

Aborto si, aborto no,
**¡Eso lo
decido yo!**

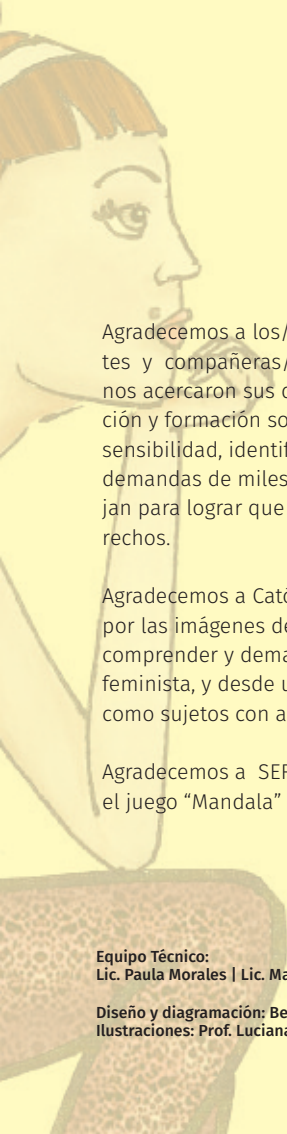
Información y herramientas para decidir



EDUCACIÓN SEXUAL PARA DECIDIR

ANTICONCEPTIVOS PARA NO ABORTAR

ABORTO LEGAL PARA NO MORIR



Agradecimientos

Agradecemos a los/as efectores de salud, a las/os docentes y compañeras/os militantes sociales territoriales que nos acercaron sus demandas y necesidades de información y formación sobre estos temas. Y porque gracias a su sensibilidad, identifican cotidianamente las necesidades y demandas de miles de mujeres y con compromiso trabajan para lograr que las mismas accedan y ejerzan sus derechos.

Agradecemos a Católicas por el Derecho a Decidir México por las imágenes de la serie Catolicadas, que nos permite comprender y demandar derechos en clave de la teología feminista, y desde una perspectiva ética que nos incluya como sujetos con autonomía.

Agradecemos a SERVIPROH por la gentileza de compartir el juego “Mandala” para su reproducción.

Equipo Técnico:

Lic. Paula Morales | Lic. María Marcela Frenca | Mgter. María Teresa Bosio

Diseño y diagramación: Bea Barbosa :: www.be.net/beabarbosa

Ilustraciones: Prof. Luciana Anahí Frenca :: lucianafrenca@hotmail.com

¿POR QUÉ HICIMOS ESTE MATERIAL?

Esta cartilla apunta a promover una vivencia de nuestra sexualidad de manera más libre, placentera y responsable; donde elegir la maternidad tenga que ver con la decisión de un proyecto de vida y no como un producto del determinismo biológico. Creemos que la maternidad, cuando es elegida, puede ser vivida con disfrute y gozo; pero si es impuesta, o si es producto de un descuido o un error, puede transformarse en un dilema para la vida de las mujeres. Nos animamos a hablar de manera respetuosa de problemáticas tales como la educación sexual en las escuelas y en las familias, la accesibilidad y el uso de la anticoncepción, y de la necesidad del aborto legal.

En esta cartilla acercamos algunas herramientas y argumentos para que ustedes también puedan hablar con sus seres queridos, con la gente de su entorno, dejando de lado los prejuicios, la culpa, la condena social y pudiendo abordar estas temáticas de manera amplia, comprensiva e inclusiva.

Este material busca acercar nuestros fundamentos a favor del derecho a decidir a todas las mujeres y varones con las que trabajamos.

Sabemos que hablar de estos temas nos resulta difícil pero también sabemos que no hablar puede perjudicarnos mucho.

Recurrimos a un lenguaje amigable, sencillo, de fácil lectura y muy dinámico ya que queremos que las/os lectoras/es se sientan cómodas/os y puedan comprender estas miradas.

EN ESTA **CARTILLA...**

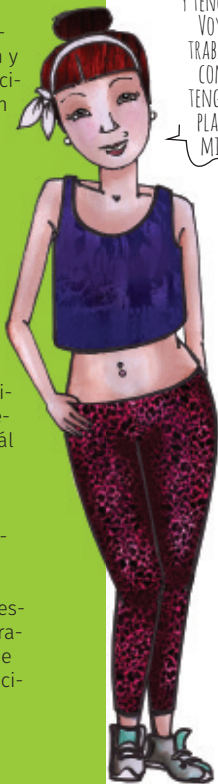
María está descubriendo su sexualidad. Se pregunta muchas cosas porque quiere saber qué puede elegir, cuándo y cómo. Conversa con sus amigas sobre sus experiencias, recuerda anécdotas que le contaron y transita momentos donde va a decidir muchas cosas. Aunque parecen decisiones pequeñas, María sabe que son muy importantes.

¿La acompañás?...

En las páginas naranjas María se pregunta ¿Qué es la Educación Sexual Integral?, ¿Dónde se enseña?, ¿Cómo?, ¿Con quiénes? ¿Para qué?

En las páginas violetas María vive su sexualidad con alegría y curiosidad. Se pregunta ¿Qué son los métodos anticonceptivos?, evalúa cuál es el mejor método para usar en este momento, y conversa con su amiga sobre las situaciones que viven las chicas cuando van al dispensario a buscarlos.

En las páginas verdes María se cuestiona y se preocupa por los embarazos no deseados y las razones que llevan a las mujeres a tomar la decisión de interrumpirlos.



YO SOY MARÍA
Y TENGO 16 AÑOS.
VOY AL COLE,
TRABAJA EN UN
COMERCIO Y
TENGO MUCHOS
PLANES PARA
MI FUTURO.

María estuvo viendo unos capítulos de “Catolicadas”, una serie animada producida por Católicas por el Derecho a Decidir México y mientras la acompañes en la cartilla, van a ir apareciendo varios personajes de la serie que vienen a su memoria... ¡Te los presentamos!



1. Jóvenes enamorados.
Luisa, 16 años y **Miguel**, 17 años.



2. **Silvia**, médica especialista en derechos sexuales, 56 años.



3. **Patricia**, médica, 40 años.



4. **Dulce**, ama de casa, 20 años.

Si querés ver los capítulos por internet podés entrar a <https://www.youtube.com/user/CatolicasMexico>

Cuando veas este símbolo:



Encontrarás una actividad para conversar y trabajar en grupo.



Encontrarás una actividad para completar y trabajar vos.



Encontrarás teléfonos y direcciones de contacto para consultar sobre estos temas.



