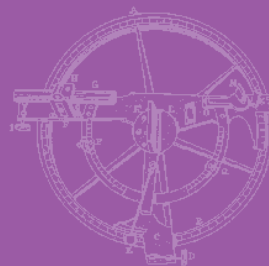
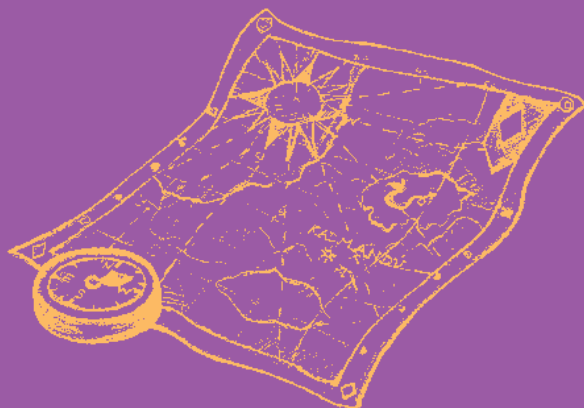


Planificación

CUADERNOS DE POBLACIÓN



Consejo Nacional de Población

Consejo Nacional de Población

LIC. FRANCISCO LABASTIDA OCHOA
Secretario de Gobernación y
Presidente del Consejo Nacional de Población

EMB. ROSARIO GREEN
Secretaria de Relaciones Exteriores

LIC. JOSÉ ÁNGEL GURRÍA TREVIÑO
Secretario de Hacienda y Crédito Público

LIC. ESTEBAN MOCTEZUMA BARRAGÁN
Secretario de Desarrollo Social

M. en C. JULIA CARABIAS LILLO
Secretaria de Medio Ambiente, Recursos Naturales y Pesca

ING. ROMÁRICO ARROYO MARROQUÍN
Secretario de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural

LIC. MIGUEL LIMÓN ROJAS
Secretario de Educación Pública

DR. JUAN RAMÓN DE LA FUENTE RAMÍREZ
Secretario de Salud

LIC. JOSÉ ANTONIO GONZÁLEZ FERNÁNDEZ
Secretario del Trabajo y Previsión Social

DR. ARTURO WARMAN GRJ
Secretario de la Reforma Agraria

ING. CUAUHTÉMOC CÁRDENAS SOLÓRZANO
Jefe de Gobierno del Distrito Federal

LIC. SOCORRO DÍAZ PALACIOS
Directora General del Instituto de Seguridad y
Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

LIC. GENARO BORREGO ESTRADA
Director General del Instituto Mexicano del Seguro Social

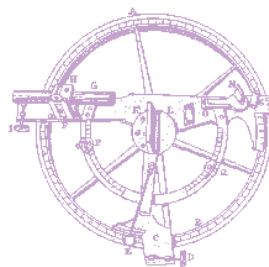
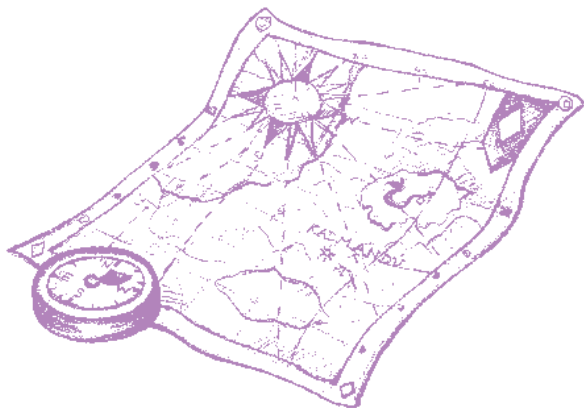
LIC. FERNANDO SOLÍS CÁMARA J.C.
Subsecretario de Población y de Servicios Migratorios
Y Presidente Suplente del Consejo Nacional de Población

DR. RODOLFO TUIRÁN
Secretario General del Consejo Nacional de Población



Planificación

CUADERNOS DE POBLACIÓN



Consejo Nacional de Población

Coordinación General
Rodolfo Tuirán

Coordinación operativa
Elena Zúñiga

Insumos teóricos
Rodolfo Tuirán

Texto
Luz María Chapela

Portada y diseño de la colección
Olivia Rojo

Diseño, formación, diagramación e ilustración de este título
María Murrieta

Primera edición 1999

ISBN 970-628-363-3 (de la colección)

ISBN 970-628-304-8 (de este título)

D.R. © Consejo Nacional de Población, 1999
Ángel Urzaa 1137 Col. del Valle, C.P. 03100
Ciudad de México
e-mail: conapomx@servidor.unam.mx
<http://www.conapo.gob.mx>

Derechos reservados conforme a la ley.
Se permite la reproducción parcial o total
sin fines de lucro, citando la fuente.

La producción de este *Cuaderno de Población* contó
con el apoyo financiero de Pathfinder International.

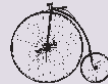
Impreso y hecho en México

Índice



7

Capítulo 1
La Planeación



19

Capítulo 2
Planificación Familiar

33

Capítulo 3
Fertilidad, Fecundación y Embarazo

43

Capítulo 4
Estrategias de Planificación
Familiar

55

Capítulo 5
Métodos de Planificación Familiar

63

Capítulo 6
Derechos Reproductivos

75

Lectura
Vucub-Caquix



capítulo

1



La Planeación



Querido Manuel:



Estoy en lo que acordamos: dedico todo el tiempo del mundo a pensar en mi proyecto de vida. Aunque quedamos en que sólo vamos a definir los planes para este año, me está costando mucho trabajo.

¿Por qué será? ¿Será porque la luna en estos días brilla por su ausencia?

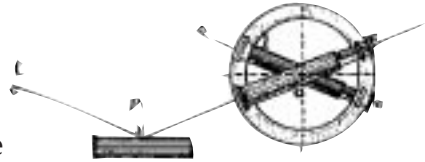
Un beso

Sonia



Planeación

Uno de los grandes atributos de los seres humanos es su capacidad de planear, es decir, de decidir por sí mismos cómo quieren utilizar su tiempo y sus recursos para conseguir lo que desean.

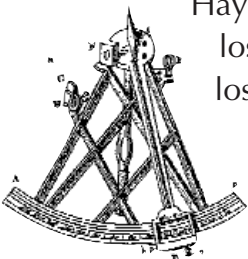


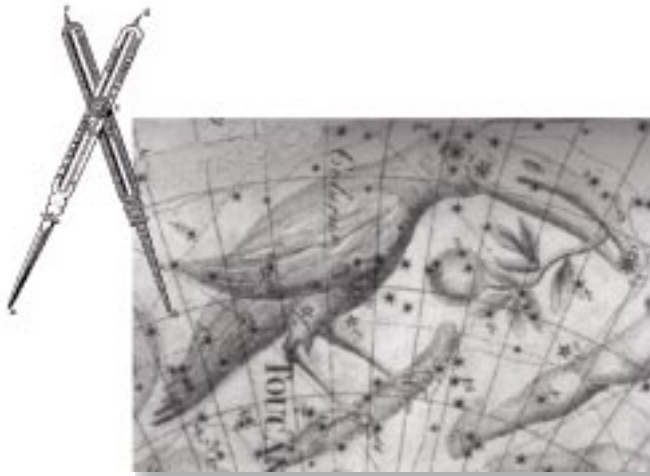
Para hablar de planeación tenemos que considerar tres grandes temas: recursos, tiempo y proyecto (este con sus correspondientes fines y metas específicas).

Recursos

Los recursos son todos los elementos con los que contamos para actuar. Hay recursos de infraestructura y equipamiento como: terrenos, edificios, caminos o carreteras, energía eléctrica o agua entubada. Otro tipo de recursos son las herramientas: tractores, computadoras, microscopios o vehículos, por ejemplo.

Hay recursos financieros como el dinero en efectivo, los préstamos personales (con intereses o sin ellos), los donativos o los créditos bancarios.

