UNA FAMILIA RESPONSABLE ES UNA FAMILIA FELIZ

Je' wnaq qas ki' kik'u'x kiy'oon k'ara' chkiwach naq nkib'an chpaam kuchooch

Una comunidad que habla de la sexualidad abiertamente sin secretos, ayuda a formar personas seguras, responsables y libres.

CONTENIDO

Hablemos de nuestra familia 1
Parejas sanas y felices .....2 y 3
Conozcamos nuestros cuerpos .....4 y 5
Espaciamiento del embarazo .....6 y 7
Métodos por un largo tiempo 8
Métodos para toda la vida 9
¿Cómo queremos nuestra familia? .....10 y 11
Cómo cuidarse durante el embarazo .....12 y 13
Cómo hablar sobre la sexualidad con los hijos .....14 y 15
Infecciones de transmisión sexual 16
Las malas relaciones y el maltrato entre parejas 17

Este es un ejemplo de una familia, pero hay otras situaciones y planes de la vida que son posibles.

HABLEMOS DE NUESTRA FAMILIA

Qutzijona jch'aap chkiij qlik'waal pjaay

Toda pareja debe tomar en cuenta ciertos pasos como la comunicación, el diálogo, el respeto, la honestidad y la confianza, para decidir la vida de su familia.

¿Qué queremos lograr con este folleto?

- Aprender como tener una relación sana.
- Aprender a tomar decisiones sobre nuestro futuro de forma responsable.
- Aprender cómo hablar de la sexualidad con los hijos para evitar embarazos no deseados en adolescentes (en niñas entre las edades de 10 a 17 años).

¿Naq k'jaa' nqajo' nqutqiij jk'ola chwach jawra wuuj?

- *Nutqix na chjaa' ixoq k'iin acha qas utz nik k'aaj kii' chpaam ch'ajch'ojrsan ri'iil.*
- *Nqutqiij naq rb'eyaal nqa k'saajela, niqchomijela njelaal, chkara' utz ne'la qk'aslemaal rxiin chqawach pona.*
- *Nqutqiij naq rb'eyaal tziij nqaksaaj kuk'iin qalk'waal, chi nqachap chwach chij'ee' ixtnii' k'a ljuuj ow wuqu' ljuuj taq kjunaa' majo'n nkiywaj ta tzriij juun ak'aal.*

PAREJAS SANAS Y FELICES

Ijuun k'laaj wnaq qas ich'ajchoj chqaa' qas ki' kik'u'x

Para que una pareja esté en armonía es importante tener en cuenta ciertos aspectos como:

Comunicación:
Hablar, escuchar, comprender, y tener confianza.

Cha utz k'ara juun k'laaj wnaq utz nkik'je'a pakuchooch nk'atzina nikk'aaj jawra nik'aaj na'ooj.

Tres formas de cómo debemos de hablar

1. Cuando hablamos debemos de hacerlo con una voz suave.
2. Ser objetivo (no fijarse en los defectos del otro, o señalar lo que el otro hizo mal).
3. Perdonar y pedir perdón (ser humilde, capaz de reconocer los errores de si mismos).

K'ola oxi' rb'eyaal naq nqab'an nuq tzijona

1. *Taq nqachol juun achnaq, qas utz iqaal nqab'an tzra rcholiik.*
2. *Jiik rcholiik qab'na' mtuq ka'yta tzriij rb'aniik chik juun wnaq, ow mitqachol ta naq ma utz ta rub'noon chik juun wnaq.*
3. *Kat kuyuna chqaa' tk'utuuj kuyb'al ama'k, ta b'na' qas at ki' laj wnaq chqaa' twukqiij taq mtziij ta nab'an).*

Estar feliz con uno mismo (autoestima) .

1. Conocerse uno mismo.
2. ¡Quererte cómo eres!
3. Si quieres sentirte bien debes empezar a cuidarte y a pensar más en ti.
4. La felicidad la decide uno mismo.
5. Estar seguro de ti mismo.
6. No olvides reír siempre.
7. Ama tu cuerpo.
8. Sé feliz con lo que haces.
9. Desarrolle confianza en ti mismo..