Cuando veas esta lupa, encontrarás sitios web donde buscar información.

**EDUCACIÓN
SEXUAL
INTEGRAL**



¿QUÉ ES LA **EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL?**

También conocida como ESI, es una ley nacional sancionada en 2006 (Ley 26.150).

A partir de esta ley, el Estado debe garantizar el cumplimiento de los derechos a vivir una sexualidad plena. La propuesta es poder trabajar estos temas tanto en el aula, como en las materias que estudiamos, y en todos los espacios y situaciones que vivimos en la escuela.

Esta ley permite trabajar la sexualidad en las escuelas y ámbitos educativos (públicos y privados) y hablar de temas que antes no eran tenidos en cuenta.



ESI

Busca que los chicos y las chicas incorporemos hábitos de cuidado del cuerpo y cuidemos nuestra salud (en general) y la salud sexual y reproductiva (en particular).

Nos invita a ejercitar la charla, conversar sobre los sentimientos, las necesidades, las emociones, los problemas y conflictos.

Propone que vivamos la sexualidad desde la solidaridad, el amor, el respeto a la intimidad propia y ajena, y el desarrollo de actitudes responsables.

Dice que para aprender sobre sexualidades, es necesario un clima de confianza y respeto por la diversidad de identidades sexuales y elecciones sexuales (que una chica guste de otra chica, que un chico guste de otro chico con aspecto femenino, que un chico quiera besar a una chica trans, etc.). También rechaza toda actitud discriminatoria en los contextos escolares: ya sea en los textos, en las charlas de pasillo, en los actos, en los recreos, en las opiniones de las y los profes sobre sus alumnos y alumnas, etc.

La ESI propone pensar la sexualidad como un Derecho Humano de todos y todas, en todas las etapas de nuestra vida, de acuerdo a nuestras necesidades, inquietudes, preguntas y deseos

En la escuela, donde pasamos buena parte del día, y donde además compartimos experiencias, hallazgos y curiosidades, tenemos derecho a:

-Recibir información adecuada y veraz, actualizada y científica, sobre aspectos vitales de la sexualidad, sobre cómo nos relacionamos entre las personas teniendo en cuenta nuestros afectos y deseos. Es parte de nuestro derecho a la salud y a construirnos como ciudadanos y ciudadanas con información.

-Recibir orientación y consejo para saber dónde buscar en el sistema de salud pública, los recursos que necesitamos para vivir la sexualidad de forma responsable, plena y segura.

Los docentes, psicopedagogos, preceptores y directivos, deben ayudarnos a saber llegar a estos lugares, saber qué decir y cómo exigir nuestros derechos ahí.

¿QUIÉNES PUEDEN ENSEÑAR **ESI**?

Todos los/as docentes, de nivel inicial, primario y secundario, de escuelas públicas y privadas, profesionales o laicas.

Es una educación “para ser” más que “para hacer”.

La ESI considera al cuerpo como el medio que nos permite la expresión de nuestros sentimientos y emociones, y como una fuente de sensaciones muy distintas entre sí –que van del dolor al placer– pero que son, todas ellas, importantes en la construcción de la imagen que tenemos de nosotras y nosotros, y de lo que deseamos y queremos para nuestra vida.

Nuestro cuerpo no es solo una suma de órganos vitales, nuestro cuerpo nos permite sentir, amar, oler, desear, disfrutar, etc.

Educar en sexualidad implica ofrecer conocimientos para la prevención de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS), pero también formar en valores, sentimientos y actitudes positivas frente a la sexualidad.

La ESI busca transmitir herramientas de cuidado, antes que modelar comportamientos.

A diferencia de la transmisión de conocimientos, la educación en sexualidad parte del reconocimiento del sujeto, de su cuerpo y de sus sentimientos. Esto no quiere decir que desde Historia o Geografía no podamos enseñar sexualidad, porque de hecho sí podemos, y los cuadernillos ESI realizados por el Ministerio de Educación de la Nación facilitan muchas ideas para trabajar estos contenidos en todas las materias.



LOS ENCONTRAMOS EN:
<http://goo.gl/OgyFrz>
<http://goo.gl/kg9CvC>
<http://goo.gl/Cy42zl>



PROFE DOLORES, ¿POR QUÉ NUNCA HABLAMOS DE LO QUE SE SIENTE AL DARSE UN BESO? O ¿COMO HACER PARA NO TENER HIJOS? COMO MI PRIMA MILLI QUE QUEDO EMBARAZADA ANTES DE TERMINAR LA ESCUELA.

Educar en sexualidad implica entender que hay mucho silencio sobre la sexualidad, y que ese silencio genera que los chicos y las chicas no hablen sobre situaciones de abuso sexual que están viviendo, o violencia en el noviazgo, o no pregunten sobre los métodos anticonceptivos para prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Toda relación humana se enriquece con las fantasías, el disfrute del erotismo, y con la libertad de elegir y vivir la sexualidad de manera placentera, sin violencia, discriminación, en un marco de relaciones de igualdad y respeto. Tenemos el derecho a disfrutar de una sexualidad sin miedos, vergüenzas, ni culpas, porque es una dimensión básica de nuestra condición humana, de nuestra espiritualidad, y nos hace ser personas más plenas, capaces de desarrollarnos y crecer con alegría.

La ESI creó el Programa Nacional de Educación Sexual Integral, que es la manera en que la ley llega a las escuelas, a los dispensarios, a los centros comunitarios y espacios barriales y territoriales. Tanto para la Ley como para el Programa que la aplica en los barrios, los derechos sexuales y reproductivos son importantísimos...

COMO SUJETOS DE DERECHO, TENEMOS DERECHO A:

- La autonomía y la libertad para decidir cuándo, cómo y con quién tener hijos.
- Vivir una sexualidad sana, plena y libre de riesgos, coerción o violencia, desligada de la procreación.
- Al placer, y a la libertad de orientación sexual.
- Conocer sobre prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Recibir la educación y la información.
- Ingresar a servicios de salud de calidad, y gratuitos, que respeten nuestras decisiones y preferencias.
- Derecho a la crianza compartida de hijos e hijas, por ambos miembros de la pareja, en un ámbito sano y seguro.

**ANTICONCEPTIVOS
PARA NO ABORTAR**



Son **derechos humanos**,
universales (porque abarcan
a toda la humanidad),
son **interdependientes**
(porque se relacionan entre sí), y si
ejercemos uno, podemos ejercer al
mismo tiempo otros.
Se viven y actúan de modo
conjunto e integral.

