

Guía Metodológica de **facilitación**

del círculo de apoyo para gestantes y puérperas

Programa de formación
de promotoras comunales
del parto humanizado

Proceso formativo
para gestantes y puérperas



Plan
Parto Humanizado
Somos Venezuela



MinMujer

NICOLÁS MADURO MOROS

Presidente de la República Bolivariana de Venezuela

ASIA VILLEGAS POLJAK

Ministra del Poder Popular para la Mujer y la Igualdad de Género

ANTONIETA DE STEFANO

Viceministra de Igualdad de Género y No Discriminación

CAROLYS PÉREZ

Viceministra para la Protección de los Derechos de la Mujer

JACKELINE LÓPEZ

Viceministra para el Desarrollo Productivo de la Mujer

Textos

Gabriela Malaguera González

Guillermina Soria

Amanda Abreu Catalá

Participación en el diseño metodológico

Karla Alvarado

Marilena Jaramillo

Mariela Moreno Pérez

Trina Patiño Pompa

Gabriela Malaguera González

Maritza Torres

Carolina Vázquez Hernández

Asia Villegas Poljak

Guillermina Soria

Diseño y diagramación

Mónica Piscitelli

Depósito Legal 20273

ISBN 107734

Caracas, República Bolivariana de Venezuela, 2020

PRESENTACIÓN

El parto es un acto natural y fisiológico, pero también un acontecimiento muy personal. No es una enfermedad, ni un acto médico. Es un proceso natural del cuerpo de la mujer, muy complejo, asociado a su sexualidad y reproducción en el cual median múltiples variables.

Tal definición se contrapone, sustancialmente, a la patologización que la obstetricia ha hecho del parto y el nacimiento. Si bien esta especialidad médica ha ayudado a salvar muchas vidas de mujeres cuando esto ha sido requerido, también ha instaurado prácticas que definitivamente atentan contra los derechos de las mujeres y de las y los recién nacidos al momento del parto. Ellas aún esperan largas horas sin derecho a la compañía de sus parejas o familiares más cercanos, inclusive las adolescentes primerizas, o son sometidas a tactos públicos y repetidos, a tomar posiciones incómodas y a acostarse en camas horizontales.

Sin información amplia y suficiente, ni consentimiento previo, se les administra *Pitocín* (un suero de aplicación endovenosa para acelerar las contracciones uterinas) e inclusive, llegado el nivel de máxima dilatación del cuello uterino, se les realiza una episiotomía, incisión o corte en los genitales externos para apresurar la expulsión de la cabeza del o la bebé. Otra maniobra es la de Kristeller, en la cual alguien del equipo de salud, usualmente el más fornido, presiona violentamente el fondo uterino sobre el abdomen de la mujer, para que el feto sea expulsado más rápido y con mayor comodidad para el personal de salud, pero generando procesos muy traumáticos para la madre y el o la bebé.

Son comunes y parte del concierto de las angustias, los famosos gritos del personal de salud. Muchas veces se puede escuchar el discurso patriarcal de boca del propio personal femenino, porque todas y todos reproducimos esta cultura. En el sector privado, ese mismo

personal de salud asume también un discurso patriarcal pero expresado en otras conductas, como el exceso de indicaciones, la aplicación de cesáreas injustificadas o justificadas solo por motivos mercantilistas, el adelanto de la fecha del parto por “recomendaciones médicas” o por solicitud de las parturientas y sus parejas o familiares, lo cual es aprovechado por el modelo médico hegemónico para sus propios fines.

Indudablemente, la obstetricia ha patologizado los procesos naturales de las mujeres: menstruación, menopausia, parto. De la conducta médica intervencionista se genera la desnaturalización del parto y se dan todos los fenómenos psicosociales y culturales sobre el mismo, secuestrando su naturaleza placentera.

Sin embargo creemos en la posibilidad de pensar en colectivo los procesos de maternidad, paternidad, parto y nacimiento, tal como los heredamos de nuestras y nuestros antepasados. Estamos obligados y obligadas a renaturalizar el parto. Esto no quiere decir que nos opongamos a la atención médica, sino que estamos emprendiendo la tarea de devolver a las mujeres de nuestras comunidades el poder sobre su cuerpo, y la posibilidad de compartir con otras mujeres la experiencia de traer un ser al mundo. Estamos promoviendo que la comunidad dimensione su responsabilidad sobre los procesos vitales en el seno de la misma. Estamos promoviendo el reencuentro, la comunalización, el socialismo.

Todo comienza cuando la mujer se conoce a sí misma, se empodera y avanza con acompañamiento en un proceso de maternidad segura, deseada y feliz, un parto humanizado y un nacimiento respetado. La preñez es asunto de la mujer, de las mujeres, de las parejas, de las familias, de la comunidad, en vinculación con los centros de salud y, por supuesto, con las y los médicos, quienes también deben desconstruir sus prácticas.

El Plan Nacional de Parto Humanizado y Lactancia Materna, promovido por el Gobierno Revolucionario, contempla programas de sensibilización a las y los médicos y estudiantes de medicina, programas de formación de facilitadoras (doulas) y de promotoras comunales del parto humanizado.

Cuando hablamos de promotoras comunales del parto humanizado, estamos dándole énfasis al Poder Popular. Tenemos hospitales, médicas, médicos, Barrio Adentro... pero en la comunidad tiene que haber alguien que haga del parto humanizado algo común, del día a día. Que provoque el protagonismo del Pueblo Mujer en las decisiones. La promotora comunal es un ente de vinculación entre la mujer, la pareja, la familia, y la comunidad. Se embaraza la mujer, la pareja, la familia, la comunidad y nosotros como Estado nos embarazamos también, y somos corresponsables de una gestación y un parto dignificados.

La promotora comunal del parto humanizado está muy cerca de la mujer a quien debe acompañar porque es su vecina y conoce su realidad, porque la vive cotidianamente, está lejos del burocratismo, por eso es tan importante su accionar.

Cuando se apropia de principios y herramientas de la Educación Popular Feminista liberadora para explicar y explicarse su propio cuerpo, el poder de parir y amamantar, se pone al servicio de sí misma, reconociéndose y valorándose como mujer, reorientando su hacer con enfoque de derechos, de género, de clase y etnia; fortaleciendo el protagonismo de la mujer, la familia y la comunidad en la decisión acerca del embarazo, el parto, el nacimiento y la crianza. Las promotoras están en su territorio, acompañando y amplificando la voz de la mujer en un acto de corresponsabilidad. En esto radica el rol revolucionario de las promotoras comunales del parto humanizado.

El objetivo del Plan Nacional de Parto Humanizado y Lactancia Materna es el acompañamiento a todas las preñadas de la Patria durante su curso de vida, desde la gestación, el parto, el nacimiento, la lactancia materna y el cuidado responsable y amoroso.

En 2020 se han cumplido tres años del Plan. Hoy, la gestación y el parto humanizado no son temas subalternos o banales, no son temas anecdóticos propios de las salas de espera o de la consulta con el o la obstetra. Por el contrario, es un gran debate nacional, bien sea a favor o en contra de la política pública.

El Plan es una experiencia emblemática. No existe como plan nacional en ningún otro país de la región. Contamos con más de 19.000 promotoras comunales del parto humanizado en los 24 estados del país y en el 52% de los municipios. Ellas se han formado y hoy son unas educadoras populares en sus territorios, divulgando que estos procesos vitales no deben ser tratados como una enfermedad. Es un ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos que va más allá del parto fisiológico y vaginal. Consiste en el trato amable, justo, amoroso, en una maternidad segura, deseada y feliz, como ya indicamos.

Se trata de que toda cesárea debe ser necesaria, de reducir los índices de este procedimiento, de reducir la violencia obstétrica. En Venezuela, para 2017, el índice de cesárea era del 52%, cuando la OMS establece que debe ser del 13%. Tres años después del inicio del Plan y con el concurso de varias decisiones de los entes corresponsables, el porcentaje de cesáreas ha disminuido a 42%. En ello ha influido el incrementar las maternidades en el primer nivel de atención para el bajo riesgo. Esto ayuda a un mayor número de partos vaginales, mayor atención aplicando el cobijo conjunto madre-bebé, favorece el inicio de la lactancia materna exclusiva y el acompañamiento de la pareja y la familia. El hombre se hace más corresponsable de su paternidad y se descubre también tierno y amoroso.

Celebramos los tres años del Plan Nacional de Parto Humanizado y Lactancia Materna divulgando sus principios, sus logros, los contenidos de sus diversos programas de formación, felices de activar conciencias y sumar voluntades amorosas y comprometidas con un parto y nacimiento libres de violencia.

ASIA Y. VILLEGAS POLJAK
Ministra del Poder Popular para la Mujer y la Igualdad de Género

PRESENTACIÓN DEL FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS UNFPA

El Plan Nacional de Parto Humanizado y Lactancia Materna, promovido por el gobierno venezolano, cumple tres años de existencia. Desde el Fondo de Población de Naciones Unidas en Venezuela, queremos celebrar este importante logro, el cual venimos acompañando desde su nacimiento.