Ki' ruk'u'x pa rk'aslemaal jaa' wnaq qaja

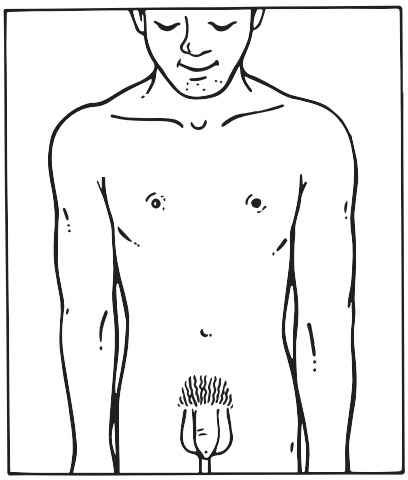
1. *Naqitqiij qa awii'*
2. *Nawajo'na awii' xab'achnaq ab'aniik qaja*
3. *Wnawajo' nab'an ki' ak'u'x qas utz namaj riij nachajiij awii' chqaa' nkatch'ob'on na chawiij tet qaja.*
4. *Jaa' kikotemeel xa tet kat yo'w qaja chpaam rk'aslemaal.*
5. *Nab'iij qaja anen kinkwina kinb'an njelaal.*
6. *Mit katmastaja kat tzeb'ena njelaal meej.*
7. *Twajo ab'aqiil k'iin ach'akuul atet qaja.*
8. *Kat kikota tzriij naq nki'ab'an je'a.*
9. *Tab'na' nim tzra ab'aniik atet qaja.*

Las relaciones sexuales intimas, seguras y satisfactorias

- A disfrutar de las relaciones sexuales porque así nos creó Dios.
- Tener relaciones sexuales porque es natural en todos los humanos.
- Complacer a nuestra pareja.
- A no tener miedo o vergüenza de comunicarnos abiertamente.

CONOZCAMOS

Qotqiij k'a naq



El cuerpo del hombre y sus funciones

Rb'aqiil jaa' acha

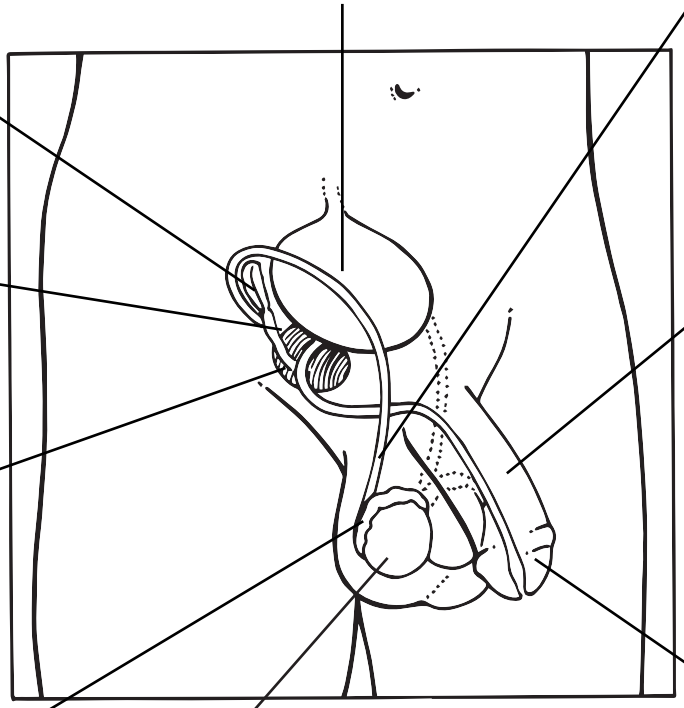
Vejiga Urinaria:
Función principal es almacenar la orina de los riñones.

Vesícula Seminal:
Produce el líquido seminal que alimenta y protege a los espermatozoides.

Conducto Eyaculatorio:
Un pequeño tubo en que pasa el semen durante una eyaculación.

Próstata: un órgano glandular que produce un fluido que constituye el semen y protege y nutre a los espermatozoides .

Epidídimo: El tubo que conecta los testículos con el conducto deferentes, y el lugar en donde maduran los espermatozoides.



Testículos: los órganos principales del sistema reproductivo masculino que producen espermatozoides y las hormonas sexuales como testosterona.

Conducto Deferente:
Dos tubos que conectan el epidídimo con los conductos eyaculatorios, ayudando el corrido de los espermatozoides.

