quien tienen a su lado:
 - qué es el Collar del Ciclo®,
 - cómo se usa el collar.

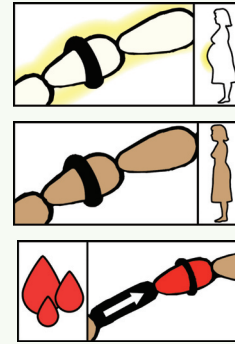


Continuación de la Actividad 4...

CONTENIDO

- Cuando el anillo esté en cualquier perla BLANCA puede usar condones o evitar las relaciones sexuales. En estos días puede quedar embarazada.
- Cuando el anillo esté en cualquier perla CAFÉ puede tener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo.
- Cuando vuelva a bajar su regla la mujer mueve el anillo a la perla ROJA.

PROCEDIMIENTO



Indique que utilicen el collar para dar la explicación y que se apoyen en el inserto para recordar los mensajes clave. Cada persona tiene 3 minutos para dar la explicación a la otra.

6. Haga algunas preguntas para verificar la comprensión de los puntos clave:
 - Pregunte qué significan los colores de las perlas y qué se debe hacer cuando el anillo está en las perlas BLANCAS y en las CAFÉS.
 - ¿Qué debe hacer la mujer el día que le llega la regla? ¿En qué días puede quedar embarazada la mujer?
 - ¿Cada cuánto debe moverse el anillo?
 - ¿Para qué es el calendario?

Continuación de la Actividad 4...

CONTENIDO

Esta información está en el inserto para que la mujer la pueda compartir con su pareja, así él también puede aprender cómo funciona el collar.

PROCEDIMIENTO

7. Pregunte si alguna duda, y resuélvala.

8. Si hubiese tiempo, realice la siguiente actividad:

- Invite a un/a participantes que pase al frente de la sala con su collar (pero sin el inserto) para explicar cómo usar el collar.
- Pídale al resto del grupo que siga la explicación mirando el inserto y estén pendientes si la persona voluntaria se equivoca o si omite algún mensaje clave.
- Si algo estuviera equivocado o incompleto deben dar golpecitos con sus manos para interrumpir la explicación y pasar el turno a otra voluntaria o voluntario que pase al frente a dar la explicación, retomándola desde el inicio.

Al final es posible que usted deba repasar rápidamente la explicación del collar para asegurarse de que la información presentada queda clara en forma sencilla y en el orden correcto.

Actividad 5: Como saber si la regla le baja a tiempo para seguir usando el collar

CONTENIDO

Tiempo 10 minutos

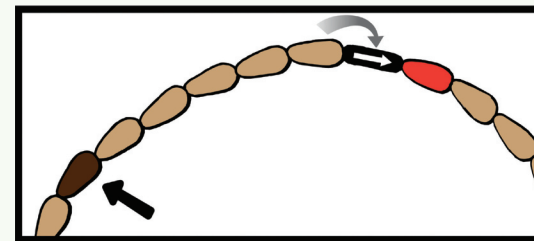
Es importante que la mujer verifique si su regla llega todos los meses cuando la espera. Para saber si su regla viene a tiempo, ella debe mover el anillo todos los días.

- Para que el método funcione, la regla debe llegar entre la perla café oscuro y a más tardar un día después de la última perla café.

PROCEDIMIENTO

Introduzca el tema: para que el método funcione es necesario que la mujer verifique si su regla llega todos los meses cuando la espera.

1. Primero dé la explicación de la columna "Contenido" mostrando con su collar dónde están la perla café oscuro y la última perla café.
2. Coloque el **panel # 4** en la pared.



3. Dé nuevamente la explicación mientras todos van moviendo el anillo en el collar.
4. Solicite a las personas participantes que se turnen para explicar a quien está a su lado cómo indicarle a una mujer que verifique si sus reglas vienen regularmente para seguir usando el collar.
5. Haga algunas preguntas para verificar la comprensión de los puntos clave:

Continuación de la Actividad 5...