Las políticas públicas orientadas a favorecer la garantía de los derechos humanos de las mujeres y específicamente sus derechos sexuales y derechos reproductivos desde una perspectiva de empoderamiento y autonomía, son cónsonas con nuestro mandato institucional y tenemos un firme compromiso a apoyar su pleno desarrollo, brindando asistencia técnica y fortalecimiento de capacidades en todas las fases de la implementación.

Promover la garantía del derecho de las mujeres a vivir un parto humanizado implica a su vez avanzar en un proceso progresivo de desmedicalización del parto, de la liberación de cesáreas programadas y la procura de mejores atenciones a las emergencias obstétricas a fin de incidir en la reducción de la mortalidad materna, grave problema en el que aún presentamos importantes desafíos que nos convocan a la actuación conjunta.

El Plan Nacional de Parto Humanizado y Lactancia Materna desarrolla programas de sensibilización para personal de salud y estudiantes de medicina, así como programas de formación de facilitadoras y promotoras comunitarias del parto humanizado. Estas guías reflejan el arduo trabajo que implica acompañar el proceso de embarazo, parto, nacimiento, así como el cuidado amoroso y responsable de niños y niñas. Un proceso social que debe implicarnos a todos y todas si quere-

mos construir un mundo más justo donde, como decimos en UNFPA, todo embarazo sea deseado, todo parto sea seguro y cada persona joven alcance su pleno desarrollo.

JORGE GONZÁLEZ CARO
Representante Nacional

JUSTIFICACIÓN

El Programa de Formación de Promotoras Comunales del Parto Humanizado, se plantea en el marco de profundizar el rescate del protagonismo de la mujer y la familia en el ejercicio de sus derechos humanos, a una vida digna, a través de la humanización y respeto hacia el parto y el nacimiento, fomentando la crianza respetuosa y los hogares igualitarios, equitativos y humanistas en, con y desde sus propias comunidades.

En el país se cuenta con leyes, resoluciones, disposiciones, misiones, equipos de trabajo, que representan un avance y aportan la base que permite la transformación entre la realidad y la aspiración de una atención humanizada. En este contexto, se aborda la necesidad de formación inclusiva en, con, desde y para las comunidades, que favorezca el protagonismo a través de su incorporación activa y continua que viabilice y acompañe con fuerza el derecho de la mujer en su rol histórico de cuidadora de la especie humana en su dimensión biológica y socio-cultural, precisamente esa es la génesis de la violencia.

Existen amplias y novedosas experiencias de formación en la Venezuela Bolivariana, desde la visión de inclusión protagónica del poder popular, la garantía de inclusión con enfoque de género, de clase, de etnia y de patria, entre ellas destaca la formación de las y los Médicas y Médicos Integrales Comunitarios (MIC), de las y los enfermeras comunitarias, que aportan al campo de la salud y al quehacer comunitario, un significado especial de la pedagogía andragógica, de la inclusión, de la solidaridad y del abordaje de la salud integral, proceso de formación realizado desde el territorio y la realidad comunitaria en todo el país. Esta formación surgió como soporte de un hito importante en la atención: la Misión Barrio Adentro.

Para el desarrollo de la Misión en el país, la mujer tuvo un rol decisivo en la ampliación y cobertura universal, cuando asumió la incorporación de médicas y médicos en su propio hogar, con el apoyo de la nación cubana, para que desde ahí se desarrollara la integralidad en la atención colectiva, en respuesta solidaria y contundente frente a la red asistencial tradicional, que desconocía territorios y modos de vida, deviniendo en una práctica en salud parcial, desarticulada, fragmentada y desvinculada del contexto histórico y social de las comunidades. La Misión Barrio Adentro surgió en 2003 y cambió el mapa sanitario del país, concebido hasta entonces desde la “oferta de servicios”, para pensarse luego desde la vida de la gente, desde su propia dinámica de superación de necesidades y sistema de representaciones, desde su propia organización y realidad.

Basados en esta y otras experiencias que dan cuenta de la necesidad del vínculo con la realidad concreta, este curso aspira aportar elementos formativos al sujeto y sujeta acerca de su propia realidad frente al hecho del parto y nacimiento como momentos trascendentales y naturales dentro del curso de vida de la mujer, la familia, los niños y niñas, la comunidad en su territorio y contexto.

El desafío consiste en transitar de un patrón hegemónico del personal de salud a uno protagónico de la mujer, su pareja, el recién nacido, la familia y la comunidad. Este desafío emplaza a plantear alternativas que superen las resistencias derivadas de ver como natural la medicalización del proceso, la fragmentación de la atención vista y abordada como sufrimiento, hecho no solo incorporado a la cultura de atención a la salud (incluyendo la medicalización), sino convertido (artificialmente) en una demanda poblacional, y un espacio de mercantilización.

“Queremos lograr la recuperación de la facultad natural de la mujer en su tarea de traer hij@ds al mundo. Favorecer el nacimiento humanizado con total respeto al beb@ que nace. / Porque con prácticas basadas en evidencia se ha podido demostrar que volver a la naturaleza femenina

es posible, que podemos desmedicalizar el nacimiento”/ Porque queremos un mundo más gentil. Porque queremos instalar un sistema nacional de atención que respete a la mujer como protagonista de su parto. Porque queremos se respete en bebā su capacidad de activar el tiempo de nacer./Queremos el logro de atención al parto en gestantes de bajo riesgo, en espacios de atención primaria en salud. Que se generalice la participación protagónica de la mujer a través de la educación prenatal y que se reconozca la facultad de parir sin el modelo tecnocrático hoy vigente en los Centros Maternos.”

Este texto, tomado de Mariela Moreno Pérez¹ constituye una reflexión inspiradora (y ojalá que compartida) por todos aquellos y aquellas dedicados a escudriñar las distintas matrices explicativas de la situación de la mujer gestante, su producto gestacional, el niño, la niña, la familia y la comunidad venezolana.

Sin duda, los avances de la ciencia y del ejercicio del personal de salud ha permitido que se supere gran parte de los obstáculos, de las complicaciones que ponen en riesgo la vida alrededor de la gestación, el parto y el posparto, pero también, en nombre de la misma, se complejizan innecesariamente hechos que son parte de los procesos fisiológicos, funcionales, naturales de la vida humana. Entonces, se transgrede el proceso natural, para convertirlo en patológico y por lo tanto, secuestrarlo del ámbito de la vida humana, para pasarlo a las instituciones y al mercado, que a su complejidad asistencial someten actos simples, y que terminan vulnerando incluso la vida de la gestante, del bebé, de la familia. Es por ello necesario reconocer la necesidad de volver la mirada al proceso artificialmente “repensado” como patológico y por lo tanto fuera de lo vivencial, hacia lo funcional, lo cotidiano, lo esperado desde

1 Sonrisas Para la Vida Asociación Cooperativa.

la propia naturalidad del proceso en el contexto de la vida de la mujer, la familia, la comunidad.

Esto implica pasar por reconocer la vida de la mujer en su totalidad y desde ahí, configurar, diseñar y desarrollar la respuesta de las instituciones, sus integrantes y muy especialmente el personal de salud. El desafío es enorme: es transformar esa mirada que divide en etapas a la mujer (por ciclos, por eventos) y que por lo tanto, exige que la mujer debe escindirse para adaptarse y “acceder” compulsiva e irremediablemente al modo de trabajo de las instituciones y del personal, hacia la otra mirada que permita que la institucionalidad enfoque su atención (y sus prácticas) a la vida, al continuo de esa mujer que tiene una historia, una realidad, un contexto.

Es transformar la práctica intervencionista, con un profundo respeto por la mujer, por su familia, y apelar a la coherencia que debe tener el profesional, su propia vida y su desempeño, es decir, su coherencia con la práctica y el fundamento ético de esa práctica.

Es necesario considerar que en esa lógica, el papel de la comunidad, de la gestante, de su familia, es expectante, subordinado a la vida institucional, escindiendo su protagonismo, y acudiendo en tiempos y momentos ajenos a la dinámica vital. Así, el interés institucional, profesional, tecnocrático, pasa por encima del interés colectivo. La formación concebida desde las bases poblacionales, en el territorio social donde vive la mujer, su familia, con una realidad, pretende contribuir a la necesaria redistribución del poder popular, implica la participación popular y protagónica en los espacios institucionales y no institucionales, donde se reconoce una proyección a corto, mediano y largo plazo, contribuyendo a hacer visible el problema, el proceso de transformación de la lógica de atención hegemónica y el equilibrio y la articulación con los niveles de atención asistencial, de acuerdo a la necesidad del pueblo mujer, y no desde la complejidad y capacidad resolutoria institucionalizada y mercantilizada.

Todo ello constituye un desafío que permitiría ir sincerando el análisis de la situación social y de salud, de la respuesta asistencial, in-

dagando la matriz explicativa que sustenta los sucesos que limitan el acceso a la integralidad de la atención de las mujeres en sus diversos momentos vitales, a su familia y su entorno. De allí que el Programa de Formación de Promotoras Comunales del Parto Humanizado pretende contribuir con la aplicación del derecho a la respuesta inclusiva, para garantizar la equidad en el acceso y, simultáneamente, establecer la capacidad de reconocer experiencias, logros, y respuestas vigentes que rescatan la noción de la naturalización del parto. La formación propuesta se incorpora a la iniciativa de humanización del parto, concebida como un instrumento para la acción.