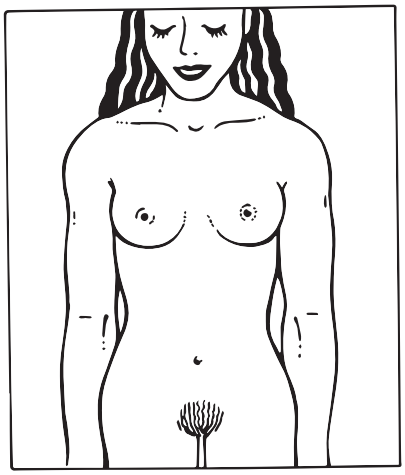
Pene: El órgano reproductivo externo masculino que introduce espermatozoides en la vagina de la mujer durante relaciones sexuales.

Glande: Parte final y más abultada del pene o la cabeza del pene.

Espermatozoide: es la célula reproductora sexual masculina encargada de fecundar al óvulo, aportando la información genética complementaria a la de la célula femenina. Su tamaño es unas 10.000 veces mas pequeño que el ovulo.

NUESTROS CUERPOS

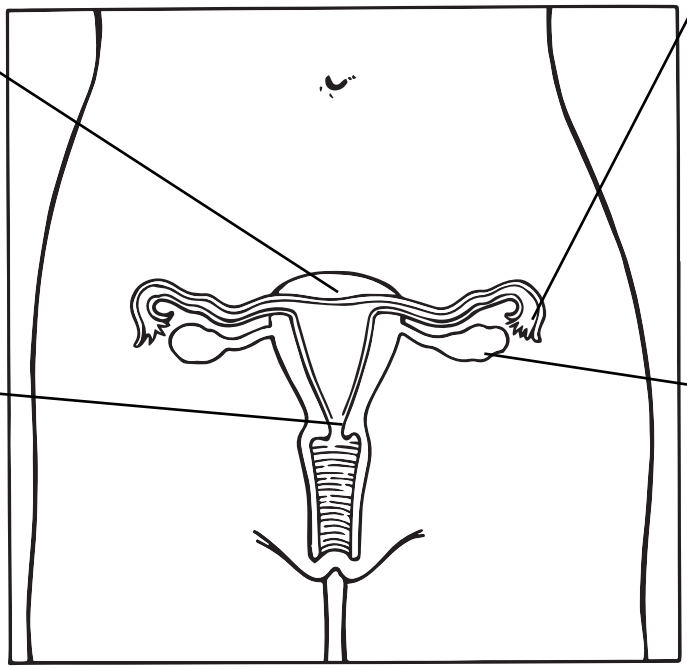
rub'noon jaa' qb'aqiil



El cuerpo de la mujer y sus funciones
Rb'aqiil jaa' ixoq

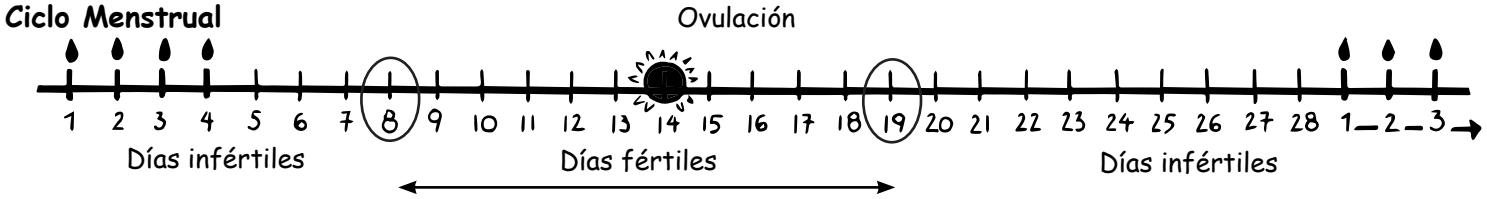
Útero o matriz: órgano que es el lugar donde se desarrolla un bebe durante un embarazo normal; en ausencia de embarazo se produce la menstruación.

Cérvix o cuello del útero: la parte inferior del útero que se conecta a la vagina o un anillo que conecta el útero con la vagina.



Trompas de Falopio: Dos conductos que conectan los ovarios y el útero; transportan los óvulos hasta el útero y son el lugar en que el ovulo puede ser fecundado.