CONTENIDO

- Con el tiempo, la regla de una mujer puede cambiar, así que es importante que la mujer siempre esté pendiente de que su regla llegue entre la perla café más oscuro y un día después de la última perla de su collar. Así estará segura de que el método funciona.
- Si la mujer tiene una regla atrasada o adelantada más de una vez en el año, o sea que la regla le bajó antes de llegar a la perla café oscuro (se adelantó) o no le bajó un día después de la última perla (se le atrasó), el Collar del Ciclo® no funcionará para ella. El proveedor comunitario de salud la debe ayudar a escoger otro método de planificación familiar.

PROCEDIMIENTO

- ¿Qué debe hacer la mujer si su regla llega antes de poner el anillo en la perla café oscuro?
 - ¿Qué debe hacer la mujer si pone el anillo en la última perla café y al día siguiente aún no le ha bajado la regla?
 - Muéstrenme en el collar dónde debe bajar la regla.
7. Pregunte a los participantes si tienen dudas y resuélvalas

Actividad 6: ¿Qué hacer si se olvida mover el anillo?

CONTENIDO

Tiempo 5 minutos

Si la usuaria olvidó mover el anillo:

PROCEDIMIENTO

Introduzca el tema: ya vimos cómo se debe usar el collar. Pero puede ocurrir que la mujer no recuerde si ya movió el anillo. ¿Qué se puede hacer en este caso? Ya vimos que el primer día de la regla la mujer lo marcó en su calendario. Esto ayuda para determinar en qué perla colocar el anillo.

1. Use el collar y el calendario para demostrar cómo explicarle a la mujer qué hacer si se olvidó mover el anillo.
2. Coloque el **panel # 5** en la pared y pida a las personas participantes que busquen los mismos dibujos en su inserto. Lea el texto que acompaña las ilustraciones.

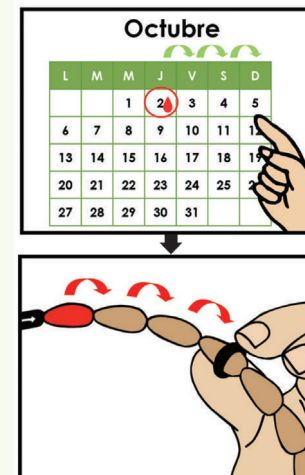


Continuación de la Actividad 6...

CONTENIDO

- mirar en el calendario la fecha que marcó cuando le vino la regla,
- empezando en ese día, contar en el calendario los días que han pasado incluyendo hoy,
- luego con el collar iniciando en la perla roja, contar el mismo número de perlas y colocar el anillo en la perla de hoy.

PROCEDIMIENTO



3. Realice un ejemplo con las personas participantes. Puede preparar un ejemplo o emplear el siguiente:

La regla le bajó el 7 de mayo y hoy es 16 de ese mes. ¿Dónde debe ponerse el anillo? Pida a las personas que trabajen con quien tienen a su lado para colocar el anillo en la perla correspondiente.

4. Pase de un grupo a otro para averiguar la correcta posición del anillo.
5. Pregunte a los participantes si tienen dudas y resuélvalas

Actividad 7: ¿Quién puede usar el collar?

CONTENIDO

Tiempo 10 minutos

El collar sirve para las mujeres a las que les baja todos los meses su menstruación o regla y se ponen de acuerdo con su pareja para usar condones o no tener relaciones sexuales durante los días de perlas blancas. Para algunas mujeres otros métodos funcionan mejor.

Para saber si el método puede servir preguntar a la mujer:

- ¿Le baja su regla todos los meses? ¿Le viene la regla cuando la espera?
- ¿Cree que usted y su pareja podrán usar condones o evitar las relaciones sexuales en los días de perlas blancas?

Si contesta SI a estas dos preguntas, el Collar funcionará para ella. Si contesta NO a cualquiera de las preguntas, este método no es apropiado para ella y se la debe orientar en otros métodos.

Es importante ayudar a la mujer para responder a estas preguntas:

- Para saber si le viene la regla todos los meses, se puede ayudar a la mujer a recordar las fechas en que le viene asociando esos momentos con eventos de su vida personal o familiar.

PROCEDIMIENTO

Introduzca el tema: muchas mujeres pueden utilizar el Collar de Ciclo®, pero no todas. Vamos a ver qué personas pueden utilizarlo.