RECIBIR ANTICONCEPTIVOS EN EL DISPENSARIO DE TU BARRIO, GRATIS, CON LA INFORMACIÓN Y EL ACOMPAÑAMIENTO DE LOS PROFESIONALES, DE MANERA ACCESIBLE, ES TU DERECHO SEXUAL Y REPRODUCTIVO.

Los derechos sexuales incluyen el derecho de las personas a tener control y a decidir libremente sobre los asuntos relacionados con su sexualidad, sin sufrir coerción, discriminación, ni violencia. Incluyen el derecho a:

- Recibir información, para poder tomar decisiones responsables sobre la sexualidad.
- Privacidad e integridad física y mental.
- A las propias elecciones sexuales.
- Recibir el más alto nivel de salud sexual.

Cada vez que se discrimina a una persona homosexual o transexual, o que se ejerce control sobre las prácticas sexuales de las mujeres en base a principios religiosos; no se está respetando ese derecho.

El ejercicio de la sexualidad de cada persona debe ser respetado por todas las otras personas e instituciones, sociales y religiosas, y debe ser protegido por el Estado.

Los derechos reproductivos son, entre otros, los derechos de todas las parejas y personas a decidir libre y responsablemente el número y el espaciamiento de sus hijos, a disponer de la información y los medios para lograrlo, y a alcanzar el nivel más alto posible de salud sexual y reproductiva.



*Serie Catolicadas. Temporada 4 Cap. 1: "Ya no aguantamos".
Tema: El sexo en la pareja.*

¿QUÉ PUEDO HACER PARA NO
QUEDAR EMBARAZADA?
¿POR CUÁL MÉTODO ME
CONVIENE EMPEZAR?

María está explorando su sexualidad. Ella y Pablo quieren tener relaciones pero no han hablado mucho del tema, sólo sabe que pronto será el momento. Saber que estarán juntos le da a María unos nervios re lindos...!!!

Todas las chicas le cuentan detalles, le dan consejos, pero ninguna le explica cómo cuidarse, en qué momento empezar a usar el preservativo y los métodos anticonceptivos. Tampoco sabe si sus amigas les pidieron a los chicos que se pusieran el preservativo, o si son los chicos los que se lo colocan sabiendo cuándo y cómo hacerlo.

María quiere llegar al momento tranquila, para poder disfrutar, y no se siente totalmente segura si deja todo en manos de Pablo.
¿Querrá usar el preservativo?
¿Se acordará de comprarlo?



PRESERVATIVO



El preservativo masculino, conocido como condón, profiláctico o forro, es el único método que previene a la vez el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH-SIDA. Es una funda de látex delgada, que cubre el pene durante la relación sexual. Se coloca una vez que el pene está erecto (duro), antes de la penetración vaginal, anal, y sexo oral. Eficacia: 97%. Tenés que verificar la fecha de vencimiento y mantenerlo en lugares frescos y limpios. Siempre al colocarlo, dejar una bolsita de aire en la punta. Y acordate de abrirlo con cuidado, se puede romper.

****Animate a usar el preservativo en el juego sexual, te lo puede poner tu compañera o hacerlo entre los dos****

SI SE ROMPE...

Existe la Anticoncepción Hormonal de Emergencia (AHE)

Es la “pastilla del día después”, te permite prevenir un embarazo no planeado cuando mantuviste relaciones sexuales de riesgo (porque no usaste nada, o falló el método). Si bien disminuye las posibilidades de embarazo hasta los primeros 5 días, cuanto antes la tomes, mejor.

Si la tomás dentro de las primeras 12 horas, previene el embarazo en un 95% de los casos.

Tenés que tomarla lo más pronto posible luego de una relación sexual sin protección.

Es la última alternativa anticonceptiva para evitar un embarazo.

Por eso se llama de emergencia. Actúa antes de que se hayan juntado el óvulo y el espermatozoide: impiden el embarazo.

No protege de las infecciones de transmisión sexual (ITS) ni del VIH/SIDA.

Podés pedirla en centros de salud y hospitales.

No la podés usar como un método anticonceptivo común, es solo para EMERGENCIAS!!

EN CASO DE QUE HAYAS PASADO POR UNA SITUACIÓN DE ABUSO Y/O VIOLACIÓN, ES IMPORTANTE QUE TE SUMINISTREN LA AN-TICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA Y LOS MEDICAMENTOS PARA PREVENIR EL VHI.

Para ejercer el derecho a disfrutar de una sexualidad plena y placentera, evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS), y decidir si tener hijos o no, cuándo y con quién; es fundamental poder elegir libremente el método anticonceptivo que se quiere utilizar.



Serie Catolicadas. Temporada 5 Cap. 16: “la pastilla del día después”.
Tema: Anticoncepción de emergencia.

LOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES SON MEDICAMENTOS QUE CONTIENEN HORMONAS FEMENINAS SINTÉTICAS (ESTRÓGENOS Y PROGESTERONA) QUE IMPIDEN LA OVULACIÓN. TENEMOS VARIOS TIPOS, PERO TE RECOMENDAMOS 5 DE ESTOS:

1. Píldoras

Impiden la ovulación femenina porque suministran hormonas sintéticas similares a las que genera el organismo y producen un espesamiento del flujo vaginal, impidiendo el ascenso de los espermatozoides.

Se toman por vía oral y tomás 21 o 28 comprimidos al mes, dependiendo de la marca. Se toma un comprimido por día.

La primera pastilla, se toma el primer día de la menstruación y las siguientes se toman una por día, a la misma hora, hasta completar la caja.

Si te olvidaste de tomar la pastilla y pasaron 12 horas, tomá la pastilla y ese mismo día tomá el siguiente comprimido a la hora de siempre (entonces, tomarás dos comprimidos en un mismo día).

Si pasaron más de 12 horas, y estás entre la primera y segunda semana de la caja, tomá la pastilla (como en el caso anterior) y cuidate también con preservativo los 7 días siguientes.

Al dejar de tomarlas podés quedar embarazada. Si querés tomarte un período de descanso, consulta las fechas antes con tu médica/o.

No previene ITS. Eficacia: 99%.

2. Inyectables

Se aplican una vez por mes y funcionan alterando el flujo vaginal e impiden el ascenso de espermatozoides.

La primera dosis se aplica el primer día de ciclo menstrual, y luego, cada 30 días.