Ovarios: Glándulas sexuales femeninas que guardan a los óvulos y producen hormonas femeninas que provocan los cambios durante la pubertad.



La menstruación: todos los meses, el útero prepara un nido esponjoso lleno de sangre para recibir el óvulo. Si no está fertilizado, el nido será expulsado y la joven pierde un poco de sangre por la vagina. Dura unos días; a veces viene con mucha sangre y a veces con poca sangre, con o sin dolor.

Hormonas: substancias químicas producidas por los glándulas endocrinas. Las hormonas sexuales desempeñan un rol importante en las funciones sexuales reproductivas.

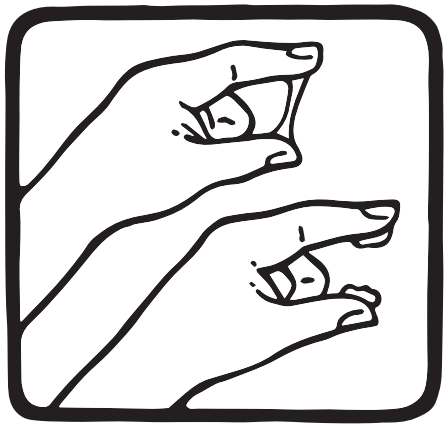
Óvulo: célula reproductora femenina que se forma en el ovario de las mujeres y que una vez fecundada por el espermatozoide da origen al embrión; es una célula redonda de 0,1 milímetros de diámetro.

ESPACIAMIENTO

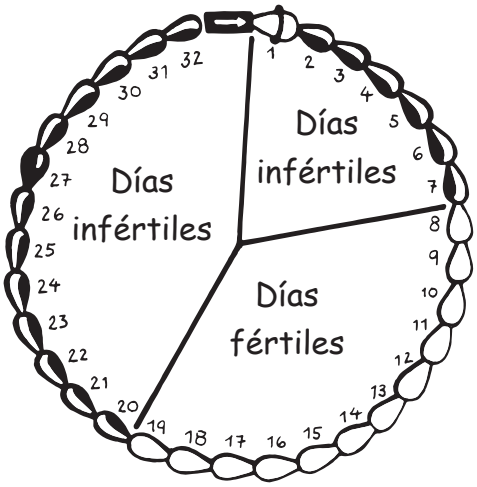
Rb'eyaal nab'an taq naya'

Métodos Naturales
Metodo rxiin ab'aqiil

Son los métodos basados en conocimiento de la fertilidad en los cuales la mujer vigila los días infértiles y fértiles.



Moco Cervical: es un método que consiste en revisar y observar cada día los cambios en el flujo o moco vaginal de la mujer, para saber qué días pude o quedar embarazada.



Collar: Es un método que sirve a las parejas para saber qué días la mujer puede o quedar embarazada.

Retiro o coito interrumpido: Retirar el pene de la vagina antes de eyacular o que salga el esperma.

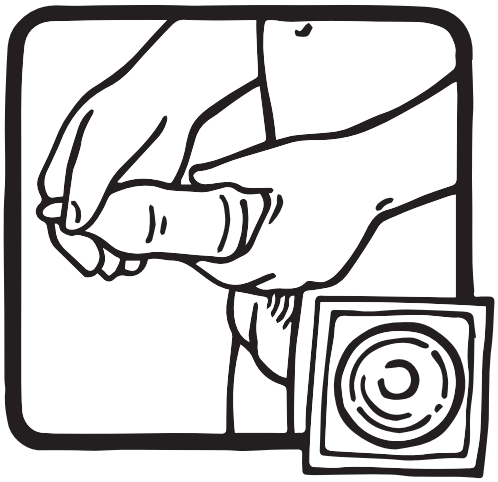
Calendario en teléfono
Aplicación del ciclo de mestruación.

22 de cada 100 mujeres que usan estos métodos pueden quedar embarazadas.