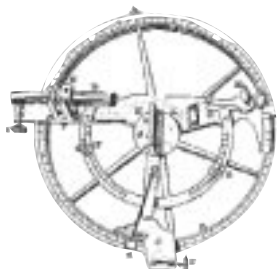




Hay recursos humanos: personas dispuestas a trabajar, personas con experiencia o con estudios especializados, o personas dispuestas a ofrecer asesoría y apoyos técnicos.

Hay recursos institucionales como los servicios de salud, de educación y capacitación, o las bibliotecas y los centros de información, por ejemplo.

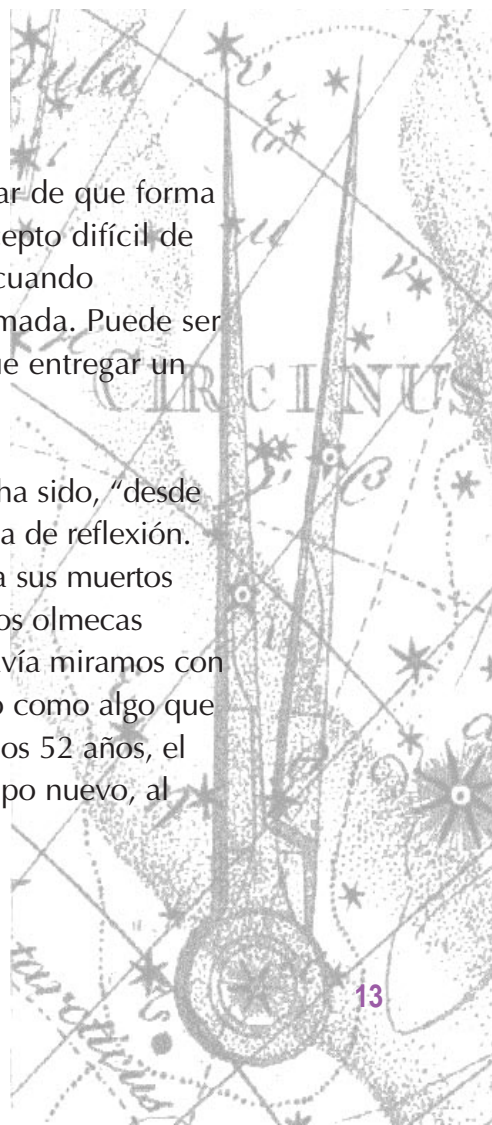
Los proyectos que emprendemos en busca de un fin o bien deseado necesitan recursos humanos, materiales, financieros e institucionales, porque los proyectos ocurren dentro de una realidad social. Utilizamos los recursos a nuestro alcance cada vez que deseamos llevar a cabo un proyecto.

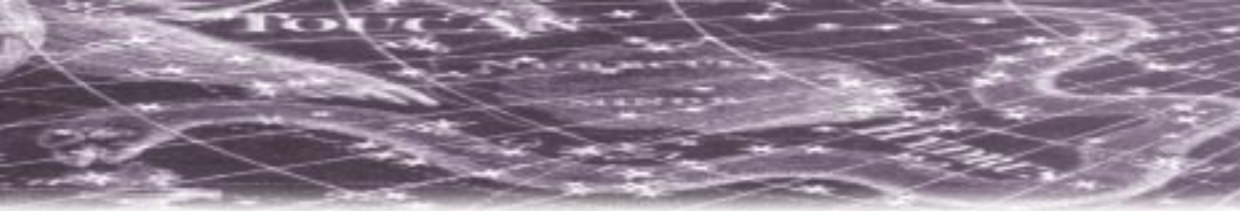


Tiempo

El tiempo también es un recurso. A pesar de que forma parte de nuestra vida diaria, es un concepto difícil de entender. Puede ser largo, casi eterno, cuando esperamos la llegada de una persona amada. Puede ser corto o insuficiente cuando tenemos que entregar un trabajo urgente.

Complejo y siempre presente, el tiempo ha sido, “desde el origen del tiempo”, un importante tema de reflexión. Los egipcios aprendieron a embalsamar a sus muertos para que pervivieran un poco más allá; los olmecas construyeron inmensas cabezas que todavía miramos con misterio; los aztecas concebían al tiempo como algo que tiene su propio ciclo de vida: al llegar a los 52 años, el tiempo viejo moría para dar a luz al tiempo nuevo, al fuego nuevo que nacía.





De manera sencilla Michael Ende nos relata, en su novela *Momo*, una cálida historia que tiene como tema central el tiempo. Había una vez, nos cuenta, una ciudad acosada por los hombres grises, los hombres encargados de robar el tiempo. Para efectos prácticos, ellos eran invisibles porque los ciudadanos no los notaban, ocupados como estaban en sus prisas y en sus asuntos urgentes. Sólo una niña los podía ver: Momo, cuya característica era precisamente la de tener todo el tiempo del mundo. Ende nos dice: aún para luchar por el tiempo se necesita tiempo, pero vale la pena, porque es lo mejor que tenemos.



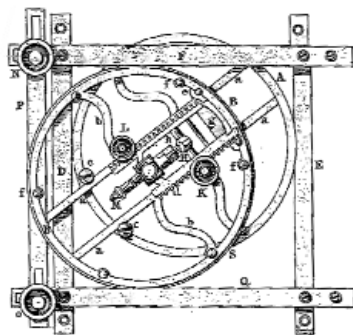
Como recurso que es, el tiempo se asigna, se distribuye, se utiliza, se guarda, se comparte, se invierte, se estudia, se planifica.

Proyecto

Un proyecto es un conjunto de ideas, anhelos e ilusiones que hablan de una meta, un fin o un bien deseado que imaginamos, que dibujamos en nuestra mente, que contemplamos a la distancia y que queremos alcanzar.

Los proyectos responden a nuestro deseo de crecer, desarrollarnos y alcanzar una mejor calidad de vida personal, de pareja, familiar o social.

“Dibujar” un proyecto quiere decir concebir una idea clara de lo que buscamos y rodear a esa idea de detalles precisos que nos hablen de qué queremos, cómo lo queremos, cuándo lo queremos, o dónde deseamos que ese bien ocurra. Este “dibujo” detallado del proyecto nos permite identificar qué recursos necesitamos, qué caminos tendremos que recorrer para acercarnos al fin o bien deseado, qué pasos tendremos que dar, en qué orden y cuánto tiempo necesitaremos para conseguir nuestro objetivo.





También nos permite revisar nuestros logros y avances para corregir el rumbo, las estrategias o los instrumentos, siempre que resulte necesario.

Cuando tenemos una ilusión queremos “perseguirla”, acercarnos a ella, acortar la distancia entre la realidad y el deseo. Por eso, cuando tenemos un proyecto, de manera natural tenemos que planear. Para pasar, como dice el refrán, del dicho al hecho. O al menos, para que sea más corto el trecho.



Las personas siempre han planeado. Los cazadores de la prehistoria, los recolectores, los primeros agricultores, planeaban. La planeación es tan antigua como antigua es la capacidad humana de desear una mejor calidad de vida.

Los planes imaginables son infinitos, porque es también infinita nuestra diversidad personal, familiar y social;



porque la idea de calidad de vida puede ser distinta para cada persona, y porque cada quien tiene diferentes tiempos y diferentes recursos para invertir en la construcción y el desarrollo de sus proyectos.

Básicamente, la planeación implica

- “Dibujar” un bien anhelado.
- Pensar en los detalles relacionados con ese bien deseado.
- Identificar el tiempo y los recursos disponibles o “allegables” (los que se pueden conseguir).
- Trazar un camino a seguir y anticipar los pasos y los recursos necesarios.
- Hacer un calendario para saber qué pasos hay que dar y en qué tiempos.
- Diseñar una manera de revisar con frecuencia el rumbo, los tiempos, los pasos, los instrumentos, para hacer las correcciones necesarias.