En el país, se ha desarrollado la experiencia de Parto Humanizado y participación del oficio de *facilitadoras del parto y del nacimiento*, con iniciativas de formación desde sus espacios de atención asistencial e incluso como parte de equipos de salud. De la misma forma, en nuestra cultura, existen diversas manifestaciones de interés de acompañamiento de la mujer y su familia para la gestación saludable y la humanización del parto y el nacimiento, promoviendo la crianza respetuosa. En este sentido, la formación de promotoras, mediadoras de la proximidad del parto así como del proceso gestacional en general, pretende aportar elementos que articulen la necesidad de garantizar el acceso a los servicios de salud desde el poder popular protagónico, armonizando, integrando y resignificando el parto. Así mismo, procura concentrar la actividad asistencial institucional de tercer nivel a un 15% de las gestaciones, cuyas complicaciones requieran por su complejidad ese nivel de servicios. Es decir, el propósito es liberar a la mujer de una atención innecesaria de alta complejidad tecnológica que la distancia de la posibilidad y derecho de decidir sobre un parto natural y al mismo tiempo liberando a las instituciones de una práctica que no debe ser de un nivel de complejidad de atención, que debe reservarse para el 15% de gestaciones que en promedio se estima, ameritarán atención especializada y centros que garanticen la adecuada atención de las complicaciones. Es decir, libera a la mujer de ser llevada a un centro asistencial de

alta complejidad que la priva de su derecho al parto normal y al mismo tiempo, reserva recursos, tecnologías, espacios, saberes y prácticas de los centros de alta complejidad para aquellos casos que sí ameritan una atención tecnológica distinta.

Reconociendo importantes experiencias que incluyen la formación, sus contenidos programáticos, y con base en el principio de participación protagónica del poder popular, se plantea la formación de Promotoras Comunales del Parto Humanizado, en el territorio social donde se desarrolla la vida de la mujer, incorporando las categorías de género, etnia, clase y patria que contextualiza la situación de la mujer, de su familia, de su comunidad.

La presente guía es un material para el uso de las promotoras en su comunidad, con el fin de que puedan apoyar a las gestantes y puérperas captadas, caracterizadas y acompañadas en el territorio social, con ejercicios que preparen su cuerpo para la gestación, el parto, la lactancia y la crianza. Esto incluye el afianzamiento del compromiso de la gestante y de la puérpera con sus procesos corporales naturales, promoviendo en ellas la presencia continua de la respiración consciente, la relajación, los ejercicios físicos y las caminatas como parte de su rutina diaria, para la construcción desde el inicio de la vida de relaciones familiares y comunales pacíficas y respetuosas de los derechos de todas y todos, con énfasis en el respeto a los derechos humanos de las mujeres, niñas y niños.

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a las Promotoras Comunales del Parto Humanizado una guía didáctica y metodológica que les permita compartir saberes dentro de los círculos de apoyo a la gestación y al puerperio-lactancia de sus comunidades, con el fin de empoderar a las preñadas y puérperas sobre sus derechos, su propio cuerpo y sus procesos naturales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Prevenir la violencia obstétrica promoviendo el paradigma del parto humanizado entre las gestantes, puérperas y sus familias.
- Presentar el parto y el nacimiento como hechos sociales, en contraposición al modelo médico hegemónico, capitalista y patriarcal.
- Compartir saberes con las gestantes y puérperas en los círculos de apoyo, en cuanto a la gestación, nutrición, cambios emocionales, derechos humanos de las mujeres, postparto, lactancia materna y crianza respetuosa.

DESTINATARIAS

Mujeres gestantes o puérperas y sus acompañantes (pareja, amiga/o o familiar) en las comunidades.

DURACIÓN

Nueve sesiones de dos horas, cada una, una sesión por semana (o a convenir con las participantes).

Total: 18 horas.

PROPUESTA METODOLÓGICA

Partimos de entender la Educación Popular y la Pedagogía Crítica Feminista como herramientas para el desarrollo de procesos de transformación personal y colectiva, que contribuyen a que las mujeres se constituyan en sujetas políticas, desde el despliegue de habilidades, la construcción colectiva de conocimientos y el crecimiento para la acción política.

Participar en procesos de formación desde esta visión, facilita una comprensión de la realidad y sus complejidades, visibilizando los meca-

nismos de subordinación y opresión, así como las vinculaciones entre patriarcado, colonialismo, violencia, las distintas expresiones de discriminación (racismo, sexismo, misoginia, lesbofobia, homofobia, etc.) y el capitalismo. Contribuye a construir propuestas para la acción organizada y para el fortalecimiento del poder popular, en el marco de la construcción de una sociedad socialista.

Esta propuesta pedagógica de trabajo pretende intervenir en la transformación del pensamiento, los sentimientos y la praxis. Por lo tanto la Educación Popular Feminista es una acción política, porque lleva implícita la transformación de las personas, sus colectivos y realidades. Es una educación para la liberación. El conocimiento se construye a partir del intercambio, la reflexión y el análisis tanto individual como colectivo desde la experiencia como sujetas transformadoras de nuestra propia realidad.

Partiendo de la acción-reflexión-acción, como forma de construcción colectiva y dialéctica del conocimiento, a partir de los saberes que ya portan cada una las participantes. Reconociéndolas, de esta manera, como protagonistas de su propia experiencia, más allá de las intervenciones específicas de las formadoras.

Hablamos aquí desde la Consciencia Gestacional, como una expresión del empoderamiento de la mujer al reconocer y valorar sus múltiples competencias y fortalezas para asumirse con auto respeto, dignidad y amor, y desde allí vivir su gestación, parto, nacimiento, puerperio, lactancia y crianza HUMANA.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES

- Como formadoras, debemos estar conscientes de nuestro rol en el proceso formativo, en este sentido, es importante enfocarnos en apoyar, generar confianza y empatía con las mujeres gestantes y sus acompañantes. Nuestro accionar estará mediado por la realidad y se nutrirá de diversas experiencias generando procesos dialógicos y liberadores.

- Es importante reflexionar sobre nuestra práctica formativa, analizar cómo se desarrolló cada encuentro, evaluar el diseño y su pertinencia. Los diseños metodológicos son una guía, no se trata de camisas de fuerza, pueden y deben adaptarse a cada grupo. En este sentido, es muy sustancial tomar el pulso de las necesidades e inquietudes del grupo en cada sesión, para retomar en los cierres en las sesiones siguientes.
- Un elemento fundamental es promover la participación, mediante el intercambio de conocimientos con las participantes, generando procesos dialógicos en relación a los temas que se abordarán, respetando las diversas opiniones y posturas.
- Las sesiones están organizadas de acuerdo a una estructura que nos permita trabajar la corporalidad de manera consiente, desarrollando una serie de ejercicios, es muy importante generar confianza en las mujeres e indicarles que los ejercicios las ayudarán durante su proceso de parto y durante su embarazo. No deben esforzarse excesivamente, es necesario focalizar y sentir el cuerpo y sus necesidades. Estos elementos deben reforzarse en cada sesión de trabajo. No hay competencia, cada una lo hace de acuerdo a sus condiciones.
- Es fundamental garantizar un ambiente agradable, lúdico y no amenazante.

DISEÑO METODOLÓGICO

PROCESO DE GESTACIÓN, PARTO HUMANIZADO, NACIMIENTO, POSPARTO, LACTANCIA MATERNA Y CRIANZA RESPETUOSA DESDE LOS DERECHOS DE LAS HUMANAS

SESIÓN 1

TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS	REQUERIMIENTOS	TIEMPO
Mística de bienvenida y apertura del espacio.	Es importante que a los encuentros asistan las mujeres gestantes con alguien de su confianza que pueda acompañarlas durante el proceso de gestación y parto. Puede ser su compañero/a, novio/a, esposo, amiga/o, o familiar. Tendremos la silueta de un cuerpo de mujer preñada (dibujada en papel bond) en el centro del espacio. Se les pedirá a las compañeras y sus acompañantes que conformen grupos. A cada grupo se le entregarán hojas blancas, allí deberán identificando un conjunto de sentimientos en base a nuestra experiencia en el proceso de gestación. <ul style="list-style-type: none"> • Alegrías/ esperanzas • Dolores y temores Cada grupo pasará al centro del espacio, una de las participantes presentará a las integrantes del grupo, leerá las hojas y las colocará en el cuerpo/territorio/mujer. Mientras tanto, el resto de las integrantes del grupo irá agregando elementos al cuerpo/territorio/mujer (podrá dibujar partes como sonrisa o cabello, ropa, colores, accesorios, ropa, etc.).	Crear un clima de cercanía y confianza entre las participantes.	Papel bond, marcadores de colores, hojas blancas de reciclaje cortadas al medio.	30 min.
RECESO				5 min.
Consciencia corporal (se introduce el tema con un ciclo de respiraciones profundas, haciendo la distinción entre estas y las torácicas. Luego se explicarán sus usos en la gestación y en el trabajo de parto)	Estrategia 1. Se invita a las participantes a respirar conscientemente (siempre respiramos, es la vida, sólo que de tanto hacerlo, no sabemos cómo lo hacemos). Inhalar-retener-exhalar , sintiendo cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo de manera inducida o consciente. Respiración abdominal , el aire llega a la parte baja del abdomen, es una inhalación parecida a cuando suspiramos. Establecer la diferencia con la respiración torácica o superficial , es la respiración corta que solo llega al pecho y que es como permanentemente respiramos. Esta distinción entre las dos formas de respirar son herramientas fundamentales, en el trabajo de consciencia corporal para y en el trabajo de parto. La respiración- tensión muscular- relajación. Son elementos fundamentales de la consciencia corporal, indispensables recursos de la cotidianidad que favorecen el trabajo de parto..	Brindar herramientas prácticas sobre la importancia de la respiración consciente durante la gestación y el trabajo de parto.	Video para uso de la facilitadora. https://youtu.be/CEmcS_FPu2k , "El funcionamiento del sistema respiratorio".	45 min.