DE EMBARAZOS

kikjol ajru' awlik'waal nki'aya'

Métodos por un corto tiempo
Metodo rxiin majru'ta qiij, majru'ta iik'



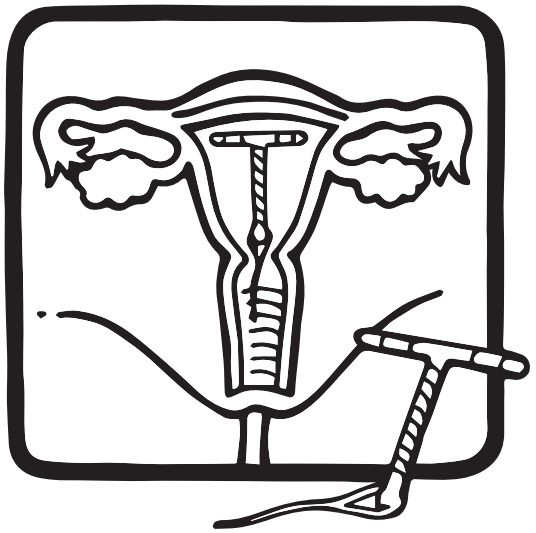
Condón/Preservativo: método a anticonceptivo que físicamente cubre el pene para prevenir embarazo y las Enfermedades de Transmisión Sexual.
Este método de 100 mujeres 3 quedan embarazadas.

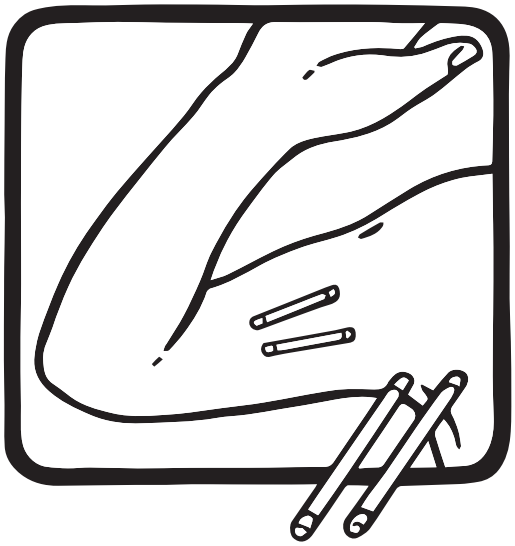
Anticonceptivo Oral:
Pastillas que contienen hormonas para prevenir un embarazo. No previenen las Enfermedades de Transmisión Sexual.
De 100 mujeres que usan este método 8 quedan embarazadas.

Depo Provera/inyección anticonceptiva: inyección hormonal administrada una vez cada tres meses que previene el embarazo. No previene la transmisión de Enfermedades de Transmisión Sexual.
De 100 mujeres que aplican este método 3 quedan embarazadas.

Métodos por un largo tiempo
Metodo rxiin juun nim laj tyeemp

Dispositivo intrauterino (DIU):
Método de largo plazo en forma de un 'T" que es puesto en el útero por un médico, se puede usar por 10 años. Se puede sacar antes cuando la mujer está lista para tener hijos.
De 1,000 mujeres que aplican este método 1 queda embarazada.





Implantes:
Anticonceptivos sub dérmicos que previene el embarazo por 3-5 años. Es un método hormonal compuesto de dos tubitos pequeños que se colocan debajo de la piel del brazo de una mujer.
De 100 mujeres que usan este método 1 queda embarazada.

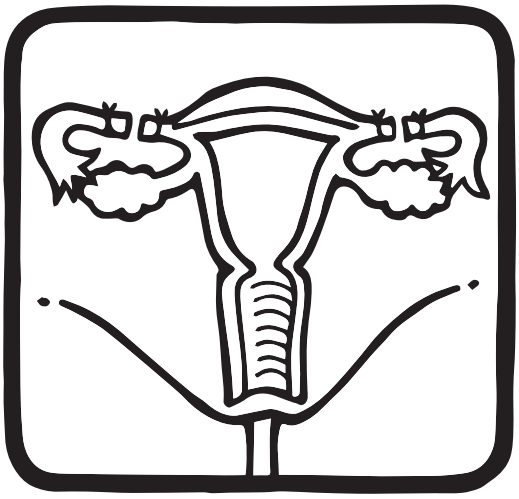
No previenen las Enfermedades de Transmisión Sexual.