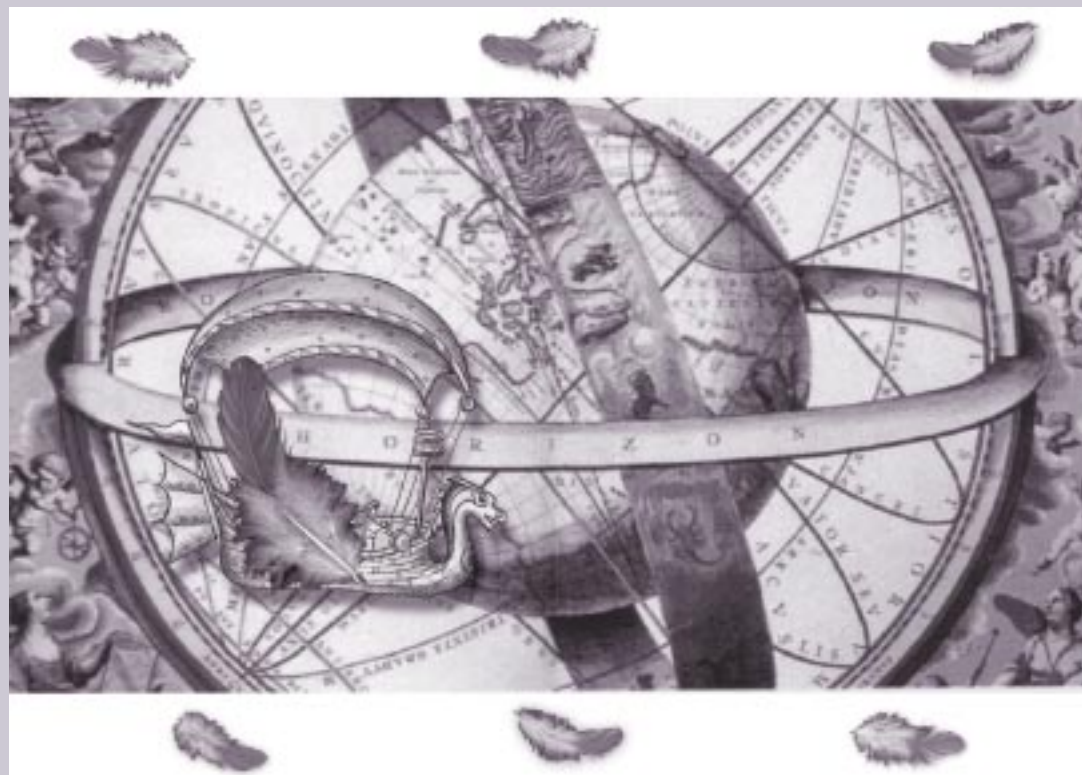


capítulo

2



Planificación Familiar



Querida Sonia:

¡Chócalas! También estoy hecho bolas.

Por eso decidí pedirles asesoría a Sofía y Arturo. Ya ves que, como ya vienen de regreso, se las saben de todas todas. A ver qué me cuentan.

Ánimo negrita y apúrate porque ya tengo ganas de verte.

Ahí te va mi corazón envuelto en un pañuelo.

Manuel



© 1999 Editorial *La Rueda* S.A. de C.V.



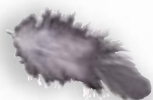
Planificación



Planeamos porque queremos acercarnos a un bien deseado y porque queremos avanzar paso a paso y hacer uso, de la mejor manera posible, del tiempo y los recursos con los que contamos. Planeamos porque queremos que las cosas nos salgan como las deseamos, porque queremos que nuestra energía y nuestros recursos nos den el mejor de los frutos.

Muchas de nuestras acciones pueden ser planeadas: podemos planear una celebración, un viaje, nuestros estudios, la construcción de una casa, el establecimiento de un proyecto productivo. Tanto las decisiones aparentemente simples como las más trascendentes para nuestras vidas pueden ser planeadas.

También podemos planear nuestra familia. En nuestra sociedad, cuando hablamos de planear la familia usamos el término “planificación”. Utilizamos la palabra planificar como sinónimo de planear.





Todas las personas podemos planificar:

- El momento de nuestras vidas en el que queremos unirnos en pareja.
- El momento de nuestras vidas en el que queremos tener a nuestro primer hijo.
- El tiempo que queremos dejar pasar entre un hijo y otro.
- El número total de hijos que queremos tener.

La planificación familiar marca nuestra trayectoria como personas, como parejas y como miembros de familia, e influye en la calidad de vida que podremos ofrecerles a las hijas e hijos que decidamos tener.

Tener conciencia de lo que queremos en relación con nuestra vida en pareja y nuestra vida reproductiva es el primer paso de la planificación familiar. De ahí partimos. A partir de ahí es que damos los siguientes pasos.





Reflexión, diálogo y elección

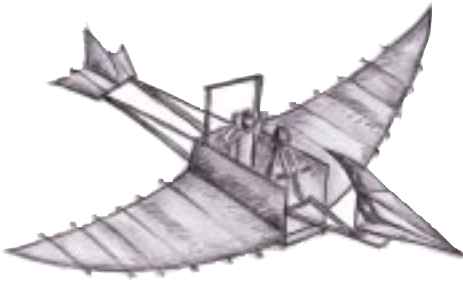


La reflexión es un ejercicio personal, íntimo, privado. Antes que nada, es importante tener claro nuestros deseos, necesidades, aspiraciones y proyectos.

Otra faceta importante de la reflexión es la que se da en la pareja. A través del diálogo se ponen sobre la mesa las necesidades, los proyectos, las ilusiones y los valores de un hombre y una mujer que, a su vez, tienen el deseo manifiesto de realizar un proyecto de vida conjunto. Por eso es tan importante llegar al diálogo en pareja habiendo realizado antes una seria y profunda reflexión personal.

Sostener un diálogo en pareja de manera serena, inteligente y cariñosa, es todo un arte que habla de la madurez, la calidad y el compromiso mutuo de quienes dialogan. Sin diálogo en pareja no pueden tomarse decisiones conjuntas de planificación familiar.

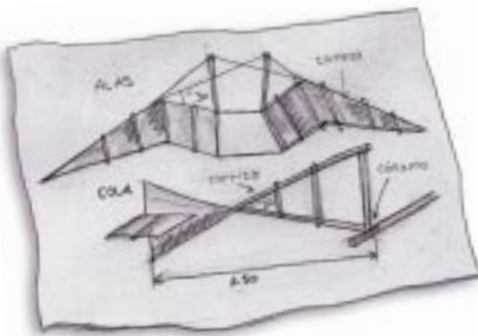




El asesoramiento enriquece la reflexión. Para tener una reflexión asesorada, las personas y las parejas pueden acudir a una clínica o centro de salud y solicitar servicios de consejería. En la consejería, un trabajador o una trabajadora social o de salud escucha las necesidades de información y orientación de las personas.

Cuando un consejero *informa*, lo que hace es describir o poner ante la vista de los asesorados las estrategias de planificación familiar, que identificaremos más adelante, y los métodos que existen. Cuando *explica*, relata cómo

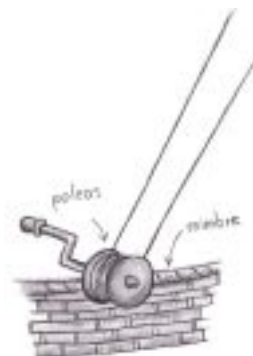
funcionan las estrategias y los métodos, comenta por qué un método puede resultar mejor que otro o sugiere las estrategias que más convienen a las distintas edades y situaciones de los asesorados. Cuando *conversa*, escucha a los asesorados y habla con





ellos acerca de sus miedos, sus principios y valores, sus realidades familiares y culturales, su situación económica o sus proyectos, les da su opinión profesional y les sugiere posibilidades.

La reflexión asesorada no busca la toma inmediata de decisiones. Los asesorados pueden irse a su casa para reflexionar, para darse tiempo, para obtener mayor información, para dialogar todo lo necesario. Una sesión de asesoría puede repetirse dos, tres o más veces: las veces que las personas o las parejas necesiten para tomar las mejores decisiones de planificación familiar, las que más les convengan, las que mejor respondan a sus proyectos y a su situación.