	<p>Estrategia 2. Se les invita a caminar por el salón, sintiendo su caminar, y su respiración, con cada inhalación y exhalación, soltar tensiones, guiada por la facilitadora, quien va haciendo un recorrido desde los pies hasta la cabeza. Luego, hacer un círculo muy cercano y colocar su mano izquierda en su pecho, cerca del corazón y la derecha en el pecho de su compañera del lado derecho, para sentir su respiración y también la de su compañera. Para familiarizarnos con la respiración de otras personas.</p> <p>Concluir la actividad permaneciendo en círculo, de espaldas unas a las otras, dándole un masaje en la espalda a la persona que tienen adelante por un minuto aproximadamente, agradecer y luego girar al otro lado, es decir quien le dio masaje ahora recibirá. Agradecer y finalizar.</p> <p>3. Preguntas para la discusión/ problematización</p> <p>3.1 Reflexión personal. ¿Qué sentimos? Es posible entrar en la experiencia subjetiva, observar/sentir a la otra u otras personas? ¿Qué se requiere? ¿Cuándo toco a otra persona, cómo me siento? ¿Cuándo soy tocada como me siento? ¿Es fácil para mí hacerlo?</p> <p>3.2. Discusión en pequeños grupos. Se invita a construir grupos</p> <p>¿Estas herramientas: respiración consciente, caminar y masaje que elementos/recursos creen que brindan para el trabajo prenatal y/o durante el trabajo de parto? ¿Cómo?</p>			
MERIENDA				
Cierre.	<p>Relajación profunda* con visualización.</p> <p>Nos colocamos en círculo sentadas en el piso y reflexionamos sobre lo trabajado durante la sesión. Visualizamos los aspectos que consideramos más complicados o complejos y visualizamos como podemos solventarlos con las herramientas que estamos adquiriendo, por ej la respiración.</p> <p>Con la pareja o acompañante hacemos un ejercicio de conexión efectiva con el bebé lo la bebe. Colocamos la palma de nuestra mano en la barriga de la gestante y sentimos los movimientos. Decimos: yo te amo, acepto y respeto tal y como eres, tal y como estás, este amor es para siempre. Música "Cuando te beso" de Juan Luis Guerra</p> <p>Lentamente abrimos los ojos y decimos con una palabra como nos sentimos en esta primera sesión.</p> <p>* Seguidamente de la relajación de Jacobson, se invita a continuar con ojos cerrados y con una</p>		Video "La relajación progresiva de Jacobson" https://youtu.be/b6bWNVZIX4A	10 min. 30 min.

visualización creativa guiada, hacia espacios de la naturaleza que le generen tranquilidad, armonía, paz. Será de mucha utilidad para construir un anclaje positivo utilizando cada sentido del cuerpo, olfato, oído, gusto, vista y tacto.

SESIÓN 2

TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS	REQUERIMIENTOS	TIEMPO
Dinámica de inicio Ejercicios.	<p>Caminata: Se invita a las participantes a quitarse los zapatos y caminar libremente por el salón, siguiendo algunas orientaciones de la facilitadora. Primer ejercicio: caminar en punta de pie, durante dos minutos Segundo ejercicio: caminar alternando punta de pie y talón, durante dos minutos Tercer ejercicio: caminar con el borde externo del pie levantando el arco, durante dos minutos. Cuarto ejercicio: tres pasos y flexionar las piernas bien abiertas. Diez repeticiones. Quinto ejercicio: caminar sacando y metiendo la barriga. Dos minutos.</p> <p>Respiración: Se les invita a caminar por el salón, sintiendo su caminar, y su respiración, con cada inhalación y exhalación, soltar tensiones, guiada por la facilitadora, quien va haciendo un recorrido desde los pies hasta la cabeza.</p> <p>Estiramiento: Primer ejercicio: Con las piernas ligeramente separadas flexionarlas levemente y movilizar las caderas en forma de círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 20 veces hacia la izquierda y 20 a hacia la derecha. Segundo ejercicio: en la misma posición del ejercicio anterior llevar las caderas hacia adelante y hacia atrás, repetir 20 veces. Tercer ejercicio: brazos extendidos hacia adelante, codos igualmente extendidos, abrir, estirar los dedos y empuñar vigorosamente. Repetir durante un minuto Cuarto ejercicio: brazos extendidos igual que en el ejercicio anterior, empuñar manos y hacer círculos hacia adentro y luego hacia afuera. Un minuto hacia adentro y un minuto hacia afuera.</p>	Estimular la circulación Fortalecer la musculatura del cuerpo.	Música relajante.	30 min.
RECESO				5 min.
Conociendo los derechos humanos de las mujeres en	<p>Estrategia: Se invita a visualizar y/o recordar el proceso de gestación, parto, nacimiento y postparto de su primer hijx. ¿Dónde fue? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué emociones estuvieron presentes? ¿Quiénes estuvieron allí? ¿Cómo fueron tratadas?</p>	Caracterizar los derechos de las mujeres gestantes y las herramientas con las que cuentan para hacerlos cumplir.	Papeles blancos, lapiceros, artículos de la Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de	45 min.

<p>la gestación, parto, nacimiento, postparto, lactancia materna y crianza respetuosa.</p> <p>Prevención y manejo de la violencia obstétrica y del personal de salud.</p>	<p>Quienes son primerizas se invita a que visualicen como imaginan ese momento.</p> <p>Poco a poco se les va sacando de la experiencia y se les invita a compartir con su grupo de estudio lo vivido o lo visualizado por quienes no han pasado por la experiencia.</p> <p>2. Se les invita a sacar conclusiones usando estas ideas: derechos, corresponsabilidad de la salud y la vida, violencia obstétrica y del personal de salud, importancia del empoderamiento de la mujer y pareja (o acompañante) si éste participa.</p>		<p>Violencia relacionados con la violencia obstétrica y la violencia institucional (Ver anexo).</p>	
---	---	--	---	--

MERIENDA

10 min.

<p>Cierre.</p>	<p>Relajación profunda* con visualización creativa.</p> <p>Nos colocamos en círculo sentadas en el piso y reflexionamos sobre lo trabajado durante la sesión. Visualizamos los aspectos que consideramos más complicados o complejos y construimos mentalmente una imagen positiva sobre como podemos solventarlos con las herramientas que estamos adquiriendo, por ej el conocimiento de nuestros derechos y la conexión con nuestro cuerpo.</p> <p>Con la pareja o acompañante hacemos un ejercicio de conexión efectiva con el bebé lo la bebe. Colocamos la palma de nuestra mano en la barriga de la gestante y sentimos los movimientos. Decimos: yo te amo, acepto y respeto tal y como eres, tal y como estás, este amor es para siempre.</p> <p>*Se introduce la relajación de Jacobson, con una visualización guiada hacia espacios de la naturaleza que le generen tranquilidad, armonía, paz sobre su rol como promotora durante la gestación.</p> <p>Nos colocamos en círculo de pie, tomadas de la mano con los ojos cerrados, inhalamos en tres tiempos y soltamos en tres tiempos, repetimos la respiración tres veces. Abrimos los ojos y brevemente compartimos como nos sentimos en esta segunda sesión de trabajo.</p>			<p>30 min.</p>
----------------	--	--	--	----------------

SESIÓN 3

TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS	REQUERIMIENTOS	TIEMPO
<p>Dinámica de inicio</p> <p>Ejercicios.</p>	<p>Caminata:</p> <p>Se invita a las participantes a quitarse los zapatos y caminar libremente por el salón, siguiendo algunas orientaciones de la facilitadora.</p>	<p>Estimular la circulación.</p> <p>Fortalecer la musculatura del cuerpo.</p>	<p>Música relajante.</p>	<p>30 min.</p>