Al dejar de usar este método podés quedar embarazada. Si

ELEGIR TU ORIENTACIÓN SEXUAL Y DISFRUTARLA LIBREMENTE, SIN DISCRIMINACIÓN NI VIOLENCIA, ES UN DERECHO. POR LO TANTO, LOS Y LAS HOMOSEXUALES, BISEXUALES, TRANSEXUALES, TRANSGÉNERO, TAMBIÉN TIENEN DERECHO A LA INFORMACIÓN, ATENCIÓN Y ACCESO GRATUITO A LOS MÉTODOS PARA PREVENIR LAS .

querés tomarte un período de descanso, consulta las fechas antes con tu médica/o y usa otro método para no quedar embarazada, porque en esta situación hay mucho riesgo. No previene ITS. Eficacia: 99%.

3. Parches

También se llaman anticonceptivos transdérmicos.

Impiden la ovulación como las pastillas o el inyectable

Son tres pequeños parches que se colocan sobre la piel. Se adhiere a la piel como si fuera una “curita”.

Se coloca un parche una vez por semana, y la semana en que no se coloca llega el período menstrual. Se aplican sobre zonas de la piel sin vello (muslo, hombros, abdomen, espalda).

No se distribuye gratuitamente, pero para algunas mujeres a las que las pastillas las descomponen y marean, este es un buen método.

No previene ITS.

4. Píldora de lactancia

Son “mini píldoras” para las mujeres que están amamantando. No afectan la calidad de la leche materna.

Modifican el flujo vaginal e impiden el ascenso de espermatozoides.

Se toma una por día, todos los días y a la misma hora. Su efecto se logra recién a los 14 días de haber tomado la primer píldora, antes, tenés que cuidarte con preservativo.

Podés usarlo desde la tercera semana post parto.

No previene ITS. Eficacia: 99%

5 .Implante subdérmico

El implante es un método anticonceptivo hormonal de nueva generación. Se trata de una varilla del tamaño de un fósforo que se coloca debajo de la piel del brazo de la mujer. La varilla libera hormonas lentamente por 3 años y así evita la ovulación. Es un método reversible, eficaz y seguro.

Es de fácil colocación, no causa ningún dolor ni molestia y requiera un seguimiento mínimo.

Se puede usar durante la lactancia.

Es el nuevo método anticonceptivo que ofrece el Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable. En una primera etapa, estará dirigido a jóvenes entre 15 y 19 años que hayan tenido al menos un evento obstétrico (un parto o un aborto) en los últimos 12 meses y que no tienen obra social o prepaga.

Eficacia: 99%.

No previene las ITS.

DIU

El Dispositivo Intrauterino (DIU) es un pequeño objeto de plástico y flexible, que el/la médico/a coloca en el interior del útero a través de la vagina.



El DIU es suministrado por el Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable, de manera gratuita. Pueden durar hasta 10 años, pero deben realizarse controles periódicos.

Funciona de la siguiente manera: Sus pequeños hilos de cobre crean un ambiente poco favorable para los espermatozoides.

Esto hace que los espermatozoides no suban hacia el tracto vaginal superior y no puedan encontrarse con el óvulo para fecundarlo.

El mejor momento para colocarte el DIU es durante el período de menstruación, o apenas haya finalizado.

Eficacia: 95% al 99%.

No previene las ITS

VASECTOMÍA Y LIGADURA DE TROMPAS

Esta intervención pueden realizársela varones o mujeres. Ambas son operaciones quirúrgicas. La vasectomía es la esterilización masculina y la ligadura de trompas se aplica sobre el aparato reproductor femenino. Se ligan y se cortan las trompas de Falopio para impedir que los espermatozoides o el óvulo puedan pasar y fecundarse.

Para acceder a la misma, tenés que acercarte a la Consejería de Salud Sexual y Reproductiva del Centro de Salud. Allí podrás solicitar información y llenar una solicitud donde tendrás que firmar que estás de acuerdo. No hace falta la firma de tu pareja, ni de un juez. Vos decidís sobre tu cuerpo y las intervenciones que hacés sobre él. Toda persona mayor de edad tiene derecho a acceder .

A la ligadura de trompas te la pueden realizar en cualquier momento, y si tuviste un parto por cesárea podés solicitar que te la realicen en la misma intervención.

Es un derecho, podés exigirlo mediante la ley nro. 26.130.

EN LOS DISPENSARIOS, TENÉS DERECHO A:

¿Y PUEDO IR SOLA A PEDIR
INFORMACIÓN Y BUSCAR
LOS ANTICONCEPTIVOS?

SI! CLARO QUE SÍ.

Acceder a información y atención en forma permanente, con respeto, buen trato y confidencialidad. Sin presiones, sin imposición, sin violencias.

- Que no te discriminen por tu orientación o elección sexual.

- Recibir gratis el método anticonceptivo que elijas -incluidos los preservativos o a la ligadura de trompas- en hospitales públicos, centros de salud, obras sociales y prepagas de todo el país.



ADEMÁS, DESDE EL AÑO 2002, TENEMOS EL PROGRAMA NACIONAL DE SALUD SEXUAL Y PROCREACIÓN RESPONSABLE (LEY 25.673/2003), QUE PRESCRIBE LA ENTREGA GRATUITA EN TODO EL PAÍS DE PRESERVATIVOS, ANTICONCEPTIVOS HORMONALES (INYECTABLES, PARA LACTANCIA, COMBINADOS Y DE EMERGENCIA); DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS (DIU) Y CAJAS DE INSTRUMENTAL PARA SU COLOCACIÓN.

María sabe que no quiere embarazarse, y que quiere tener relaciones con Pablo. Se gustan mucho, se quieren, y ella tiene curiosidad por el sexo. Sabe que no hay nada de malo en eso y que más allá de lo que opine la gente, va a buscar los preservativos y las pastillas para cuidarse. En la escuela conversaron mucho sobre el tema, y cuidarse es el primer paso para disfrutar de la sexualidad sin miedo.

María ya decidió: Va a ir al dispensario, va a pedir las pastillas y va a pedir preservativos. Si algo pasa y se rompe, sabe que con las pastillas no va a quedar embarazada. Pero...