1. Coloque el **panel # 6** en la pared y pida a los participantes que busquen los mismos dibujos en su inserto. Lea el texto que acompaña los dibujos en su inserto.



2. Lea las preguntas de la columna "Contenido" y explique que la mujer debe responder SI a todas las preguntas, caso contrario el método no es apropiado para ella.
3. Solicite a los participantes que practiquen con la persona a su lado cómo hacer las preguntas para saber si el collar es apropiado para la mujer y que se turnen. Pídales que se apoyen con su inserto.

Continuación de la Actividad 7...

CONTENIDO

- Para saber si la mujer y su pareja podrán usar condones o abstenerse de las relaciones en los días de perlas blancas, es importante preguntarle cómo es la relación con su pareja: cómo se llevan, si pueden decidir juntos sobre cuándo tener relaciones y no tenerlas o cómo cuidarse en los días fértiles.

PROCEDIMIENTO

4. Haga algunas preguntas para verificar la comprensión de los puntos clave.
5. Pregunte a los participantes si tienen dudas y resuélvalas

Actividad 8: ¿Cuándo empezar a usar el collar?

CONTENIDO

Tiempo 8 minutos

[Nota: Para este tema, no hay panel].

Para determinar si la mujer puede empezar a usar el collar de inmediato, hay que preguntarle si recuerda en qué día empezó su última regla.

1. Si la mujer no recuerda el día que empezó su última regla, debe esperar hasta el primer día de la próxima. Y usar condones o no tener relaciones sexuales hasta que venga su próxima menstruación.
2. Si la mujer recuerda el día que empezó su última regla, puede empezar a usar el collar enseguida. Mostrarle cómo colocar el anillo en la perla que corresponde al día de hoy.
 - Pregúntele qué día le bajó la regla. ¿Fue ese el primer día de sangrado?

PROCEDIMIENTO

Introduzca el tema: ahora que sabemos cómo usar el collar y quién puede usarlo, veamos cuándo empezar a usarlo.

1. Realice un ejemplo con las personas participantes. Puede preparar un ejemplo o emplear el siguiente:

Si hoy es 17 de junio, y la mujer dice que su regla le bajó el 6 de ese mes :

- ¿Puede empezar a usar el collar hoy? ¿Porque sí o por qué no?
- ¿En cuál de las perlas debe estar el anillo el día de hoy para iniciar el uso del collar?

Continuación de la Actividad 8...

CONTENIDO

- Empezando con esa fecha, mueva el anillo a partir de la perla roja. Siga moviéndolo mientras va diciendo las fechas. Por ejemplo, si le vino la regla el 6, la perla roja representa al día 6, la siguiente perla corresponde al día 7, y así siga moviendo el anillo y contando hasta el día de hoy.
- Si el día de hoy cae en una perla blanca, indíquele a la mujer que debe cuidarse porque está en días que puede quedar embarazada. Es necesario que hable enseguida con su pareja para ponerse de acuerdo cómo cuidarse en esos días. Si su regla no viene en la fecha que estaba esperando, debe regresar a visitar al proveedor comunitario de salud.

PROCEDIMIENTO

2. Marque en el calendario el primer día de la regla y muestre con su collar dónde colocar el anillo.
3. Explique que si el día de hoy cae en una perla blanca es preciso avisar a la mujer que debe cuidarse.
4. Pregunte a los participantes si tienen dudas, y resuélvalas.

Actividad 9: Casos particulares

CONTENIDO

Tiempo 5 minutos

En algunos casos, la mujer debe esperar para comenzar a usar el collar:

- Si hace poco tuvo un bebé o está dando de mamar, la mujer deberá esperar que le haya bajado la regla 4 veces y las últimas dos deben ser regulares. Mientras tanto, debe usar otro método para cuidarse de un embarazo.
- Si hace poco dejó de usar otro método de planificación familiar, la mujer debe hablar con un proveedor de salud (habitualmente en el centro de salud).

PROCEDIMIENTO

Introduzca el tema: ahora vamos a ver dos casos particulares de personas que no pueden utilizar el collar de inmediato.