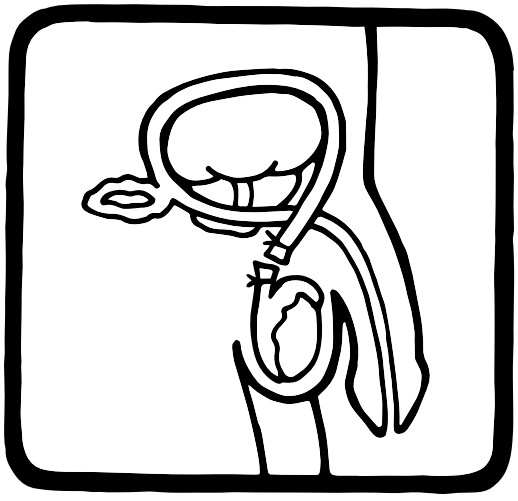
Por mi derecho a vivir saludable y feliz
La planificación familiar es un derecho que tienen mujeres y hombres para decidir tener o no hijos, cuándo tener hijos, cuántos hijos tener y cada cuánto tenerlos, para disfrutar de una vida sexual y reproductiva plena y responsable.

Métodos para toda la vida

Metodo utz niksaxa chpaam njelaal k'aslemaal

Ligadura de trompas:
La esterilización femenina; es una operación que se realiza, para bloquean las trompas de Falopio para que los espermatozoides no puedan alcanzar el óvulo. Así no puede quedar embarazada la mujer.
De 200 mujeres que usan este método 1 queda embarazada.





Vasectomía:
La esterilización masculina; una operación que se realiza, en que se cortan los conductos deferentes del hombre para prevenir que los espermas no puede salir del cuerpo.
2 embarazos por cada 1000 operaciones

Estos métodos son permanentes
hay que tomar una decisión en pareja.
No previenen las Enfermedades de Transmisión Sexual.

Jak'a Jawra chomxik nb'antaja jiik rxiin julik, qas utzna naya' chawach najb'ey meej chat juun k'laaj wnaq.

¿CÓMO QUEREMOS

Naq nqajo' nki'e'la

Paternidad y maternidad responsable

Esta decisión incluye la aceptación y cumplimiento de los compromisos de formar una familia saludable, tanto emocional, física y socialmente, que le permita tener todas la posibilidades de desarrollo y bienestar, con todo lo que implica a nivel económico, social, ético, educativo, salud y recreación.

Edad recomendada:

Según los médicos, la edad recomendada para tener hijos esta entre las edades de 18 a 35 años.

Ajni' nikb'iij je' doctores juun wnaq tqalchik tzriij nkik'je'a rlik'waal qas utz k'ol chil waxaq ljuuj ow juun wnaq jo'oo' ljuuj rjunaa'

El ejercicio libre y pleno de la paternidad y maternidad responsable.
Decreto No. 42-2001, Artículo 15

NUESTRA FAMILIA?

je' qlik'waal

¿Cuáles van hacer nuestras decisiones?

¿Estamos preparados emocionalmente, espiritualmente, y físicamente para tener hijos?
¿Contamos con un ahorro de dinero? Sí/ No
¿Si no estamos listos, que debemos hacer?
Hablar con una promotora de salud sobre métodos de espaciamiento de embarazos.
¿Cuántos hijos queremos tener?

¿Cuándo queremos tener nuestro primer (o próximo) hijo?
Queremos más hijos Sí/ No
¿Si en caso no, tenemos el derecho de elegir algún tipo de método de toda la vida?

¿Naq k'ara' na'ooj nqaksaaj kamiik?

¿Li qchomiin chik qii' tzra jo'on ri'iil, tzriij natan Dios, tzriij qb'aniik chi qtzitziij utz chik nkiqaya' je' qlik'waal?
¿lk'ol chik ke'e' oxi qsentaaw qaykoon?
Kara' ow mkatara'
¿Wmajo'n qchomiinta qii' tzriij njelaal jawra naq nqab'an k'ara' kamiik?
Niq k'utuuj qna'ooj tzra juun promotora de salud naq nqab'an nqaya' kikjol ak'alaa'.

¿Naq tyeemp k'ara' nqaya' najb'ey qlik'waal ow juun chik qlik'waal?.
¿Ajnru' k'ara' ak'alaa' nkiqaya' chpaam qk'aslemaal?
¿Ik'iy ak'alaa' nkiqaya', kara' ow mkatara'?
¿Kol nub'an majo'n qa ch'b'oonta, k'olk'a qaq'a' tzra nqacha' juun método nqa ksaaj chpaam njelaal qk'aslemaal…?