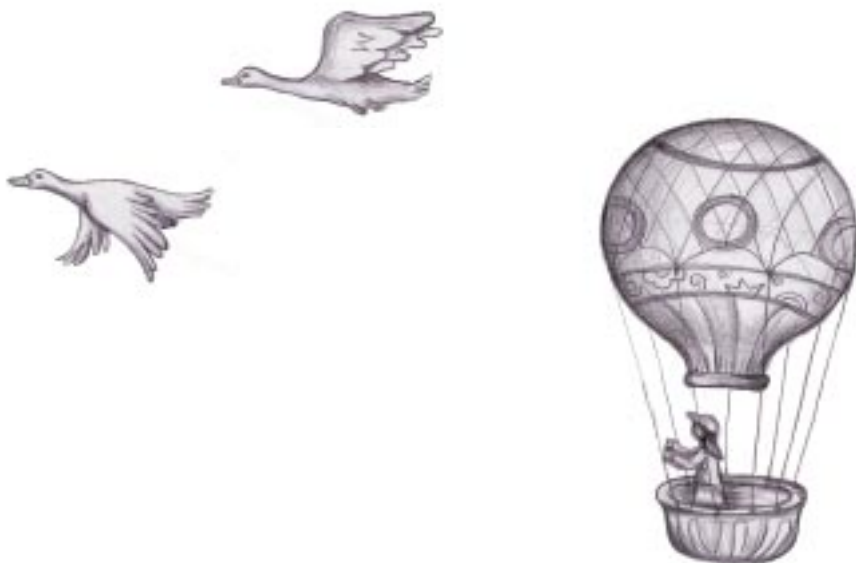


Acción

Mencionamos ya el refrán que dice “del dicho al hecho hay mucho trecho” y vimos que no basta con encontrar la mejor opción posible de planificación familiar, sino que, además, hay que actuar de acuerdo con la decisión tomada.

Básicamente, actuar una decisión de planificación familiar quiere decir comenzar a dar pasos concretos que estén de acuerdo con la estrategia planeada. Muchas de estas estrategias implican la necesidad de solicitar información, asesoría o servicios especializados. Por eso, cuando se solicita el apoyo de personas capacitadas, se está pasando del dicho al hecho.





Mantener una decisión

La planificación familiar es eficaz cuando se sostiene la decisión a través de la acción permanente, es decir, cuando se siguen utilizando las estrategias y los métodos elegidos a lo largo de los meses y los años.

Mantener una decisión de planificación familiar también quiere decir acudir a la clínica para cuidar la salud, verificar si el método elegido continúa siendo el mejor, y si se está usando correctamente.



Mantener una decisión de planificación familiar también implica acudir a una clínica o centro de salud a obtener asesoría cada vez que la persona o la pareja lo juzgue necesario. La vida cambia, cambian las circunstancias, cambian las posibilidades. Las decisiones de planificación familiar pueden permanecer invariables, pero pueden cambiar las estrategias o los métodos. Tal vez, con el paso del tiempo, se vuelva necesario elegir otros métodos, otras estrategias diferentes que hagan más eficaz, bajo las nuevas circunstancias, el logro de los mismos proyectos y las mismas intenciones reproductivas.





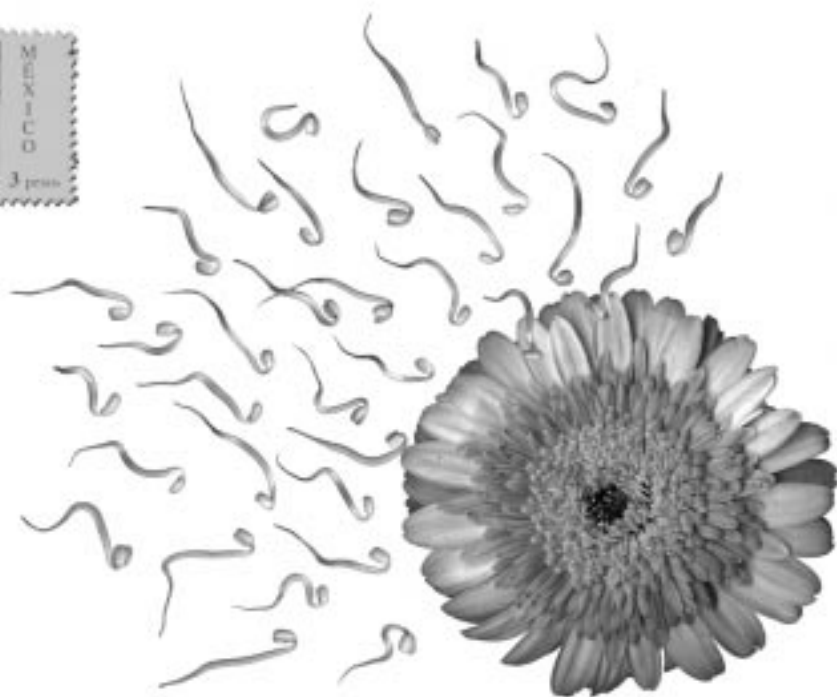


capítulo

3



Fertilidad, Fecundación y Embarazo



Corazón, corazón:

Ya casi llega el baile de la escuela y nosotros piensa que piensa. ¿Tendremos que bailar por correspondencia?

No quiero adelantarte novedades pero se me hace que te voy a ganar.



*Como no puedo darte un beso,
te lo mando.*

Sonia

© 1999 DELFIN Postales S. A. de C.V.



Fertilidad

La fertilidad es la capacidad que tenemos las personas de concebir, gestar y tener hijos. Con frecuencia, esta capacidad se desarrolla durante la pubertad.



Generalmente, somos fértiles desde el momento en el que aparece la menstruación en las mujeres y la eyaculación en los hombres. Ser fértil quiere decir, para los hombres, tener la capacidad de fecundar un óvulo y, para las mujeres, tener la capacidad de producir óvulos maduros, fecundables.

En nuestro curso de vida tenemos un largo período de fertilidad que en las mujeres suele durar alrededor de 35 años y en los varones cerca de 50 años. Sin embargo, las personas, por diferentes razones, tienen a lo largo de los años un número menor de hijos del que permite su potencial reproductivo.

La planificación familiar es una práctica que ayuda a las parejas a tener el número de hijos que desean y el espaciamiento entre ellos.





Fecundación

La fecundación ocurre cuando un espermatozoide penetra en el interior de un óvulo maduro y cuando el óvulo y el espermatozoide unen sus núcleos para formar una nueva célula: una célula reproductiva fecundada.

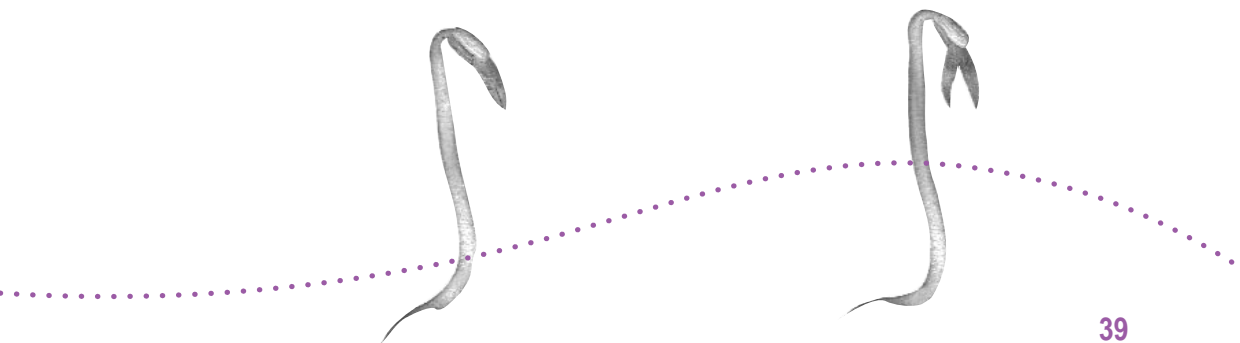
Una célula reproductiva fecundada, si encuentra las condiciones necesarias, tiene la capacidad de iniciar una serie inmensa de divisiones y de especializaciones que formarán tejidos, órganos y sistemas y darán origen, al cabo de aproximadamente nueve meses, a un nuevo ser humano.