	<p>Primer ejercicio: caminar en punta de pie, durante dos minutos</p> <p>Segundo ejercicio: caminar alternando punta de pie y talón, durante dos minutos</p> <p>Tercer ejercicio: caminar con el borde externo del pie levantando el arco, durante dos minutos.</p> <p>Cuarto ejercicio: tres pasos y flexionar las piernas bien abiertas. Diez repeticiones.</p> <p>Quinto ejercicio: caminar sacando y metiendo la barriga. Dos minutos</p> <p>Respiración</p> <p>Se les invita a caminar por el salón, sintiendo su caminar, y su respiración, con cada inhalación y exhalación, soltar tensiones, guiada por la facilitadora, quien va haciendo un recorrido desde los pies hasta la cabeza.</p> <p>Estiramiento</p> <p>Primer ejercicio: Con las piernas ligeramente separadas flexionarlas levemente y movilizar las caderas en forma de círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 20 veces hacia la izquierda y 20 a hacia la derecha.</p> <p>Segundo ejercicio: en la misma posición del ejercicio anterior llevar las caderas hacia adelante y hacia atrás, repetir 20 veces.</p> <p>Tercer ejercicio: brazos extendidos hacia adelante, codos igualmente extendidos, abrir, estirar los dedos y empuñar vigorosamente. Repetir durante un minuto</p> <p>Cuarto ejercicio: brazos extendidos igual que en el ejercicio anterior, empuñar manos y hacer círculos hacia adentro y luego hacia afuera. Un minuto hacia adentro y un minuto hacia afuera.</p> <p>Trabajo con los miembros inferiores</p> <p>Ejercicio 1: flexión y extensión de rodillas, repetir 15 veces</p> <p>Ejercicio 2: bajar y subir con pareja, alternadamente. Repetir 10 veces.</p> <p>Ejercicio 3: bajar en cuclillas y subir, con apoyo. Repetir 10 veces.</p> <p>Ejercicio 4: punta de pie, flexión, apoyo talón y extensión. Repetir 15 veces.</p>			
RECESO				
<p>El nacimiento como hecho social y soberano que determina la identidad de un ser, de un ciudadano</p>	<p>Proyección y discusión del video. ¿Por qué hay violencia obstétrica y del personal de salud? ¿Qué ha pasado y pasa para que esto ocurra? ¿Qué rol ocupa el médico o médica? ¿Qué rol ocupan las mujeres gestantes, lxs bebés, los padres? *Se incorpora la palabra AMOR, porque ha sido la gran ausente, aunque es el motor que impulsa la vida, pero olvidado desde la perspectiva científica.</p>	<p>Analizar el nacimiento como hecho psicosocial y no sólo biológico; aproximarse al modelo médico hegemónico desde una visión crítica.</p>	<p>2 Video: "Callate y pújá" (4 min.) y</p>	<p>5 min. 60 min.</p>

<p>o ciudadana perteneciente a un país.</p> <p>El modelo hegemónico y el intervencionismo médico en la vida en general, y en los procesos fisiológicos de la gestación, el parto y el nacimiento, desde la obstetricia crítica.</p>	<p>Promover una mirada compartida con las participantes sobre la Salud Sexual Reproductiva (SSR) como el gran paraguas que contiene la gestación, el parto, el nacimiento y el post parto.</p>			
MERIENDA				10 min.
<p>Cierre.</p>	<p>Relajación profunda* con visualización creativa. Nos colocamos en círculo sentadas en el piso y reflexionamos sobre lo trabajado durante la sesión. Visualizamos los aspectos que consideramos más complicados o complejos y construimos mentalmente una imagen positiva sobre cómo podemos solventarlos con las herramientas que estamos adquiriendo, por ej el conocimiento de nuestros derechos y la conexión con nuestro cuerpo. Con la pareja o acompañante hacemos un ejercicio de conexión efectiva con el bebé lo la bebe. Colocamos la palma de nuestra mano en la barriga de la gestante y sentimos los movimientos. Decimos: yo te amo, acepto y respeto tal y como eres, tal y como estás, este amor es para siempre.</p> <p>*Se introduce la relajación de Jacobson, con una visualización guiada hacia espacios de la naturaleza que le generen tranquilidad, armonía, paz sobre su rol como promotora durante la gestación. En círculo de pie hacemos una reflexión sobre lo trabajado en la sesión, identificando las herramientas que juntas estamos construyendo para defendernos de la violencia obstétrica.</p>			<p>20 min.</p>
SESIÓN 4				
TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS	REQUERIMIENTOS	TIEMPO
<p>Dinámica de inicio Ejercicios.</p>	<p>Caminata: Se invita a las participantes a quitarse los zapatos y caminar libremente por el salón,</p>	<p>Estimular la circulación. Fortalecer la</p>	<p>Música relajante.</p>	<p>30 min.</p>

<p>herramienta para la construcción del conocimiento.</p>	<p>siguiendo algunas orientaciones de la facilitadora.</p> <p>Primer ejercicio: caminar en punta de pie, durante dos minutos</p> <p>Segundo ejercicio: caminar alternando punta de pie y talón, durante dos minutos</p> <p>Tercer ejercicio: caminar con el borde externo del pie levantando el arco, durante dos minutos.</p> <p>Cuarto ejercicio: tres pasos y flexionar las piernas bien abiertas. Diez repeticiones.</p> <p>Quinto ejercicio: caminar sacando y metiendo la barriga. Dos minutos</p> <p>Respiración Se les invita a caminar por el salón, sintiendo su caminar, y su respiración, con cada inhalación y exhalación, soltar tensiones, guiada por la facilitadora, quien va haciendo un recorrido desde los pies hasta la cabeza.</p> <p>Estiramiento Primer ejercicio: Con las piernas ligeramente separadas flexionarlas levemente y movilizar las caderas en forma de círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 20 veces hacia la izquierda y 20 a hacia la derecha. Segundo ejercicio: en la misma posición del ejercicio anterior llevar las caderas hacia adelante y hacia atrás, repetir 20 veces. Tercer ejercicio: brazos extendidos hacia adelante, codos igualmente extendidos, abrir, estirar los dedos y empuñar vigorosamente. Repetir durante un minuto Cuarto ejercicio: brazos extendidos igual que en el ejercicio anterior, empuñar manos y hacer círculos hacia adentro y luego hacia afuera. Un minuto hacia adentro y un minuto hacia afuera.</p> <p>La pelvis Primer ejercicio: flexión de rodillas con apoyo de pared y retroversión pélvica, repetir durante dos minutos. Segundo ejercicio: Semiflexión de pie, sacar la cola, hacer retroversión pélvica e incorporarse, repetir diez veces. Tercer ejercicio: Rotación pélvica, diez veces a la derecha y diez veces a la izquierda. Cuarto ejercicio: caderas adelante y atrás, repetir diez veces.</p>	<p>musculatura del cuerpo.</p>		
RECESO				
<p>Abordaje de la gestación.</p>	<p>La facilitadora inducirá algunos aspectos relevantes:</p>	<p>Analizar el proceso gestacional y sus características principales.</p>		<p>5 min. 45 min.</p>

Los 3 trimestres. ¿Qué es la gestación? ¿Se producen cambios? ¿Cuáles, malestares, sensaciones? ¿Por qué se cuenta el tiempo por semanas? ¿Cuántas semanas puede durar una gestación? ¿Qué significa un bebé a término? ¿En qué momento del trabajo de parto hay que acudir al centro asistencial más cercano y para qué? ¿Cuáles son los signos y síntomas que no son normales y a los cuáles debemos estar alertas?

Identificación de las señales de alarma:

- Pérdidas de sangre por genitales.
- Contracciones seguidas, 5 o más en una hora, (3 semanas o más antes de la fecha prevista), acompañadas del tapón mucoso. (Amenaza de parto prematuro).
- Contracciones con dolor en el bajo vientre.
- Fiebre.
- Cara, manos, piernas y tobillos excesivamente hinchados.
- Dolor de cabeza con centelleos de luz y dolor en el estómago (pre eclampsia severa).
- Ardor al orinar. Cambios de color, consistencia o picazón en el flujo vaginal.
- Pérdida de líquido por la vagina (que no es orina).
- Fatiga excesiva y tendencia a perder el conocimiento.
- No sientes los movimientos del bebé por más de 4-5 horas, incluso después de ingerir dulce.

Recursos de apoyo a una mujer o pareja gestante:

Consciencia gestacional: reflexionamos sobre los ejercicios que hemos venido realizando, respiración, relajación y visualización. ¿Cuál es la importancia de cada uno de estos elementos?

MERIENDA

10 min.

Cierre.

Relajación profunda* con visualización creativa.
Nos colocamos en círculo sentadas en el piso y reflexionamos sobre lo trabajado durante la sesión. Cerramos los ojos y respiramos profundamente, nos concentramos en nuestro proceso de gestación, cómo lo vivimos, cómo sentimos nuestro cuerpo. Identificamos los aspectos más críticos en los cuales nuestro cuerpo se ve afectado, visualizamos dónde ubicamos estos aspectos complejos y construimos mentalmente una imagen creativa y positiva, que permita mediante la respiración y los ejercicios corporales relajar nuestro cuerpo. Con la pareja o acompañante hacemos un ejercicio de conexión efectiva con el bebé lo la bebe. Colocamos la palma de nuestra mano en la barriga de la gestante y sentimos los

Música relajante.