Para jugar a este juego,
buscá las instrucciones
y tarjetones en
<http://www.catolicas.com.ar/portal/>

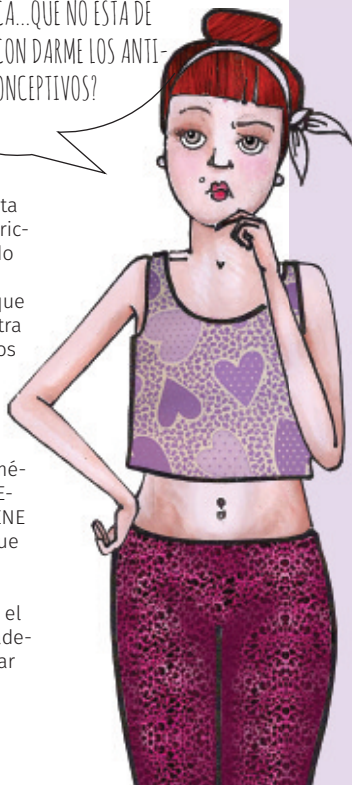


servi
proh

¿Y SI LA MÉDICA DEL DISPENSARIO ME DICE QUE NO, QUE SOY MUY CHICA... QUE NO ESTÁ DE ACUERDO CON DARME LOS ANTI-CONCEPTIVOS?

Si te dice que no, tené en cuenta que esto no es por razones estrictamente médicas, está haciendo los que se llama "objeción de conciencia". Esto quiere decir que por creencias religiosas o de otra índole, no te quiere autorizar los anticonceptivos.

Sin embargo, si ese médico o médica se niega, algún otro PROFESIONAL del Centro de Salud TIENE que suministrarte el método que pidas. Es tu DERECHO, y es su OBLIGACIÓN como Centro de Salud público de suministrarte el método gratis, y en el tiempo adecuado a tu pedido y sin demorar ni cuestionar tu decisión.





*Serie Catolicadas. Temporada 4 Cap. 7:
"¡Ni un tamal más!" Tema: profesional de salud que
se niega a realizar un aborto no punible.*

¿Cuáles son los métodos anticonceptivos gratuitos?

- Dispositivos intrauterinos (DIUs).
- Anticonceptivos para la lactancia.
- Pastillas anticonceptivas.
- Inyectables.
- Anticoncepción hormonal de emergencia o pastilla del día después.
- Método de Implantesubdérmicos.
- Preservativos.

Y a partir de 2011, también se entrega el test rápido de embarazo.

Si tenés obra social, ésta también te tiene que cubrir totalmente el costo del DIU, su colocación, los preservativos, los anticonceptivos y la ligadura de trompas

¿Dónde se pueden obtener?

En todos los centros de salud y hospitales públicos de todo el país.



Podés leer más en:
<http://goo.gl/rU7YMx>

CONSEJERÍA EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

PODES IR A UNA CONSEJERÍA EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Las consejerías en Salud Sexual y Reproductiva funcionan en algunos Centros de Salud municipales y provinciales. Son espacios de diálogo entre los/as profesionales de la salud (médico/a, trabajador/a social, psicólogo/a, etc) y sus pacientes. A través de las mismas, los/as profesionales acompañan a mujeres y hombres de la comunidad en la toma de decisiones informadas, consientes y responsables respecto de su salud sexual y reproductiva. Son espacios que buscan generar una relación de empatía y de respeto por la autonomía, la privacidad, el secreto profesional y la confidencialidad en el vínculo.

Cuando vas a una consejería, hay un momento de entrevista donde se genera un diálogo en confianza, para que puedas consultar respecto de tu salud sexual y reproductiva, para que te informes y puedas decidir cuáles son los métodos anticonceptivos más apropiados y seguros para cada momento de tu vida. Es importante que nos sintamos cómodos/as y podamos decir lo que queremos y sentimos.

Y SI EL MÉDICO NO
QUIERE DARME LAS
PASTILLAS... ¿A DÓNDE
PUEDO RECURRIR?



Las escuelas y los dispensarios deben articular acciones para garantizar estos derechos. La ESI y las Consejerías en Salud Sexual y Reproductiva, tienen los mismos objetivos, proponé a tus profesores/as que se reúnan con el equipo de profesionales del dispensario para pensar acciones conjuntas que ayuden al efectivo cumplimiento de estos derechos.

¿A TRAVÉS DE QUÉ OTROS MEDIOS SE PUEDE ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN?



Existe una línea gratuita para realizar cualquier tipo de consulta sobre salud sexual: el **0800- 222- 3444** y podés llamar gratis desde cualquier punto del país.

También el sitio web del Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable:
<http://goo.gl/mzwRIN>

En Córdoba:

Dra. Beatriz Fernández
Correo electrónico:
maypar.cba@gmail.com /
fernandez.bm@hotmail.com
Teléfono: (0351) 4688-626 /
(0351) 4688-627

FICHA TALLER



Jugamos al “médico del diablo”. Una de nosotras pasa al frente y la/el tallerista va a dramatizar una escena. Quien pasó al frente va a jugar el rol de “médica del diablo” y la/el tallerista de joven que va por primera vez al dispensario a buscar información y elegir el método anticonceptivo.

Vamos a jugar a la negociación. El médico niega información, habla desde el prejuicio y dificulta todo diálogo posible. ¿Con qué argumentos vamos a buscar información y anticonceptivos? ¿Con qué argumentos nos lo niegan? Tenemos sólo 10 minutos porque el médico nos ha dicho que hay más gente esperando... ¿Logramos irnos con lo que buscábamos?

Se repite la dinámica, pero esta vez, la médica es una de nosotras. Se repite cuantas veces queramos jugar. Finalmente se vota cuál fue la mejor escena, y la que argumentó mejor se lleva un premio.

ENTONCES... YO TENGO **DERECHOS!**

DECIDIR CÓMO,
CUÁNDO, DÓNDE
Y CON
QUIENES ESTAR.

INFORMARME.

EMOCIONARME

SENTIR Y
EXPRESAR LO QUE
SIENTO.

ACEPTARME
COMO SOY

DECIDIR
CÓMO, CUÁNDO,
DÓNDE Y CON
QUIENES ESTAR

DECIR QUE SÍ /
DECIR QUE NO

NO CALLARME.

A TOMAR DECISIONES

PLACER.

CUIDARME
Y QUE ME CUIDEN

QUE LA GENTE
DEL DISPENSARIO
RESPETE MIS
DECISIONES

PEDIR EL MÉTODO
ANTICONCEPTIVO QUE
MEJOR ME CONVENGA Y
CAMBIARLO LAS VECES
QUE QUIERA.

ELEGIR TENER O
NO TENER HIJOS/AS

ACCEDER A
SERVICIOS DE
SALUD

CONOCER CÓMO
CUIDARME

A UN NOVIAZGO
SIN VIOLENCIA

QUE LOS
PROFES ME
ACOMPañEN Y
ME ESCUCHEN



ABORTO LEGAL
PARA NO MORIR



¿CUÁLES SON LAS
SITUACIONES QUE
LLEVAN A LAS
MUJERES A
REALIZARSE UN
ABORTO?