Embarazo

El embarazo es el paso que sigue a la fecundación. Ocurre cuando la nueva célula reproductiva (el óvulo fecundado por el espermatozoide) llega hasta la matriz de la mujer y ahí encuentra las condiciones para “anidar” para fijarse a las paredes de la matriz (también llamada útero) y continuar así el proceso de reproducción, crecimiento y desarrollo, que culminará con el nacimiento de una nueva persona.

Los embarazos, cuando inician, se pueden reconocer a través de algunos síntomas que conocemos como presuncionales: deja de bajar la regla, el busto aumenta de tamaño, se endurece y se vuelve sensible, o la mujer puede sentir náuseas, entre otros. Cuando una mujer nota estos síntomas, presume (supone) que puede estar embarazada.



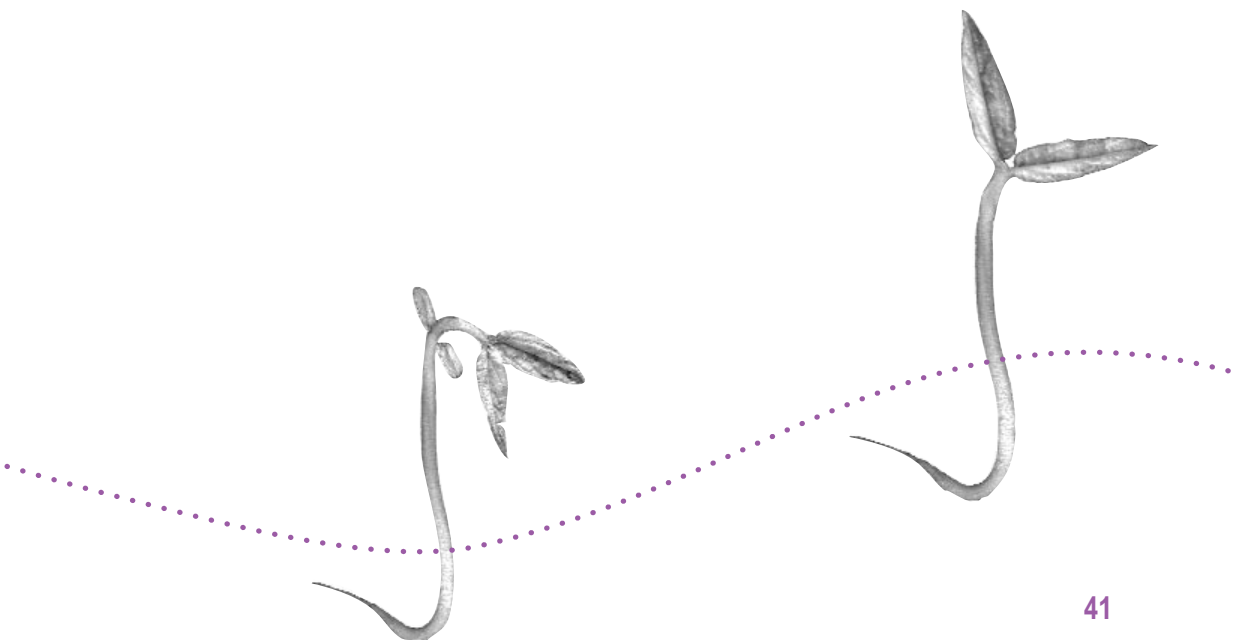
Las mujeres que notan signos de embarazo tienen que obtener la certeza de que, en efecto, están embarazadas. Esta certeza se logra cuando la mujer realiza un análisis de su orina en un laboratorio clínico, para pasar de la presunción a la certeza. También puede hacerse una prueba doméstica de orina con reactivos que se compran en las farmacias, pero siempre es más seguro el diagnóstico de un laboratorio.

Una vez confirmado el embarazo, la mujer tiene que acudir a una clínica o centro de salud para recibir atención durante el embarazo (con dietas, cuidados, y recomendaciones, por ejemplo); para que le expliquen los pasos que sigue el desarrollo del niño o de la niña;



para que le comenten cómo puede actuar antes, durante y después del parto; y para que le ofrezcan ideas de atención y estímulo temprano al recién nacido.

Un embarazo vigilado reduce la angustia en las parejas, propicia la comprensión del proceso, garantiza una atención oportuna en casos de complicación, y establece condiciones adecuadas de salud tanto para la madre como para la hija o hijo.



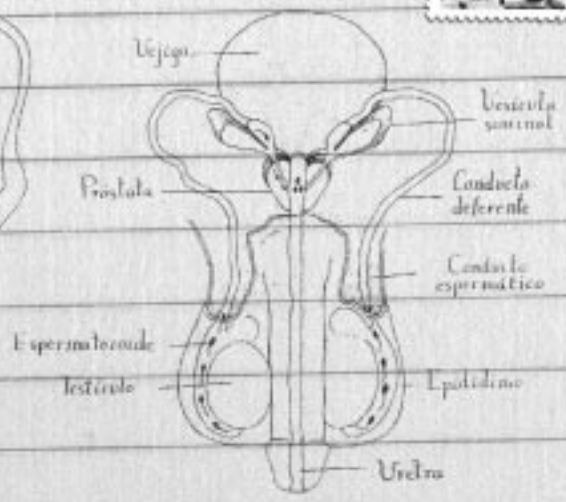
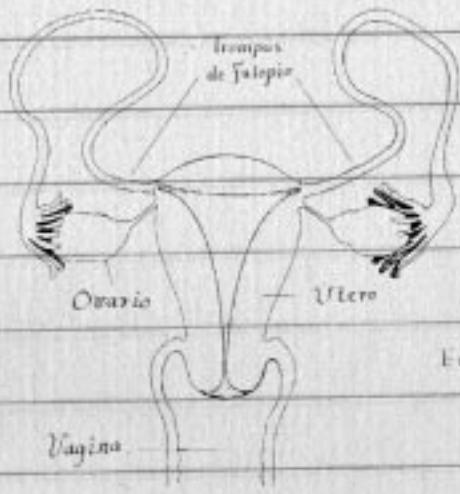


capítulo

4



**Estrategias de Planificación
Familiar**

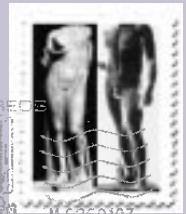
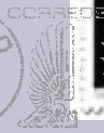


Dulce poseedora de mi pañuelo:

¡No cantes victoria!

Sofía y Arturo son un par de sabios. Como te platicué, nos fuimos juntos a comer el otro día. A lo mejor en vez de sabios son magos, porque mientras hablaba con ellos mis dudas comenzaron a volar, como si fueran palomas. Se me hace que te gano.

Por cierto y hablando de palomas: por ahí te mando una. La vas a reconocer cuando la veas, porque lleva en su pico



otro pañuelo nuevo. Úsalo para envolver en tela fresca a mi querido corazón que tanto extraño. ¿Cómo lo tratas?

Manuel



© 1999 Editorial *La Rueda* S.A. de C.V.

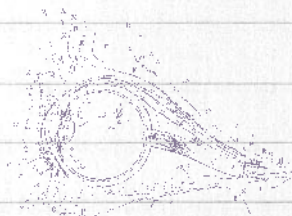
Estrategias



Las estrategias nos dicen cómo podemos alcanzar un propósito deseado. Las personas podemos diseñar estrategias para ganar un partido de fútbol, para conseguir un financiamiento, para formar parte de un equipo de investigación, para resistir una epidemia o para llegar a la Luna, por ejemplo.

No existe una sola estrategia para alcanzar un objetivo: puede haber tres, cinco, diez o más de diez alternativas. Las estrategias son “buenas” en la medida en la que nos permiten avanzar hacia nuestro objetivo con la menor cantidad de energía y recursos y en un tiempo adecuado a nuestras necesidades.

Hay cuatro estrategias básicas de planificación familiar.