30 min.

movimientos. Decimos: yo te amo, acepto y respeto tal y como eres, tal y como estás, este amor es para siempre. Luego, lentamente abrimos los ojos. Nos colocamos en círculo de pie. La facilitadora hace una pequeña reflexión de cierre sobre el tema.

SESIÓN 5

TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS	REQUERIMIENTOS	TIEMPO
Dinámica de inicio Ejercicios.	<p>Caminata: Se invita a las participantes a quitarse los zapatos y caminar libremente por el salón, siguiendo algunas orientaciones de la facilitadora.</p> <p>Primer ejercicio: caminar en punta de pie, durante dos minutos</p> <p>Segundo ejercicio: caminar alternando punta de pie y talón, durante dos minutos.</p> <p>Tercer ejercicio: caminar con el borde externo del pie levantando el arco, durante dos minutos.</p> <p>Cuarto ejercicio: tres pasos y flexionar las piernas bien abiertas. Diez repeticiones.</p> <p>Quinto ejercicio: caminar sacando y metiendo la barriga. Dos minutos</p> <p>Respiración Se les invita a caminar por el salón, sintiendo su caminar, y su respiración, con cada inhalación y exhalación, soltar tensiones, guiada por la facilitadora, quien va haciendo un recorrido desde los pies hasta la cabeza.</p> <p>Estiramiento: Primer ejercicio: Con las piernas ligeramente separadas flexionarlas levemente y movilizar las caderas en forma de círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 20 veces hacia la izquierda y 20 a hacia la derecha.</p> <p>Segundo ejercicio: en la misma posición del ejercicio anterior llevar las caderas hacia adelante y hacia atrás, repetir 20 veces.</p> <p>Tercer ejercicio: brazos extendidos hacia adelante, codos igualmente extendidos, abrir, estirar los dedos y empuñar vigorosamente. Repetir durante un minuto</p> <p>Cuarto ejercicio: brazos extendidos igual que en el ejercicio anterior, empuñar manos y hacer círculos hacia adentro y luego hacia afuera. Un minuto hacia adentro y un minuto hacia afuera.</p> <p>Miembros superiores Primer ejercicio: flexión y extensión de codos, repetir 30 veces. Segundo ejercicio: flexión y extensión de dedos con los codos extendidos, 30 veces.</p>	Estimular la circulación. Fortalecer la musculatura del cuerpo.	Música relajante.	30 min.

	<p>Tercer ejercicio: de pie con los puños cerrados rotándolos hacia adentro y hacia afuera, diez veces para cada lado.</p> <p>Cuarto ejercicio: brazos extendidos, palmas hacia arriba, empuñar, flexionara 90°, bajar puños manteniendo el ángulo y estirar brazos con un movimiento hacia atrás, repetir 10 veces.</p>			
RECESO				5 min.
La nutrición.	<p>En grupo de 4 a 6 personas (gestante y su acompañante) escribiremos en una hoja todo lo que comemos durante el día. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Compartiremos nuestros listados con el grupo y allí identificaremos:</p> <p>Carbohidratos (azúcares y féculas). Proteínas. Vitaminas y minerales. Grasas.</p> <p>En plenaria, la promotora compartirá los diversos aspectos que nos necesarios para tener una dieta saludable durante el proceso de gestación.</p> <p>En el marco que la actual situación de guerra económica, ¿qué estrategias podemos implementar para alimentarnos saludablemente?</p>	Brindar herramientas prácticas para generar buenas prácticas nutricionales.	Papel bond, marcadores, hojas blancas, lapiceros.	15 min.
Los cambios emocionales.	<p>A lo largo del proceso de gestación se manifiestan una serie de cambios psicológicos dependientes en gran parte de los cambios hormonales y físicos y en parte de la personalidad y capacidad para adaptarse a estos cambios de cada mujer.</p> <p>Hemos experimentado cambios en nuestro humor, emocionales o en cómo nos sentimos? Han variado?</p> <p>La facilitadora compartirá luego del intercambio cuáles son los principales cambios emocionales y como se manifiestan en los diversos trimestres.</p> <p>Primer trimestre: son notables los cambios de humor y se puede sentir una gran ambivalencia emocional, pasando de la alegría, a la tristeza, o al temor con mucha facilidad. Temor a lo desconocido, a sentirse mal, a perder el status laboral, o incluso a no gustarle a la pareja. Los malestares físicos debido a las hormonas del embarazo están presentes: náuseas, vómitos, mucho sueño y fatiga y esto influye en el estado de ánimo.</p> <p>Segundo trimestre: es un período de mayor equilibrio, tanto en el plano físico como en el emocional, los malestares físicos han desaparecido, ya se sienten los movimientos del bebé. La actitud en general es de mayor confianza y seguridad.</p>	Identificar los principales cambios emocionales que se producen en cada trimestre del proceso gestacional.		30 min.

El tercer trimestre: puede observarse una tendencia a la regresión. Todos los pensamientos estarán en el o la bebé y en la proximidad del parto. Por otro lado los malestares físicos se presentan de nuevo: náuseas y dificultad para respirar [por presión mecánica del feto], constantes ganas de orinar, dolor en la parte baja de la espalda y mayor número de contracciones. Psicológicamente existe una gran ansiedad de que el tiempo transcurra rápidamente y al mismo tiempo surgen nuevos temores sobre el parto y sobre los cuidados del bebé. En este último trimestre es importante reflexionar sobre la necesidad del descanso prenatal. El descanso prenatal mínimo de 3 semanas antes de la fecha de parto.

MERIENDA

10 min.

Cierre.

Invitarlas a realizar un levantamiento, con sus referentes principales, padres, madres, tías, tíos, abuelos, de lo que recuerdan sobre su nacimiento o si les contaron anécdotas sobre el mismo. Esperamos que traigan ideas en la próxima sesión sobre ¿cómo y dónde fue su nacimiento? Algún evento y/o anécdota que sucedió ese día?

Relajación profunda* con visualización creativa.

Nos colocamos en círculo sentadas en el piso y reflexionamos sobre lo trabajado durante la sesión. Cerramos los ojos y respiramos profundamente, nos concentramos en nuestro proceso de gestación, cómo lo vivimos, cómo sentimos nuestro cuerpo. Identificamos las diversas emociones que hemos experimentado hasta ahora e intentamos visualizar las que tendremos hasta el momento del parto/nacimiento, tanto las positivas como las negativas.

Construimos mentalmente una imagen creativa y positiva, donde mediante la respiración podamos manejar las emociones menos agradables.

Con la pareja o acompañante hacemos un ejercicio de conexión efectiva con el bebé lo la bebe. Colocamos la palma de nuestra mano en la barriga de la gestante y sentimos los movimientos. Decimos: yo te amo y respecto tal y como eres y este amor es para siempre. Luego, lentamente abrimos los ojos. Nos colocamos en círculo de pie. Cada participante identificará con una palabra lo que se lleva como aprendizaje de esta sesión.

Música relajante.

30 min.

SESIÓN 6

TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS	REQUERIMIENTOS	TIEMPO
Dinámica de inicio. Ejercicios.	<p>Caminata: Se invita a las participantes a quitarse los zapatos y caminar libremente por el salón, siguiendo algunas orientaciones de la facilitadora. Primer ejercicio: caminar en punta de pie, durante dos minutos Segundo ejercicio: caminar alternando punta de pie y talón, durante dos minutos Tercer ejercicio: caminar con el borde externo del pie levantando el arco, durante dos minutos. Cuarto ejercicio: tres pasos y flexionar las piernas bien abiertas. Diez repeticiones. Quinto ejercicio: caminar sacando y metiendo la barriga. Dos minutos.</p> <p>Respiración Se les invita a caminar por el salón, sintiendo su caminar, y su respiración, con cada inhalación y exhalación, soltar tensiones, guiada por la facilitadora, quien va haciendo un recorrido desde los pies hasta la cabeza.</p> <p>Estiramiento Primer ejercicio: Con las piernas ligeramente separadas flexionarlas levemente y movilizar las caderas en forma de círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 20 veces hacia la izquierda y 20 a hacia la derecha. Segundo ejercicio: en la misma posición del ejercicio anterior llevar las caderas hacia adelante y hacia atrás, repetir 20 veces. Tercer ejercicio: brazos extendidos hacia adelante, codos igualmente extendidos, abrir, estirar los dedos y empuñar vigorosamente. Repetir durante un minuto. Cuarto ejercicio: brazos extendidos igual que en el ejercicio anterior, empuñar manos y hacer círculos hacia adentro y luego hacia afuera. Un minuto hacia adentro y un minuto hacia afuera.</p> <p>Mamas Primer ejercicio: de pie, brazos flexionados a 90°, expirar al unir los codos e inspirar al abrir, tres ciclos de diez movimientos Segundo ejercicio: tomar codos frente al mentón y presionar, presionar 30 veces Tercer ejercicio: ambas manos en la nuca y llevar codos adelante y atrás, repetir 15 veces de un lado y 15 al otro. Cuarto ejercicio: De pie, brazos en extensión hacia los lados, cruzar en el pecho y extender, repetir 15 veces.</p>	Estimular la circulación. Fortalecer la musculatura del cuerpo.	Música relajante.	30 min.