¿QUÉ
PASO...?



*Serie Catolicadas. Temporada 4 Cap. 7:
"¡Ni un tamal más!" Tema: profesional de salud que
se niega a realizar un aborto no punible.*

- Conocía los métodos, pero en el momento yo no supe cómo usar el preservativo ni cómo pedirle a él que se lo pusiera.
- Saqué mal la cuenta de los días.
- No conocía los métodos anticonceptivos.
- Usé mal las pastillas. Me olvidaba todo el tiempo de tomarlas.
- En la escuela no me hablaron de este tema y a mi mamá le daba mucha vergüenza.
- Este mes en el dispensario no tenían vacuna anticonceptiva, y a mi pareja no le gusta usar preservativo.
- Nos cuidamos, pero el preservativo se nos rompió.
- Se me corrió el DIU y no me di cuenta.
- Viví un abuso en mi familia, y no pude reaccionar en el momento.
- Quise cuidarme, pero mi novio no.
- Mi novio me dijo que si él acababa afuera no había riesgo de embarazarnos, y yo no supe qué decir sobre eso...

**¿Interrumpo? ¿Continúo? ¿Cuándo?
¿Cómo? ¿A quien le pido ayuda?**

¿Y SI ES QUE **NO DESEO** TENER UN HIJO/A? EL DILEMA **ÉTICO** DE ABORTAR

El “qué dirán los demás”, nos genera muchas dudas y conflictos. Muchas veces al momento de decidir, priorizamos estas creencias y valores, antes de mirar las condiciones reales en las que podríamos o no llevar adelante un embarazo y también una crianza. Muchas veces decidimos continuar con una gestación por las creencias religiosas de nuestros entornos familiares y sociales.

**LAS MUJERES Y LAS NIÑAS,
¿POR QUÉ DECIDIMOS NO
AVANZAR CON UN
EMBARAZO?**

PORQUE SI MI FAMILIA SE ENTERA SE VA A ENOJAR MUCHO Y ME VAN A ECHAR DE CASA.

PORQUE TENER UN/A HIJO/A EN ESTE MOMENTO REALMENTE NOS TRAE MUCHAS DIFICULTADES ECONÓMICAS.

PORQUE EN ESTE MOMENTO DE NUESTRAS VIDAS TENER UN/A HIJO/A NOS VA A TRAER MUCHOS INCONVENIENTES EN EL TRABAJO.

PORQUE NO QUIERO TENER UN/A HIJO/A AHORA.

PORQUE EL EMBARAZO FUE PRODUCTO DE UNA VIOLACIÓN.

PORQUE TENGO PROBLEMAS DE SALUD.

PORQUE NO ME SIENTO LO SUFICIENTEMENTE FUERTE PARA AFRONTAR UN EMBARAZO.

PORQUE SER MAMÁ NO ME RESULTA UN PLAN POSIBLE EN ESTE MOMENTO.

PORQUE YA TENEMOS OTROS/AS HIJOS/AS, Y CREEMOS QUE ES SUFICIENTE.

PORQUE NO DESEO SER MADRE O PORQUE SIMPLEMENTE NO DESEO SERLO AHORA.

PORQUE ESTOY SOLA NO TENGO PAREJA, NI APOYO AFECTIVO NI RED QUE ME ACOMPAÑE EN ESTE PROCESO.



LA CLANDESTINIDAD NOS EXPONE A MUCHOS RIESGOS. EN LA MEDIDA EN QUE DISMINUYE O SE NOS DIFICULTA EL ACCESO AL ABORTO EN EL ÁMBITO DE LA SALUD PÚBLICA, LAS CIFRAS DE MUERTE POR PRÁCTICAS CLANDESTINAS AUMENTAN.

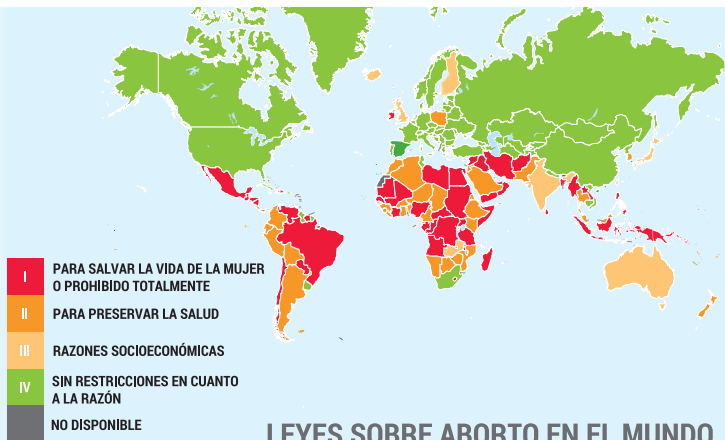
En Argentina se practican medio millón de abortos cada año. De ese medio millón, entre 74 y 100 mujeres mueren por hacerlo en condiciones de inseguridad y en la clandestinidad. El 60% de los embarazos en la Argentina no es buscado. Según el Ministerio de Salud de la Nación, 500 mil mujeres aborta por cada año pese a que se encuentra prohibido, mostrando así cómo la penalización no impide su práctica. Lo único que logra la prohibición, es que las mujeres tengan que realizarla en la clandestinidad, y que aquellas que no tienen recursos económicos, pongan en riesgo su vida recurriendo a abortos caseros en condiciones insalubres. Cuando se nos señala, y se nos criminaliza a las mujeres que abortamos, están afectando nuestra salud y nuestros derechos... y nos impiden acceder a prácticas seguras y gratuitas.

En Argentina, una de cada 530 mujeres corre riesgo de perder la vida por un aborto clandestino. En cambio, **en países en los cuales el aborto está legalizado, el número es muchísimo menor.** La diferencia está en que interrumpir un embarazo en la clandestinidad no es lo mismo que hacerlo en las condiciones de seguridad que sólo el Estado puede garantizar.

EN LOS PAÍSES DONDE EL ABORTO ES LEGAL, LAS LEYES ESTÁN ACOMPAÑADAS POR POLÍTICAS PÚBLICAS DE CALIDAD QUE GARANTIZAN EL ACCESO A LA EDUCACIÓN SEXUAL, LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y AL ABORTO.

EN NUESTRO PAÍS CASI EL 25 % DE LAS MUJERES QUE MUEREN POR MORBIMORTALIDAD MATERNA LO HACE POR LAS CONDICIONES EN LAS QUE SE LLEGA A LA INTERRUPTIÓN DEL EMBARAZO. POR ESTO, LA PRIMERA CAUSA DE LA MORTALIDAD MATERNA ES EL ABORTO.