CÓMO CUIDARSE Y EVITAR

Naq nab'an taq nab'an kweent awii' chqaa' nachap chwach rik'yewaal

El embarazo es una gran experiencia para la mujer, pero también es una responsabilidad de cuidarse.
Es importante una buena alimentación y tomar las vitaminas prenatales.

Jaa' yuwjik tzriij juu ak'aal jara' juun na'ooj tzra jaa' ixoq , chqaa' niksaaj na rchuq'a' tzriij nub'an kweent rii'.
Qas utz na nutaj renjelaal rwach taq alimentos chqaa' nutaj je' vitaminas taq k'amja'na talexa raal.

Cuidado prenatal con la comadrona o el médico

Los chequeos médicos regulares son importantes para asegurarse de que todo va bien, el doctor evaluará el estado del bebé y el estado de salud general de la madre con las recomendaciones necesarias.

Nachajiij na awii' taq k'amja'na talexa ak'aal, nkat b'ana ruk'iin iyoom ow ruk'iin juun doctor.

Juun ixoq taq nb'i ritz'ta rii' ruk'iin juun doctor tzra' ntz'a'twa w'utz rub'noon ak'aal rk'aan, jaa' doctor nutz'at naq rub'noon ak'aal chqaa' nutz'at naq rub'noon jaa' te'eej, chqaa' naq nk'atzina tzra rb'aqiil.

PROBLEMAS DURANTE EL EMBARAZO

alaneem aq at yawaa' tzriij juun ak'aal chqaa' nkatipona chwach

Ejercicio adecuado/moderado
Es una gran forma de disminuir las molestias, problemas de circulación y estreñimiento durante el embarazo.

Jukooj ow yuqb'al b'aqiil
Jawra oka rb'eyaal nqasaxwa' njeel rik'yewaal, m'utz ta nb'i'na kik', nyitzlo'ja rpaam ixoq taq yawaa' tzriij juun ak'aal.

Nutrición adecuada
Una buena nutrición también ayuda al cuidado del embarazo.
Taq utz taq rikb'al nataj chqaa natruto' taq xtik'je'a awaal

Problemas por la falta del cuidado

- El Bebé nace antes de tiempo con un peso bajo.
- Problemas con defectos físicos y mentales.
- Problemas de labio (labio leporino).
- Diabetes gestacional.
- Aborto espontáneo.

Rik'yewaal taq majo'n nub'anta kweent rii' ixoq

- Jaa' ak'aal nalexa taq k'amja'na tirla' ruq'iij chqaa' qas mnimta npajona.
- Nk'aaj rik'yewaal tzra rb'aqiil chqaa' tzra ruqa'a' rwa'.
- Rik'yewaal nk'aaj ruchii' ow pooch' ruchii'.
- Ruk'moon pchik kaab' yub'iil (diabetes) taq mja'na talexa.
- Nub'an Tzqooj (aborto) taq mja'na tirla' ruq'iij.

CÓMO HABLAR SOBRE

Naq nqab'an ta noq tzijona tzriij

La importancia de empezar a hablar de sexo con tu hijo desde el momento en que él comience a conocer su cuerpo y a nombrarlo. Para los niños es muy importante que cada parte de su cuerpo tenga un nombre y no un "apodo". Si se habla de cabeza es cabeza, de pene, vagina, testículos, vulva, senos, ano, nalga, y así siempre.

También es importante hablarles sobre algunas palabras nuevas para la sociedad:

Genero
Explicar a los hijos porque hay diferencia entre el hombre y la mujer, así como los comportamientos que cada sociedad asigna como propios y naturales de hombres o de mujeres, incluyendo el papel que debe jugar cada miembro de la familia en el hogar.

La Homosexualidad:
Cuando los hombres sienten amor y atracción sexual por otros hombres.

Lesbianismo:
Cuando las mujeres sienten amor y atracción sexual por otras mujeres.

La bisexualidad:
Es cuando un hombre o una mujer siente amor o atracción sexual por ambos sexos.

LA SEXUALIDAD CON LOS HIJOS

qb'aqiil chkiwach je ak'alaa'

Estar disponible en escuchar y hablar

Los padres deberían hacer saber a sus hijos, por medio de palabras y acciones, que están dispuestos a contestar cualquier pregunta que los niños quisieran preguntar.