RECESO			5 min.	
Derechos humanos de las gestantes.	<p>Conformamos tres grupos de trabajo, cada grupo estará ubicado en un lugar diferente del salón. Allí tendrán los siguientes materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ley orgánica del trabajo, los trabajadores y las trabajadoras • Ley para protección de las familias, la maternidad y la paternidad • Guía de orientación para una maternidad deseada, segura y feliz. <p>Cada grupo analizará el material y responderá la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los derechos de las mujeres gestantes? En plenaria cada grupo compartirá su trabajo.</p>		Ley para la protección de las familias, la maternidad y la paternidad. Ley orgánica del trabajo, los trabajadores y las trabajadoras. Guía Papel bond y marcadores.	45 min.
MERIENDA			10 min.	
Cierre.	<p>Invitarlas a realizar un levantamiento, con sus referentes principales, padres, madres, tías, tíos, abuelos, de lo que recuerdan sobre su nacimiento o si les contaron anécdotas sobre el mismo. Esperamos que traigan ideas en la próxima sesión sobre ¿cómo y dónde fue su nacimiento? Algún evento y/o anécdota que sucedió ese día?</p> <p>Relajación profunda* con visualización creativa. Nos colocamos en círculo sentadas en el piso y reflexionamos sobre lo trabajado durante la sesión. Cerramos los ojos y respiramos profundamente, nos concentramos en nuestro proceso de gestación, cómo lo vivimos, cómo sentimos nuestro cuerpo. Identificamos las diversas emociones que hemos experimentado hasta ahora e intentamos visualizar las que tendremos hasta el momento del parto/nacimiento, tanto las positivas como las negativas. Construimos mentalmente una imagen creativa y positiva, donde mediante la respiración podamos manejar las emociones menos agradables.</p> <p>Con la pareja o acompañante hacemos un ejercicio de conexión efectiva con el bebé lo la bebe. Colocamos la palma de nuestra mano en la barriga de la gestante y sentimos los movimientos. Decimos: yo te amo y respecto tal y como eres y este amor es para siempre. Luego, lentamente abrimos los ojos. Nos colocamos en círculo de pie. La facilitadora hará una pequeña reflexión sobre la importancia del empoderamiento de las mujeres para garantizar sus derechos. También sobre la necesidad de estar acompañadas y fortalecidas.</p>			30 min.

SESIÓN 7

TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS	REQUERIMIENTOS	TIEMPO
Dinámica de inicio Ejercicios.	<p>Caminata: Se invita a las participantes a quitarse los zapatos y caminar libremente por el salón, siguiendo algunas orientaciones de la facilitadora.</p> <p>Primer ejercicio: caminar en punta de pie, durante dos minutos</p> <p>Segundo ejercicio: caminar alternando punta de pie y talón, durante dos minutos</p> <p>Tercer ejercicio: caminar con el borde externo del pie levantando el arco, durante dos minutos.</p> <p>Cuarto ejercicio: tres pasos y flexionar las piernas bien abiertas. Diez repeticiones.</p> <p>Quinto ejercicio: caminar sacando y metiendo la barriga. Dos minutos.</p> <p>Respiración Se les invita a caminar por el salón, sintiendo su caminar, y su respiración, con cada inhalación y exhalación, soltar tensiones, guiada por la facilitadora, quien va haciendo un recorrido desde los pies hasta la cabeza.</p> <p>Estiramiento Primer ejercicio: Con las piernas ligeramente separadas flexionarlas levemente y movilizar las caderas en forma de círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 20 veces hacia la izquierda y 20 a hacia la derecha.</p> <p>Segundo ejercicio: en la misma posición del ejercicio anterior llevar las caderas hacia adelante y hacia atrás, repetir 20 veces.</p> <p>Tercer ejercicio: brazos extendidos hacia adelante, codos igualmente extendidos, abrir, estirar los dedos y empuñar vigorosamente. Repetir durante un minuto</p> <p>Cuarto ejercicio: brazos extendidos igual que en el ejercicio anterior, empuñar manos y hacer círculos hacia adentro y luego hacia afuera. Un minuto hacia adentro y un minuto hacia afuera.</p> <p>Cuello Primer ejercicio: en posición Buda, extender la columna, dejar caer la cabeza hacia atrás, aflojar mandíbula y montar el labio inferior sobre el superior, repetir 10 veces.</p> <p>Segundo ejercicio: en posición buda, mentón sobre clavícula, manos entrelazadas en la parte superior de la nuca, presionar hacia abajo y contar hasta 5, repetir 10 veces.</p> <p>Tercer ejercicio: en posición buda, rotar espada apoyando mano derecha en rodilla izquierda mientras mano izquierda atrás en el piso con la cabeza en igual dirección, repetir 10 veces.</p>	Estimular la circulación. Fortalecer la musculatura del cuerpo.	Música relajante.	30 min.

	Cuarto ejercicio: en posición buda, llevar oreja derecha a hombro derecho y con la mano derecha forzar la cabeza hacia el hombro, 10 veces a la derecha y 10 a la izquierda.			
RECESO				5 min.
Post parto.	<p>En grupos pequeños compartir: ¿Qué es el postparto? ¿Qué es el puerperio? ¿Cómo se cuida? ¿Cuáles son los principales cambios físicos y psicológicos que se experimentan? Señales de alerta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Loquios con mal olor o color rojo brillante después de 3 semanas. • Hemorragia abundante. • Aumento brusco de la temperatura o fiebre mayor de 38° C., por más de 2 días. • Dolores intensos en el vientre, herida de la cesárea o episiotomía. • Mareos frecuentes y debilidad generalizada. • Dolores intensos en las piernas. 	Caracterizar el momento de posparto.		
MERIENDA				10 min.
Cierre.	<p>Relajación profunda* con visualización creativa. Nos colocamos en círculo sentadas en el piso y reflexionamos sobre lo trabajado durante la sesión. Cerramos los ojos y respiramos profundamente, nos concentramos en nuestro proceso de gestación, cómo lo vivimos, cómo sentimos nuestro cuerpo. Identificamos las diversas emociones que hemos experimentado hasta ahora e intentamos visualizar las que tendremos hasta el momento del parto/ nacimiento, tanto las positivas como las negativas. Construimos mentalmente una imagen creativa y positiva, donde mediante la respiración podamos manejar las emociones menos agradables. Con la pareja o acompañante hacemos un ejercicio de conexión efectiva con el bebé lo la bebe. Colocamos la palma de nuestra mano en la barriga de la gestante y sentimos los movimientos. Decimos: yo te amo y respeto tal y como eres, tal y como estás y este amor es para siempre. Luego, lentamente abrimos los ojos. Nos colocamos en círculo de pie.</p>			30 min.
SESIÓN 8				
TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS	REQUERIMIENTOS	TIEMPO
Dinámica de inicio Ejercicios.	<p>Caminata: Se invita a las participantes a quitarse los zapatos y caminar libremente por el salón, siguiendo algunas orientaciones de la facilitadora.</p>	Estimular la circulación. Fortalecer la musculatura del cuerpo.	Música relajante.	30 min.

Primer ejercicio: caminar en punta de pie, durante dos minutos
Segundo ejercicio: caminar alternando punta de pie y talón, durante dos minutos
Tercer ejercicio: caminar con el borde externo del pie levantando el arco, durante dos minutos.
Cuarto ejercicio: tres pasos y flexionar las piernas bien abiertas. Diez repeticiones.
Quinto ejercicio: caminar sacando y metiendo la barriga. Dos minutos.

Respiración

Se les invita a caminar por el salón, sintiendo su caminar, y su respiración, con cada inhalación y exhalación, soltar tensiones, guiada por la facilitadora, quien va haciendo un recorrido desde los pies hasta la cabeza.

Estiramiento

Primer ejercicio: Con las piernas ligeramente separadas flexionarlas levemente y movilizar las caderas en forma de círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 20 veces hacia la izquierda y 20 a hacia la derecha.

Segundo ejercicio: en la misma posición del ejercicio anterior llevar las caderas hacia adelante y hacia atrás, repetir 20 veces.

Tercer ejercicio: brazos extendidos hacia adelante, codos igualmente extendidos, abrir, estirar los dedos y empuñar vigorosamente. Repetir durante un minuto

Cuarto ejercicio: brazos extendidos igual que en el ejercicio anterior, empuñar manos y hacer círculos hacia adentro y luego hacia afuera. Un minuto hacia adentro y un minuto hacia afuera.

Cintura escapular y aductores

Primer ejercicio: en posición buda, los codos en 90° y realizar aducción y abducción, repetir 20 veces.

Segundo ejercicio: en posición buda, entrelazar manos detrás de la nuca y realizar aducción y abducción de codos, repetir 20 veces.

Tercer ejercicio: en posición buda, con la espada recta, llevar la cabeza hacia la derecha, centro e izquierda, repetir 20 veces.

Cuarto ejercicio: sentada con las piernas cruzadas subir y dejar caer los hombros, repetir 10 veces.

RECESO

5 min.