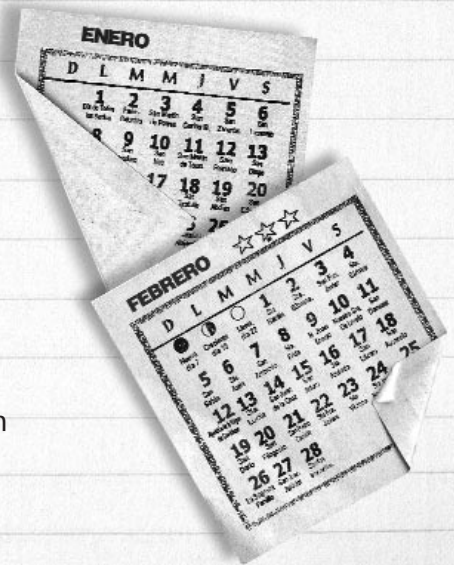


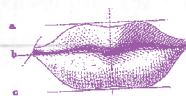
Retraso de la unión

El matrimonio, la unión de pareja, pide la concurrencia de un hombre y una mujer capaces de conocer sus propias ideas y sentimientos, de expresarlos con asertividad, de interesarse por las ideas y los sentimientos del otro y de tomarlos en cuenta. La vida en pareja supone nuevos deberes, derechos y responsabilidades. La decisión de casarse o unirse en pareja es una decisión crucial que da origen a una nueva familia.

Cuando los novios retrasan el matrimonio o la unión dejan un tiempo abierto a numerosas posibilidades: conocerse mejor como personas, estudiar, aprender un oficio, terminar algún proyecto iniciado, tejer una red social de apoyo y pertenencia o, tal vez, crecer un poco más, madurar y alcanzar la edad adulta, por ejemplo.

Quienes retrasan su matrimonio o unión no tienen que dejar de verse, no tienen que dejar de compartir sus opiniones, sus emociones, sus experiencias. Sólo tienen que esperar un tiempo antes de celebrar su unión como pareja.





Retraso del primer embarazo

El matrimonio o la unión en pareja no necesariamente tiene que traer como consecuencia inmediata el nacimiento de un hijo o una hija.

Es cierto que en nuestra sociedad muchas veces se ejerce presión sobre los recién casados: con

bromas, con insinuaciones, con insistencias, se les hace sentir algunas veces que no funcionan como deberían, que no logran lo que de ellos se espera, que en cierto modo defraudan a la familia y a los amigos porque no se convierten de inmediato en padres.



Sin embargo, la vida de los recién casados está llena de sorpresas y requiere de múltiples aprendizajes. El paso de la soltería al matrimonio trae consigo la necesidad de realizar una serie de adaptaciones, de ajustes, de reacomodos que permitan a los miembros de la pareja seguir siendo ellos mismos, seguir desarrollándose, seguir cumpliendo con sus proyectos de vida, al mismo tiempo que se apoyan y se alientan uno al otro para realizar sus proyectos en común. Esta serie de cambios sólo se logra con el paso del tiempo. Nadie puede apurar la adaptación. El tiempo es el mejor consejero de las parejas recién formadas.

Las mujeres muy jóvenes, cuando retrasan su primer embarazo, están contribuyendo a su salud y a la de sus futuros hijos. Se sabe, por ejemplo, que los hijos de madres adolescentes tienen mayores posibilidades de nacer antes de tiempo y con bajo peso.

Además, quienes esperan un tiempo antes de tener su primer hija o hijo se conceden el privilegio de conocerse y adaptarse a la vida en común, de encontrar los propios espacios personales y respetar los del otro, de construir, valorar y desarrollar espacios comunes y círculos sociales. Por otro lado, le conceden al hijo o la hija que todavía no nace, el privilegio de llegar al seno de una pareja que ha tenido tiempo de establecer una relación satisfactoria, armoniosa y llena de respeto.

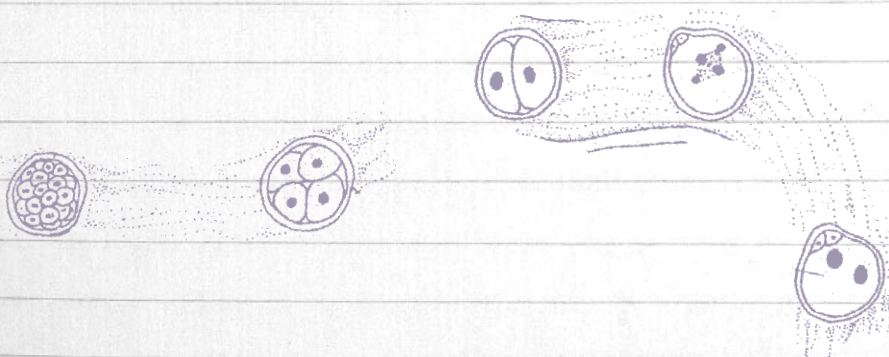
Espaciamiento de los nacimientos

Otra de las estrategias fundamentales de la planificación familiar es el espaciamiento de los nacimientos. Espaciar los embarazos significa dejar pasar un tiempo determinado entre el nacimiento de un hijo y el nacimiento del siguiente hijo. Quiere decir evitar que los hijos nazcan año tras año.



El espaciamiento puede contribuir a reducir los riesgos para la salud del recién nacido y de la madre. Por una parte, el cuerpo de la madre tiene tiempo de recuperarse del embarazo anterior y, por la otra, se reducen los riesgos de que el bebé deje de ser amamantado prematuramente.

Esta separación permite a la pareja adaptarse a los cambios que ocurren en las familias cuando llega el primer hijo. Horarios, tareas, espacios, rutinas, tiempos, todo cambia en una casa con los recién nacidos. Además de aprender a ser papá y a ser mamá, los cónyuges tienen que aprender a compartir su vida personal y familiar con su hijo o hija recién llegado. Tienen que volver a reflexionar acerca de sí mismos y acerca de sus proyectos personales y familiares. Todo esto necesita diálogo, comprensión y tiempo: el tiempo que les ofrece la estrategia de esperar antes de decidir un nuevo embarazo.

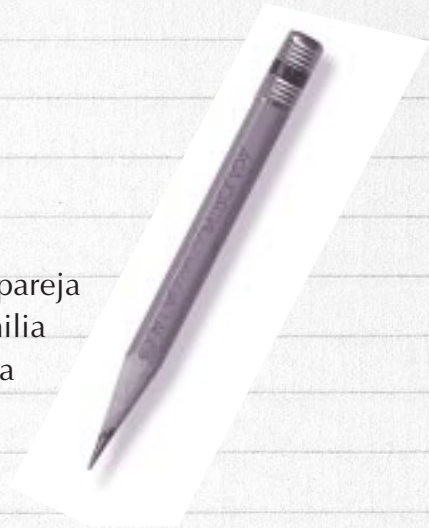


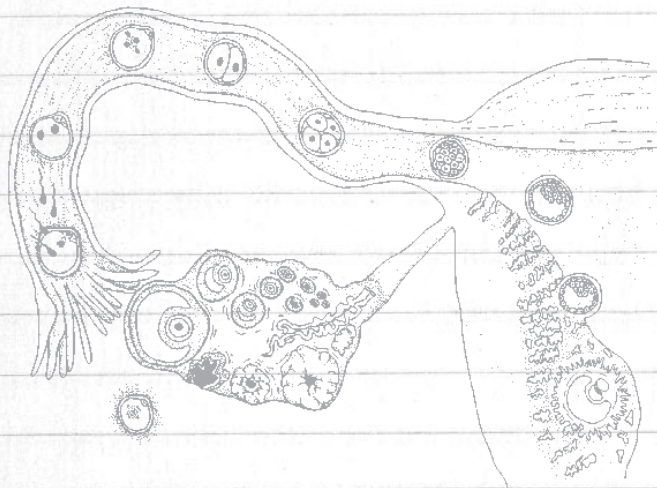
En cuanto a las niñas y niños, el espaciamiento de los embarazos ofrece, al que ya nació, la oportunidad de gozar a plenitud del tiempo, el cariño, la atención y la ilusión de sus padres y, al que todavía no nace, el privilegio de llegar, cuando llegue, a una familia que lo está esperando, que desea que nazca, que planificó con madurez su llegada.

La familia deseada

Cuando las personas que forman una pareja sienten y piensan que ya tienen la familia que desean, pueden recurrir a la cuarta estrategia básica de planificación familiar: limitar de manera definitiva el número de hijos.