1. Pegue el **panel # 7** sobre la pared y explique el significado de los dibujos con los dos mensajes precisos.



2. Pida a los participantes que encuentren los mismos dibujos en su inserto.
3. Lea el texto que está a la par de cada dibujo.
4. Pida a una persona participante que repita el primer mensaje utilizando el dibujo del panel para ayudarse.
5. Pida a otro/a participante que repita el segundo mensaje de la misma manera.
6. Pregunte a los participantes si tienen dudas y resuélvalas

Actividad 10: ¿En que casos debe acudir al proveedor comunitario de salud?

CONTENIDO

Tiempo 5 minutos

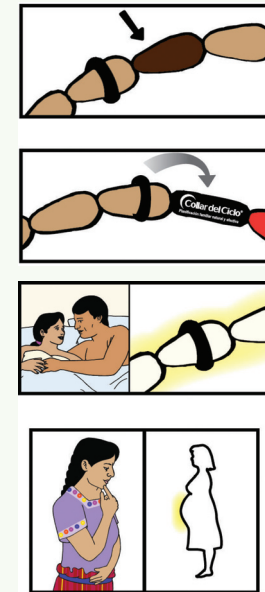
La usuaria debe acudir al proveedor comunitario de salud:

- Si la regla le baja antes de poner el anillo en la perla café oscuro;
- Si la regla todavía no le ha bajado un día después de la última perla café;
- Si tuvo relaciones sexuales sin protección en un día de perlas blancas;
- Si no le ha bajado su regla y cree que podría estar embarazada y
- Si desea cambiarse de método o tiene alguna pregunta.

PROCEDIMIENTO

Introduzca el tema: ahora veamos algunos casos en que la mujer debe acudir al proveedor comunitario de salud.

1. Coloque el **panel # 8** en la pared y pida al grupo que busque los mismos dibujos en su inserto. Lea el texto que acompaña las ilustraciones.



2. Pregunte a los participantes si tienen dudas y resuélvalas

Actividad 11: Realización de una consejería

CONTENIDO

Tiempo 15 minutos

Los pasos de una consejería para una mujer interesada en el Método de Días Fijos o Collar del Ciclo®:

- Explicarle qué es el Collar del Ciclo®.
- Enseñarle cómo usar el collar.
- Indicarle cómo saber si la regla se adelantó o se atrasó.
- Enseñarle qué debe hacer si olvida mover el anillo.
- Hacer unas preguntas breves para saber si el collar sería apropiado para ella.
- Determinar si ella puede iniciar el uso enseñado o si debe esperar
- Explicarle en qué casos debe acudir al proveedor comunitario de salud.

Cómo desarrollar la consejería:

1. **Dé la bienvenida a la mujer y a su pareja**, si viene acompañada, y preséntese.
2. **Describa en forma breve** lo que es el collar.
3. **Muestre el collar** y explique cómo usarlo. Explique

PROCEDIMIENTO

Introduzca el tema: ya hemos terminado con toda la información que se debe proporcionar. Ahora vamos a hacer una práctica de cómo entregar la información.

1. Lea los dos listados de la columna "Contenido" y pregunte si hay alguna duda, y resuélvala.
2. Haga una demostración de una consejería completa. Solicite a una voluntaria que represente el papel de la usuaria. Hay varias formas de hacer esta demostración. Seleccione la que considere más apropiada:
 - A. Puede ser una demostración no dirigida en la cual la voluntaria toma el papel de una mujer que consulta para información sobre el collar, usted realiza las siguientes preguntas:
 - A continuación el proveedor comunitario de salud le explica cómo usar el collar.
 - "Cuénteme cómo es su regla. ¿Cada cuánto le viene? ¿Le viene cada mes?"
 - Para que funcione el collar, usted debe cuidarse 12 días seguidos. ¿Cree que usted y su pareja podrán usar condones o abstenerse en esos días?
 - ¿Ha tenido un bebé recientemente?