Se puede aprovechar los eventos cotidianos para hablar acerca del sexo, por ejemplo: Cuando miran a una mujer embarazada y hacen comentarios sobre el tamaño de su estómago, hablarles sobre la procreación y cuando empiezan la pubertad, se puede mencionar que notan los cambios en sus hijos, (ej. cambios de voz, desarrollo de los senos) y discutir con más detalle los cambios que ocurren en el cuerpo.

Según la ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia (Decreto No. 27-2003) El Estado está obligado a garantizar el derecho a la educación integral en sexualidad a toda la población.

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

Je' yub'laal no'ka taq nkat wara ruk'iin chik juun ixoq ow ixoq ruk'iin chik juun acha

Son las enfermedades que se dan cuando tienes muchas parejas y cuando hay contacto directo con la sangre de otra persona.

Se clasifican así:

Chancroide: causado por una bacteria, es doloroso y de aspecto sucio.

Gonorrea: se caracteriza por la inflamación de las vías urinarias y los genitales, que produce un flujo excesivo de moco genital.

Herpes: causada por un virus, afecta la piel o las membranas mucosas de los genitales.

VIH/SIDA: Es un virus que mata o daña las células del sistema inmunitario del organismo.

Sífilis: producida por una bacteria que se transmite de la madre gestante al feto y produce lesiones cutáneas ulcerosas en los órganos sexuales.

Zika: causado por una picadura de un sancudo infectado con el virus, se transmite entre parejas por relaciones sexuales y desde la madre gestante al feto, y causa anomalías cerebrales en el bebé

LAS MALAS RELACIONES Y EL MALTRATO EN PAREJA

Kawra nwiltaja taq majo'n qasta utz kik'aan kii' ike'e' wnaq

Ejemplos:

- La mala comunicación en la pareja.
- Cuando uno de los dos decide por la otra persona {negación de ejercicio de derechos especifico).
- Desconfianza entre la pareja.
- No hablar de la paternidad y maternidad responsable.
- La infidelidad.
- Cuando uno de los dos se aprovecha de la otra persona.
- Violencia emocional, física, sexual y económica.

Juun K'amb'al tziij

Juun k'laaj wnaq majo'n nkiya'ta chkiwach naq nkiban.

- *Taq juun chka ike'e' wnaq nq'a'xa rutziij chwach chik juun (taq majo'n nya'ta k'as ow nq'a'ta chwach naq rajo' nub'an chik juun wnaq).*
- *Taq majo'n utz ta kik'aan kii' chike'e' wnaq.*
- *Taq majo'n nki ch'ob'onta tzriij naq nkib'an nki'o'ka te'eej tatexeel chkiij klik'waal.*

- *Taq juun acha nkanuuj chik juun ixoq ow juun ixoq nkanuuj chik juun acha.*
- *Taq xjaa' ixoq nismaja jak'a jaa' acha majo'n naq nub'an.*
- *Taq tza'n ch'ooj ayewaal niksaxwa' taq nub'an juun achnaq k'iin richjiil, chqaa' npors'ixa chi nwara ruk'iin acha, ntachixa nub'an nmaq taq samaaj chqaa' an chwach ch'ooj nyataj wa' paq tzra nuchup rxiin pruchooch.*

¿Necesitas Ayuda?

Habla con la promotora de salud o visita el Hospitalito Atitlán

Servicios medicos
Las 24 horas

Emergencia
Gineco-Obstetricia
Laboratorio
Rayos X

Medicina General	Lunes a viernes de 08:00 a 17:00 horas
Odontología	Lunes a viernes de 08:00 a 17:00 horas
Pediatría	Lunes a jueves de 08:00 a 17:00 horas
Traumatología	Lunes y martes de 08:00 a 13:00 horas
Cirugía general	Miércoles de 08:00 a 13:00 horas

Proyectos Comunitarios
Manejando la Diabetes en el departamento de Sololá
Días de Salud y de Embarazadas, atención en las fincas, Chacayá y Cerro de Oro
Educación Nutricional en áreas rurales de Sololá

Contactos: Tel. 77217683

Síguenos hospitalitoatitlan

Asociación Kaslimaal
Pro Salud Educación Y Desarrollo

Hospitalito Atitlán

Conservation, Food & Health Foundation