Antes de decidir adoptar esta estrategia, la pareja necesita realizar una profunda reflexión personal y llevar a cabo un sincero y cariñoso diálogo. También puede pedir asesoría especializada en las clínicas y centros de salud. Puede pedir una o varias citas para preguntar, reflexionar y para tener el tiempo suficiente





que le permita tomar una decisión madura, sin dejarse llevar por una emoción o una idea pasajera. Es importante decidir con claridad, información, responsabilidad y libertad. Nadie debe obligar a las personas y parejas a tomar una decisión en contra de su libre voluntad, de la misma manera en la que nadie debe impedir que tomen la opción que, responsablemente, prefieran.

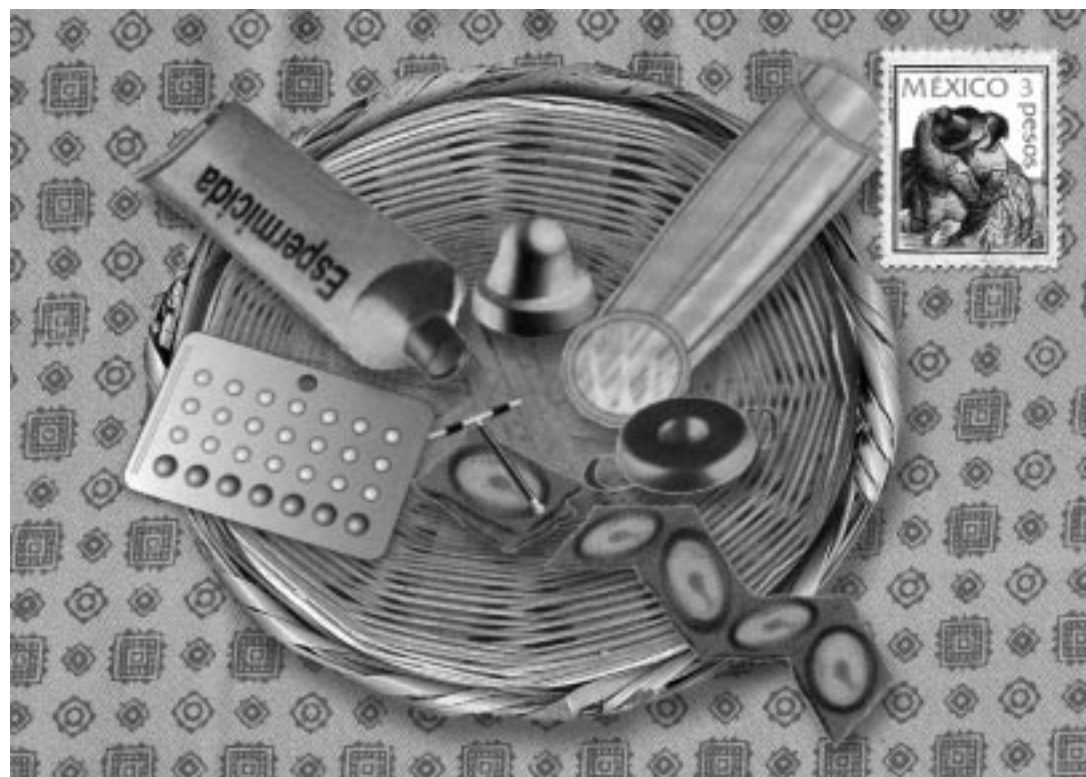


capítulo

5



Métodos de Planificación Familiar



Manuelísimo:

Es increíble todo lo que estoy encontrando. Ya hasta me está gustando esto de ponerme a pensar acerca de mis planes. Tengo el cuaderno lleno de esquemas, borraduras y tachones.

Me siento como si fuera una ingeniera que diseña un puente sobre las montañas. No, corrijo. Me siento como si fuera esa misma ingeniera, pero en la víspera de la inauguración de su puente sobre las montañas.



Se me hace que, al menos por la parte que me toca, sí vamos a ir al baile.

No tendrías que haberme mandado tu corazón, de tenerlo tan cerca ya me estoy encariñando.

Sonia

Métodos

Las estrategias de planificación familiar, que se refieren a los planes que hacemos para tener el número de hijos que deseamos y el momento en el que queremos tenerlos, pueden cristalizarse con el uso de los llamados métodos de planificación familiar.

Las parejas pueden elegir entre los llamados métodos naturales (basados en el conocimiento y la observación del ciclo menstrual), y los métodos que implican el uso de dispositivos, sustancias o procedimientos quirúrgicos.

El uso de los métodos naturales implica largos períodos de abstinencia sexual (las parejas que los practican no tienen relaciones durante los períodos fértiles de la mujer), una clara motivación y comunicación en pareja. El más conocido de estos métodos es el ritmo, que tiene entre sus variantes principales el método de la temperatura corporal basal, el método de Billings y el método sintatérmico*

Los métodos que implican el uso de un dispositivo, sustancia o procedimiento, evitan los embarazos, bien de manera temporal, o bien de manera definitiva.*



* El Cuaderno *Métodos de Planificación Familiar*, de esta misma serie, describe los diferentes tipos de métodos.



Ejemplos de métodos temporales son el dispositivo intrauterino, el condón y las píldoras. Los métodos definitivos son la vasectomía, que se practica a los hombres, y la oclusión tubaria, que se practica a las mujeres.



En nuestros días existe un gran abanico de posibilidades. Cada método tiene sus ventajas y desventajas. Las personas somos diferentes y, por lo mismo, no todos los métodos son adecuados a nuestras características. Lo que es “bueno” para unos puede ser incómodo para otros. Lo que a unos les resulta seguro puede ser inseguro para otros.



Es la responsabilidad de quienes trabajan en las clínicas y centros de salud informar, de manera gratuita, con amplitud y detalle, acerca de la gama de posibilidades, acerca de las maneras de utilizar cada método, acerca de sus posibles efectos colaterales. Y es nuestra tarea elegir con responsabilidad y de manera libre, después de habernos informado, el método que deseamos usar, el método que más nos conviene.



Nadie puede elegir por nosotros. Nadie puede imponernos un método.



Elegir de acuerdo con nuestros proyectos, principios, características y necesidades es nuestro derecho incuestionable.

No podemos olvidar que, a lo largo de nuestras vidas, cambiamos como personas, como parejas y como familias. Y no podemos olvidar que también cambian nuestras circunstancias. Por eso, no es raro que mujeres y hombres también cambien de método durante su vida reproductiva.



A lo largo de la vida y de acuerdo a las circunstancias, cada persona y cada pareja tiene que revisar una y otra vez los métodos de planificación familiar que está usando para saber, con oportunidad, cuándo es tiempo de cambiar el método que utiliza para obtener los mejores resultados.





capítulo

6



Derechos Reproductivos



Sonia de mi corazón:

¡Qué gusto me dió oírte en el teléfono.
¡Ya acabaste!



Quiero que sepas que, desde ayer en la noche, tengo también listo el diseño de mis planes, para este año.

No quiero adelantarte mucho. Nada más quiero que sepas, que uno de mis propósitos es estar lo más cerca que pueda de mi propio corazón (y no pienso pedirte que me lo devuelvas). A ver cómo le hago.

Al ratito te llamo yo también, sólo quería mandarte esta última nota por escrito. Me gustó la idea de cartearnos, tendríamos que hacerlo más seguido.

No te mando ni uno ni muchos besos,
ya mejor te los guardo.

Manuel



© 1999 Editorial La Rueda S.A. de C.V.

Derechos Reproductivos



En nuestro país, los derechos reproductivos son derechos universales, es decir, les corresponden a todas y a todos los mexicanos: piensen como piensen, sean como sean, vivan donde vivan y hablen la lengua que hablen. La propia Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos es el marco de los derechos reproductivos de todas las personas que habitan el país.

- El derecho a elegir el número de hijas o hijos que deseamos tener nos habla del derecho que todas y todos tenemos de preferir no tener hijos, tener únicamente un hijo o una hija, o tener dos, tres o más hijos. No existe ninguna ley que ponga límite al número de hijos que podemos tener los mexicanos y las mexicanas, y no existe ley alguna que nos prohíba elegir no tener hijos.