CONTENIDO

- qué hacer si la regla se adelanta o se atrasa, o si un día se olvida mover el anillo.
4. **Explique en qué momento empezar a usar el collar** dependiendo si la mujer recuerda la fecha de su última regla o no.
 5. **Hágale preguntas** para averiguar si el collar podría funcionar para ella y su pareja. Averigüe si la mujer ha tenido un bebé recientemente, si está dando pecho o si ha usado un método hormonal en los últimos meses.
 6. **Anímela para que hable con su pareja** preguntándole cómo se cuidarán en los días de perlas blancas.
 7. **Infórmele cuando regresar** para consultarle o ir al centro de salud. También infórmele a la mujer que el collar no la protege contra ITS o VIH.
 8. **Compruebe si la mujer ha comprendido** los puntos clave solicitándole que le explique cómo usará el collar y cómo le explicará a su pareja.
 9. **Entréguele el inserto** precisando que contiene la misma información que acaba de proporcionarle. Revise todos los pasos con la usuaria. Sugiera además que lo revise en su casa y lo comparta con su pareja.

PROCEDIMIENTO

- ¿Cree que sus dos últimas reglas vinieron cuando la esperaba? En ese caso el collar le podría funcionar".

B.O puede ser una demostración basada en un guión que usted habrá preparado con anterioridad. En tal caso usted indicará a la voluntaria qué respuestas precisas deberá dar a sus preguntas.

Continuación de la Actividad 11...

CONTENIDO

10. **Si decidió utilizar condones**, entréguele unos o indíquele dónde se consiguen y explicarle cómo usarlos correctamente.

PROCEDIMIENTO

Importante:

Recuerde a los participantes que cuando estén brindando información a la mujer, siempre deben utilizar el collar y que consulten el inserto para recordar los puntos clave. Que no agreguen más información que pudiera confundir a la usuaria.

CONTENIDO

Tiempo 5 minutos

Con esta actividad se cierra la capacitación.

El inserto es una herramienta importante para los proveedores comunitarios de salud y no solamente para las usuarias del collar, especialmente para las personas que no saben leer.

Inserto del Collar del Ciclo®

Compartir la información con su pareja

Compartir el Collar con su pareja. Pueden juntos cómo se utilizan. Los días de partes blancas.

Si desdichadamente ocurren complicaciones, conséjense de inmediato al médico o a otro profesional de la salud.

Es efectivo

En caso de un embarazo temprano que se desea interrumpir, el Collar puede ser una opción.

El Collar funciona al ser usado bien. Para usarlo bien hay que:

- colocar el collar en la parte roja, el primer día que se use la regla;
- marcar en el calendario ese día;
- marcar el collar todos los días;
- usa condones o evita tener relaciones sexuales en los días blancos.

Este método lo pueden usar

Este método puede ser usado por:

- parejas que no tienen hijos;
- parejas que quieren evitar un embarazo;
- parejas que quieren evitar un embarazo temprano.

En algunos casos deben evitar usar el Collar

- Si el Collar se usa como método de control de natalidad, debe ser usado con un método adicional de control de natalidad.
- Si el Collar se usa como método de control de natalidad, debe ser usado con un método adicional de control de natalidad.
- Si el Collar se usa como método de control de natalidad, debe ser usado con un método adicional de control de natalidad.

¿Cómo se usa el Collar del Ciclo?

El día que se coloca el collar es el día de la regla roja.

Siempre se marca ese día en la regla roja.

En los días blancos, el collar se usa como método de control de natalidad.

Siempre se marca ese día en la regla roja.

Siempre se marca ese día en la regla roja.

¿Qué hacer si olvidé marcar el día?

Siempre se marca ese día en la regla roja.

Siempre se marca ese día en la regla roja.

Recuento

El Collar debe ser usado todos los días.

El Collar debe ser usado todos los días.

PROCEDIMIENTO

1. Ordene los paneles con el orden del inserto. Apunte al primer panel y pida a un participante que indique para todo el grupo la información que contiene el panel tal y como lo haría durante una consejería.
2. Siga con otros participantes revisando todos los paneles.
3. Una vez terminada la revisión de todos los paneles, haga énfasis en que no se necesita saber leer para entender los mensajes del inserto.
4. Pregunte a los participantes si tienen alguna duda o pregunta, y resuélvalas.
5. Agradézcales su participación.

PROCEDIMIENTO