MIRA EL MAPA ¡HAY MUCHOS PAISES DONDE EL ABORTO ES LEGAL!



LEYES SOBRE ABORTO EN EL MUNDO

EN ARGENTINA, ¿EL ABORTO ES LEGAL?

EN ARGENTINA, DESDE 1921, EN EL ART 86 DEL CÓDIGO PENAL SE ESTABLECE QUE EL ABORTO ES LEGAL EN DOS SITUACIONES

CUANDO CORRE RIESGO LA VIDA O SALUD DE LA MUJER

La organización Mundial de la Salud define a la salud como el estado de completo bienestar físico mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Esto quiere decir que toda mujer puede interrumpir su embarazo si corre riesgo su salud física, mental y social.

CUANDO EL EMBARAZO ES PRODUCTO DE UNA VIOLACIÓN:

En marzo del 2012 la Corte Suprema de Justicia confirmó que el aborto es legal cuando una mujer ha quedado embarazada producto de una violación y decide interrumpirlo.

ADEMÁS, LA CORTE ESTABLECE

Pautas para la atención de las mujeres en estas situaciones en que el aborto es legal.

Que el Estado (nacional y provincial) debe poner a disposición de las mujeres que soliciten esta práctica, **las condiciones médicas e higiénicas necesarias para llevarlo a acabo de forma “rápida, segura y accesible”**.

Que los abortos deben ser realizados por un solo médico, **sin necesidad de autorización judicial** previa, **sin exigirse la denuncia penal**, sino **solo una declaración jurada de la mujer respecto de la violación**.

LA CORTE SUPREMA DE JUSTICIA EXHORTA TANTO A LOS GOBIERNOS PROVINCIALES, COMO AL NACIONAL, A LA EMISIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE PROTOCOLOS SANITARIOS PARA LA ATENCIÓN DE ABORTOS NO PUNIBLES.

Es decir, los médicos que realicen esta práctica, cuentan hoy con PROTOCOLOS DE ATENCIÓN EN CASOS DE ABORTO NO PUNIBLE.

COMO MÉDICO, ¿QUÉ DEBO HACER?

- Debo brindar a la mujer información clara y completa acerca del procedimiento.
- Debo solicitarle consentimiento informando a la mujer.
- No debo solicitar intervención ni de la policía, ni al juzgado.
- Debo gestionarlo internamente en la institución de salud.
- No debo solicitar autorización de la pareja.

Los médicos y médicas también pueden declarar su objeción de conciencia. Esto significa que por motivos personales, religiosos, de creencias y valores, se niegan a realizar la práctica médica.

En este caso las instituciones de salud **DEBEN GARANTIZAR** un plantel mínimo de médicas/os que con anterioridad ya hayan declarado su voluntad para realizar este tipo de práctica médica.



Si sos médica o médico te recomendamos consultar el Protocolo de Aborto No punible en: <http://goo.gl/2Lmlil>

SI QUERÉS REALIZAR UNA INTERRUPCIÓN DE TU EMBARAZO, TENÉS **DERECHO A REALIZARLO ACOMPAÑADA Y CON INFORMACIÓN.**

PARA ESTOS CASOS,
TAMBIEN EXISTEN **CONSEJERÍAS**

Estas consejerías llevan el nombre de **Consejerías para la Disminución de los Riesgos y Daños de la Morbi-mortalidad Materna provocada por aborto inseguro.**

Estos espacios también funcionan en algunos servicios de salud municipales y provinciales, para atender la situación compleja y dilemática de las mujeres que cursan embarazos no deseados- no buscados y que requieren atención, escucha, información y contención desde el sistema público de salud.

Estas Consejerías se proponen brindar un espacio de diálogo con la mujer (y con quien ella más requiera: amiga, pareja, etc) para tomar decisiones informadas, conscientes y responsables respecto de su embarazo. Buscan generar una relación de empatía y de respeto por la autonomía, la privacidad, el secreto profesional y la confidencialidad en el vínculo Mujer-Profesional de salud.

La interrupción del embarazo puede provocar riesgos para las mujeres, que los equipos de salud deben prevenir con información oportuna, segura, veraz, clara y de fácil comprensión; estas consejerías están amparadas en el derecho a la información, el derecho a la salud y a la autonomía.

ABORTO CON PASTILLAS

Si no querés continuar con un embarazo no deseado, podés interrumpirlo con pastillas. Hace varios años, que las mujeres utilizan un medicamento llamado misoprostol para abortar en sus casas. El misoprostol es un medicamento que produce contracciones uterinas, y por ello se usa para provocar el aborto. Se puede realizar en casa, hasta la semana 12 de gestación. Según la Federación Latinoamericana de Sociedades de Obstetricia y Ginecología (FLASOG), el embarazo se interrumpe eficazmente en 9 de cada 10 mujeres que lo utilizan.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó el misoprostol entre sus medicamentos esenciales, ya que está comprobado que su uso aumenta la seguridad y reduce riesgos en prácticas de aborto auto-inducidos, en particular en países donde el aborto es ilegal. Actualmente se utiliza con mucha frecuencia en África, Latinoamérica y el Caribe. **En Argentina, el uso de misoprostol ha logrado disminuir las cifras de mortalidad materna.**

Su nombre comercial varía según los países de procedencia, podés encontrarlo como:

Oxaprost, Cytotec, Citotec, Arthrotec, Cyprostol, Misotrol, Misotac.

BUSCÁ LA MANERA DE REALIZAR ESTA PRÁCTICA ACOMPAÑADA POR PERSONAS DE TU CONFIANZA, QUE TE APOYAN, recurriendo a los servicios de consejería...

HAY COLECTIVOS DE MUJERES QUE NOS PUEDEN ACOMPAÑAR Y ACONSEJAR SOBRE QUÉ HACER ANTE UN EMBARAZO NO DESEADO, UNO DE ELLAS SON LAS COMPAÑERAS DE "SOCORRO ROSA". ELLAS, POR MEDIO DE UN TELÉFONO CELULAR NOS ASESORAN Y NOS AYUDAN A TOMAR DECISIONES Y A CUIDAR NUESTRA SALUD.

MARCO LEGAL QUE NOS AMPARA Y NOS DA HERRAMIENTAS PARA APOYAR LAS CONSEJERÍAS Y SU IMPLEMENTACIÓN

- La ley **25.673**, que crea el Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable

- El **Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable**

- La **Guía de asesoramiento /consejería pre y pos aborto** (para los y las agentes de salud).