- El derecho a elegir el momento en el que deseamos tener a nuestros hijos nos habla del derecho a esperar todo el tiempo que deseemos antes de tener a nuestro primer hijo o hija. Nos habla también del derecho a esperar el tiempo que deseemos esperar entre un embarazo y otro.



- El derecho a elegir con información se refiere al derecho que tenemos las personas de conocer nuestro propio cuerpo (sus características, sus posibilidades, sus límites, sus funciones). También se refiere al derecho de conocer las estrategias y los métodos de planificación familiar, los domicilios de las clínicas y centros de salud que brindan atención en materia de planificación familiar, y las normas y leyes que regulan estos servicios.



- El derecho a la consejería o asesoría en planificación familiar habla de nuestro derecho a encontrar en clínicas y centros de salud personas especializadas dispuestas a escucharnos, a explicarnos, a acompañarnos de manera respetuosa (si lo solicitamos) en el proceso de toma de decisiones de planificación familiar.



- El derecho a desarrollar la capacidad de elegir con responsabilidad se refiere al derecho de contar con elementos que nos permitan comprender la trascendencia de las decisiones que tomamos y de sus posibles consecuencias: para uno mismo, para la pareja y para la familia. Se refiere al derecho de aprender a desarrollar una sensibilidad que nos permita escuchar, atender y responder al otro, y que nos permita pensar acerca de los derechos que tienen las niñas y los niños de nacer rodeados de cariño, protección y estímulos para su desarrollo.



- El derecho a desarrollar la capacidad de elegir con libertad habla del derecho a escoger por uno o por uno mismo, sin presiones. Se refiere al derecho que todos tenemos de escoger sin riesgos para la salud, con privacidad y seguridad, con alegría y satisfacción.



- El derecho a elegir con autonomía se refiere al derecho de tomar en cuenta en nuestra decisión los valores y principios personales, los proyectos propios y de acuerdo con el contexto y con el entorno en los distintos momentos de nuestra vida.



- El derecho a la confidencialidad se refiere al derecho que tenemos de acordar con nuestra pareja: de igual a igual, con cercanía y privacidad. Nos habla del derecho a tomar decisiones personales y de pareja de manera íntima.



- El derecho a solicitar y recibir, de manera gratuita, servicios de planificación familiar nos habla del derecho que todas y todos tenemos, con independencia de nuestra condición económica, social, étnica o cultural, de acudir a las clínicas y centros de salud para solicitar, sin costo alguno, información, asesoría, consulta médica, o aplicación y vigilancia permanente de los métodos de planificación familiar que elegimos. Este derecho es para todos.

Podemos acudir al centro de salud solos, o con nuestra pareja: en ambos casos tenemos derecho de que se nos atienda.



- El derecho a tener embarazos, partos y pospartos sanos y vigilados nos habla del derecho que tienen las personas, las familias y la sociedad de que las mujeres reciban una atención y vigilancia médica de alta calidad antes del embarazo, durante la gestación, en el momento del parto y después del parto. Este derecho incluye la atención al recién nacido, así como la asesoría a la madre y al padre del bebé: para la lactancia, la higiene, la salud y la estimulación temprana.

- El derecho de las personas a ser recibidas con respeto y calidez en la prestación de los servicios se refiere al derecho a que las consultas médicas y las asesorías se realicen en un ambiente de cercanía humana, con respeto a los principios y valores de cada persona, con delicadeza, con discreción, con comprensión de las inquietudes, miedos o emociones de cada persona, sin tratar de imponer criterios, sin presionar los tiempos o las decisiones, con tolerancia y reconocimiento sincero a la diversidad.

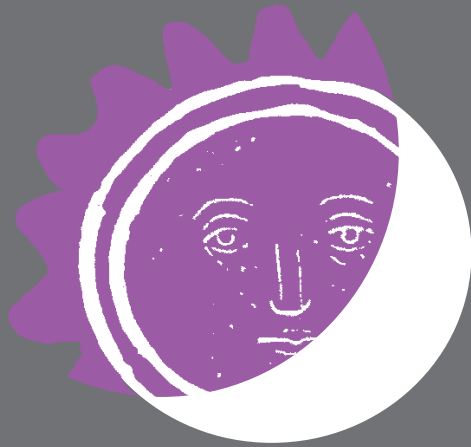






Lectura

Vucub-Caquix





La creación maya culminó con el nacimiento del sol. Pero este nacimiento no fue cosa sencilla.

Antes de que surgiera el sol, las criaturas recién aparecidas andaban por el mundo llenas de sospechas y murmuraciones. Sabían que algo maravilloso llegaría, que la creación tendría un final grandioso y conmovedor. Sabían que los progenitores habrían de crear un ser magnífico que tendría que ser noble, hermoso, luminoso y cálido.

Por mares y barrancos se oía un rumor de voces y los bosques latían llenos de inquietud y zozobra. En tanto, Tepeu y Gucumatx, allá en su cielo, planeaban y deliberaban.

Esta ocasión de duda y de sospecha la aprovechó Vucub-Caquix, un ser inteligente, ansioso de alabanzas, orgulloso y fatuo.

Vucub-Caquix urdió un plan: habría de convencer a todo lo creado que él era el mismísimo sol que todos esperaban.



Así que, una mañana, gritó a los cuatro vientos:

- Yo soy el sol, yo soy la claridad, yo soy la luna
mis ojos son de plata y brillan como piedras preciosas
mis dientes brillan como piedras finas
mi trono es de plata y la tierra se ilumina
cuando me siento en mi trono.

¡Yo soy el sol!

Al principio, su plan pareció tener éxito. Las criaturas temerosas se arrodillaban ante él y lo alababan. Vucub-Caquix se ufanaba.

Mas con el paso de los días, entre la maleza, surgieron voces que decían: “¿es esto el sol? ¿es esta su magnificencia? ¿dónde está el calor prometido?”

Por eso, los más osados, se unieron para descubrir al impostor. También ellos hicieron su propio plan: estudiarían muy bien las promesas conocidas que predecían al sol y luego las compararían con el oscuro maquinador jactancioso. La trama estaba urdida.



Por fin, un buen día, en frente de todas las criaturas de la tierra, dijeron:

—Vucub-Caquix, tú no eres el sol ni tampoco eres la luna.

Tus ojos brillan como piedras preciosas, es verdad.

Tu trono sí es de plata y también brilla.

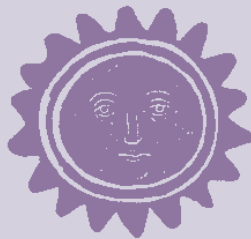
Pero tu vista es corta: únicamente alcanza al horizonte.

En cambio, la vista del sol se extiende sobre todo el universo.

Silencioso, Vucub-Caquix bajó del trono.

Entonces las criaturas volvieron su propia vista al cielo, en espera de la revelación del misterio.





El Popol-vuh, texto sagrado del pueblo maya, puede considerarse como un relato en sí mismo. Pero también como conjunto de cuentos innumerables, con trama propia y desenlaces inesperados.

Planificación

se terminó de imprimir
en marzo de 1999.



La edición consta de
36,400 ejemplares.



Éste no es un texto aislado. Forma parte de la biblioteca llamada Cuadernos de Población, que el Consejo Nacional de Población preparó para las y los jóvenes de nuestro país.

El material que da vida a estos textos es rico y variado. Población, género, familia, territorio, migraciones, curso de vida, planificación familiar y ciudadanía son algunos de los temas que conforman la biblioteca.

El Consejo Nacional de Población invita a las y los jóvenes a analizar cada Cuaderno de manera particular, a relacionar sus contenidos con los contenidos de otros, a descubrir resonancias y complementariedades, a construir por sí mismos, por sí mismas, el dinámico y multiestructurado concepto de población.

Los Cuadernos de Población nos invitan a reflexionar y a dialogar de manera abierta e informada con amigos, familiares, maestros, vecinos o compañeros de trabajo para que, a través del intercambio de ideas y puntos de vista, contribuyamos a extender y arraigar una nueva cultura demográfica, sustentada en nuestra toma libre, informada y responsable de decisiones.