Lactancia materna.

Chequear con las participantes los principales mitos y creencias asociados a la lactancia materna.
 A través de preguntas como:

Proporcionar a las participantes las nociones básicas sobre la lactancia

45 min.

	<p>¿Cuándo piensas en lactancia, ¿qué imágenes te surgen?</p> <p>¿Qué dice tu mamá, esposo, gente cercana sobre la lactancia? ¿Dar tetero es mejor que teta o viceversa?</p> <p>La salud de un niño o cualquier SER, ¿tiene que ver con la alimentación?</p> <p>Se dice que la leche materna no solo alimenta, sino que genera otros elementos que inciden en el crecimiento y salud de los y las niños, ¿saben cuáles son?</p> <p>¿Cómo creen que pueden apoyar a una mujer recién parida con la lactancia?</p> <p>La facilitadora brindará algunas herramientas y técnicas en relación a la lactancia, agarre, posiciones. La importancia del calostro y el apego inicial.</p>	materna y su importancia para la Soberanía alimentaria, la salud de la madre y del/la bebé.		
--	--	---	--	--

MERIENDA

10 min.

Cierre.	<p>Relajación profunda* con visualización creativa.</p> <p>Nos colocamos en círculo sentadas en el piso y reflexionamos sobre lo trabajado durante la sesión. Cerramos los ojos y respiramos profundamente, nos concentramos en nuestro proceso de gestación, cómo lo vivimos, cómo sentimos nuestro cuerpo. Identificamos las diversas emociones que hemos experimentado hasta ahora e intentamos visualizar las que tendremos hasta el momento del parto/ nacimiento, tanto las positivas como las negativas. Construimos mentalmente una imagen creativa y positiva, donde mediante la respiración podamos manejar las emociones menos agradables.</p> <p>Con la pareja o acompañante hacemos un ejercicio de conexión efectiva con el bebé o la bebe. Colocamos la palma de nuestra mano en la barriga de la gestante y sentimos los movimientos. Decimos: yo te amo y respecto tal y como eres y este amor es para siempre. Luego, lentamente abrimos los ojos. Nos colocamos en círculo de pie. Entre todas inventamos una consigna a favor de la lactancia materna y la gritamos o la cantamos juntas.</p>			30 min.
---------	--	--	--	---------

SESIÓN 9

TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS	REQUERIMIENTOS	TIEMPO
Dinámica de inicio Ejercicios.	<p>Caminata:</p> <p>Se invita a las participantes a quitarse los zapatos y caminar libremente por el salón, siguiendo algunas orientaciones de la facilitadora.</p> <p>Primer ejercicio: caminar en punta de pie, durante dos minutos.</p>	Estimular la circulación Fortalecer la musculatura del cuerpo.	Música relajante.	30 min.

Segundo ejercicio: caminar alternando punta de pie y talón, durante dos minutos

Tercer ejercicio: caminar con el borde externo del pie levantando el arco, durante dos minutos.

Cuarto ejercicio: tres pasos y flexionar las piernas bien abiertas. Diez repeticiones.

Quinto ejercicio: caminar sacando y metiendo la barriga. Dos minutos.

Respiración

Se les invita a caminar por el salón, sintiendo su caminar, y su respiración, con cada inhalación y exhalación, soltar tensiones, guiada por la facilitadora, quien va haciendo un recorrido desde los pies hasta la cabeza.

Estiramiento

Primer ejercicio: Con las piernas ligeramente separadas flexionarlas levemente y movilizar las caderas en forma de círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 20 veces hacia la izquierda y 20 a hacia la derecha.

Segundo ejercicio: en la misma posición del ejercicio anterior llevar las caderas hacia adelante y hacia atrás, repetir 20 veces.

Tercer ejercicio: brazos extendidos hacia adelante, codos igualmente extendidos, abrir, estirar los dedos y empuñar vigorosamente. Repetir durante un minuto.

Cuarto ejercicio: brazos extendidos igual que en el ejercicio anterior, empuñar manos y hacer círculos hacia adentro y luego hacia afuera. Un minuto hacia adentro y un minuto hacia afuera.

Abdomen

Primer ejercicio: de rodillas sobre los talones, abombar y contraer el abdomen, repetir 10 veces.

Segundo ejercicio: en posición de cuatro puntas, meter y sacar la barriga, repetir 10 veces.

Glúteos

Tercer ejercicio: en posición de cuatro puntos, estirar el brazo derecho y pierna izquierda simultáneamente y viceversa, repetir 20 veces.

Cuarto ejercicio: en posición de cuatro puntos, levantar hacia un lado la pierna derecha flexionada y alternar con la izquierda (el perro), repetir 10 veces.

RECESO

5 min.

Crianza respetuosa.

Lxs participantes se dividen en grupos para preparar una dramatización sobre sus vivencias de la infancia, enfocándose en algunas situaciones particulares:

- la escuela

Brindar herramientas sobre los principales elementos que caracterizan la crianza respetuosa.

1. Prepararse para el embarazo, parto y crianza.

45 min.

- las tareas domésticas
- la vida en comunidad
- relaciones con hermanxs sexualidad

Luego cada grupo presenta su dramatización
En plenaria trabajamos las siguientes preguntas

- ¿Cuáles son los espacios de participación de lxs niñxs en el hogar?
- ¿Cuáles de las actitudes de lxs adultxs fortalecen la confianza de lxs niñxs? cuáles no? cuáles contribuyen a las desigualdades de género?
- ¿Cuáles son las mayores dificultades para cuidar lxs niñxs?
- ¿Cuáles son las frustraciones de las madres y padres después del nacimiento de lxs hijxs? cuáles las satisfacciones o placeres?
- ¿Cuáles son las dificultades para que otrxs se involucren en la crianza de lxs niñxs? Quienes y por qué?

Principios de la crianza respetuosa, según la Attachment Parenting International (APII):

1. Prepararse para la gestación y el parto.
2. Satisfacer las necesidades de la niña o el niño con sensibilidad.
3. Comunicación empática
4. Educación sin premios ni castigos
5. Límites
6. Procurar un equilibrio entre la vida personal y la vida familiar
7. La disciplina como principio. ¿Por qué nos equivocamos al hablar de disciplina? (revisar artículo).

Conformar 6 grupos, a cada uno se le asignará un principio de la crianza respetuosa para ser discutido, luego mostrarán al grupo en qué consiste el principio que les tocó, para reflexionar sobre:

- ¿Por qué pueden ser principios importantes?
 - ¿Cuáles he ejercido con mis hijas e hijos?
 - ¿Para qué pueden servir?
 - ¿Cómo imaginamos a esos niños y niñas criados bajo principios de adultas y adultos?
 - ¿Qué podemos nosotras incorporar?
- Conclusiones en plenaria.

<http://www.attachmentparentingorg/espanol/prepararse>

2. Satisfacer las necesidades de la niña o el niño con sensibilidad.

<http://www.attachmentparentingorg/espanol/alimentar>
<http://www.attachmentparentingorg/espanol/responder>
<http://www.attachmentparentingorg/espanol/contacto>
<http://www.attachmentparentingorg/espanol/noche>
<http://www.attachmentparentingorg/espanol/amor>

3. Comunicación empática
<http://comunicacionfamiliar.co/librito/librito1.htm>

4. Educación sin premios ni castigos
<https://www.alfiekohn.org/espa/el-riesgo-de-las->

5. Límites
<https://lagatzara.files.wordpress.com/2011/07/c-pdf>

6. Procurar un equilibrio entre la vida personal y la vida familiar
<http://www.attachmentparentingorg/espanol/equilibrio>
Artículo sobre la disciplina: <http://www.huffingtonpost.es/html>

Cierre.

Relajación profunda* con visualización creativa.

Nos colocamos en círculo sentadas en el piso y reflexionamos sobre lo trabajado durante la sesión. Cerramos los ojos y respiramos profundamente, nos concentramos en nuestro proceso de gestación, cómo lo vivimos, cómo sentimos nuestro cuerpo. Identificamos las diversas emociones que hemos experimentado hasta ahora e intentamos visualizar las que tendremos hasta el momento del parto/nacimiento, tanto las positivas como las negativas. Construimos mentalmente una imagen creativa y positiva, donde mediante la respiración podamos manejar las emociones menos agradables.

Con la pareja o acompañante hacemos un ejercicio de conexión efectiva con el bebé lo la bebe. Colocamos la palma de nuestra mano en la barriga de la gestante y sentimos los movimientos. Decimos: yo te amo y respeto tal y como eres y este amor es para siempre.

Luego, lentamente abrimos los ojos. Nos colocamos en círculo de pie. Cómo esta es la última sesión, cada participante dirá brevemente que se lleva como aprendizaje más valioso del proceso formativo. Luego cantaremos juntas una consigna y nos abrazaremos.

Música relajante.

30 min.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	7
PRESENTACIÓN DEL FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS - UNFPA	11
JUSTIFICACIÓN	13
OBJETIVO GENERAL	18
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
DESTINATARIAS	19
DURACIÓN	19
PROPUESTA METODOLÓGICA	19
DISEÑO METODOLÓGICO	22