LAS MUJERES NECESITAMOS QUE EL ABORTO SE DESPENALICE Y LEGALICE

La cifra de muertes por complicaciones de aborto inseguro no desaparecerá hasta que el aborto no se **LEGALICE**

LEGALIZAR EL ABORTO IMPLICA QUE EL ESTADO GENERE POLITICAS PÚBLICAS PARA ATENDER A ESTA PROBLEMÁTICA, QUE INVOLUCRA LA SALUD DE LAS MUJERES, GENERANDO ESPACIOS DE CONSEJERÍAS Y PRÁCTICAS SEGURAS.



*Serie Caticadas. Temporada 4 Cap. 2:
"Los novios del puente". Tema: Mujer que abortó.*

ABORTO LEGAL PARA NO MORIR

La **Campaña Nacional por el Derecho al Aborto legal, Seguro y Gratuito** es una amplia y diversa alianza federal, que articula y recupera parte de la historia de las luchas desarrolladas en nuestro país en pos del derecho al aborto legal, seguro y gratuito.

Tiene sus cimientos en el XVIII Encuentro Nacional de Mujeres realizado en Rosario en el año 2003 y en el XIX Encuentro Nacional de Mujeres desarrollado en Mendoza en el 2004. Cuenta en la actualidad con la adhesión de 305 grupos, organizaciones y personalidades vinculadas a organismos de derechos humanos, universidades públicas, personalidades de ámbitos académicos y científicos, trabajadoras/es de salud, sindicatos y diversos movimientos sociales y culturales, entre ellos redes campesinas y de educación, organizaciones de desocupadas/os, de fábricas recuperadas, grupos estudiantiles, comunicadoras/es sociales, etc.

El proyecto de ley de la Campaña Nacional por el Derecho al Aborto legal, seguro y gratuito propone despenalizar y legalizar el aborto para que las mujeres que decidan interrumpir un embarazo tengan atención segura y gratuita en los hospitales públicos y obras sociales de todo el país.



Para consultarlo
podés entrar a

[http://www.
abortolegal.
com.ar](http://www.abortolegal.com.ar)

INFORMACIÓN ÚTIL PARA QUE NOS ASESOREN SOBRE **NUESTROS DERECHOS**



Línea de atención telefónica nacional, gratuita y confidencial
0800-222-3444. Ministerio de Salud de la Nación.

Aborto con pastillas: Socorristas en Red Córdoba
[http://**socorristasenred**.blogspot.com.ar/](http://socorristasenred.blogspot.com.ar/)

Católicas por el Derecho a Decidir
[www.**catolicas.com**.ar](http://www.catolicas.com.ar)
[www.**catolicasporelderechoadecidir**.org](http://www.catolicasporelderechoadecidir.org)

CONDERS

Consortio Nacional de Derechos Reproductivos y Sexuales.
El CoNDeRS es un colectivo de 549 integrantes que individualmente o a través de organizaciones monitorean las acciones que prevé la Ley Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable, defendiendo la garantía de los derechos sexuales y reproductivos con perspectiva de género

LA LEGALIZACIÓN DEL ABORTO **NO OBLIGA** A NINGUNA MUJER A PRACTICARLO

EN LOS ESTADOS EN
LOS CUALES EL
ABORTO ES LEGAL Y
DONDE SE IMPLI-
MENTAN CON SE-
RIEDAD Y
COMPROMISO
POLÍTICAS DE
EDUCACIÓN
SEXUAL Y
ANTICONCEPCIÓN,
LA MORBI-MORTA-
LIDAD MATERNA
DISMINUYE, Y LAS
MUJERES NO
SIENTEN CULPAS
NI FALSOS DILEMAS,
PORQUE SE
RESPETAN SUS
DERECHOS.

Nuestro estado es
laico y no puede,
por cuestiones re-
ligiosas y morales,
impedirnos deci-
dir si queremos o
no tener hijos/as,
cuándo, cuántos,
y cómo.



LA HOJA EN BLANCO ES UN **ESPACIO PARA VOS.**

La hojas que siguen están vacías porque no hay nadie mejor que vos para imaginar todo lo que te gustaría vivir en relación a tu sexualidad.

La hoja es un espacio para crear, para dibujar, escribir, planificar, decidir... Para poner en ella todas esas situaciones que te gustaría vivir, aquellos planes que querés concretar...

La hoja puede convertirse en un mapa, en una línea de tiempo, o en una imagen.

¿Te animás?





¿QUIENES SOMOS?

Católicas por el Derecho a Decidir es una organización en la que participamos mujeres católicas y feministas. Nuestra misión es trabajar por la equidad en las relaciones de género y por la efectiva ciudadanía de las mujeres, contrarrestando desde la perspectiva teológica y feminista los fundamentalismos religiosos conservadores que ponen a la sexualidad al servicio de la reproducción.

Con 20 años de existencia, nuestra organización impulsa el debate a favor del derecho a decidir de las mujeres como sujetos con capacidad ética. Promovemos elegir entre las enseñanzas de la iglesia que inspiran paz, solidaridad y justicia, de las enseñanzas morales conservadoras que no reconocen los derechos de las mujeres y las culpabilizan.

Por eso trabajamos en la efectiva implementación de la Ley de Educación Sexual Integral en todas las escuelas públicas y privadas; el acceso a los métodos anticonceptivos seguros y eficaces que nos permitan una maternidad elegida, y poder decidir (de manera libre y sin criminalización) la interrupción voluntaria de un embarazo cuando éste no haya sido deseado. Queremos que las personas puedan conocer otros modos de ser iglesia, de pensar y vivir la sexualidad.

Nuestro desafío es promover el cambio cultural y nuestras estrategias son incidir sobre diferentes actores (como periodistas, docentes, profesionales de la salud, organizaciones sociales) para conseguir que estos ejes sean parte de las políticas públicas, y que nos aseguren la plenitud de nuestros derechos, tal como están planteados en nuestra legislación.

www.catolicas.com.ar | www.catolicasporelderechoadecidir.org

UNA REALIZACIÓN DE



Católicas por el Derecho a Decidir
Argentina

CON APOYO DE



Esta cartilla se terminó de imprimir en el año 2014.

SIDA, la Agencia Sueca de Cooperación Internacional, financia total o parcialmente este material. SIDA no comparte necesariamente las opiniones presentadas. La responsabilidad de los contenidos es únicamente del autor.