Meta Salud

Cánceres de la Mujer

MANUAL PARA PROMOTORAS

Centro de Promoción de la Salud del Norte de México

EL COLEGIO DE SONORA

CNEGSR

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

MANUAL PARA PROMOTORAS

Meta Salud Cánceres de la Mujer

Diseño gráfico: Rocío Preciado

Primera edición, 2021

Algunos derechos reservados ©℗El Colegio de Sonora
Avenida Obregón 54
Colonia Centro
CP 83000
Hermosillo, Sonora, México
www.colson.edu.mx

La realización de esta obra fue posible gracias al financiamiento otorgado por el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud. El contenido es responsabilidad exclusiva de las autoras y no representa necesariamente la postura oficial de dicha institución.

Se autoriza la utilización del contenido de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozcan los créditos correspondientes a la institución que la desarrolló (El Colegio de Sonora) y se utilicen las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones.

Sugerencia para citar este documento: Centro de Promoción de la Salud del Norte de México. (2021). *Meta Salud Cánceres de la Mujer. Manual para Promotoras*. Hermosillo: El Colegio de Sonora.

Hecho en México / *Made in Mexico*.

ÍNDICE

Acerca de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* 5

Agradecimientos 7

Cómo usar este Manual 9

Instrucciones para implementar el programa *Meta Salud Cánceres de la Mujer* 16

Sesión 1: Introducción a *Meta Salud Cánceres de la Mujer* 31

Sesión 2: Cuerpo y sexualidad 49

Sesión 3: Qué es el cáncer 69

Sesión 4: El cáncer de mama y su prevención 91

Sesión 5: La detección oportuna del cáncer de mama 113

Sesión 6: Atención y tratamiento del cáncer de mama 135

Sesión 7: El cáncer cervicouterino y su prevención 153

Sesión 8: La detección oportuna del cáncer cervicouterino 183

Sesión 9: Atención y tratamiento del cáncer cervicouterino 205

Sesión 10: Cómo prevenimos el cáncer a lo largo de nuestras vidas 221

Sesión 11: La salud sexual es nuestro derecho 239

Sesión 12: Prevenir, detectar y atender los cánceres de la mujer: una responsabilidad compartida 257

Sesión 13: Repaso y graduación 277

Acerca de *Meta Salud Cánceres de la Mujer*

Este Manual forma parte del programa *Meta Salud Cánceres de la Mujer*, una intervención comunitaria diseñada para prevenir, detectar y dar seguimiento al cáncer de mama y al cáncer cervicouterino. El programa incluye 13 sesiones educativas y un grupo de actividad física. La intervención fue desarrollada por El Colegio de Sonora con recursos del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud, en coordinación con la Secretaría de Salud Pública de Sonora.

El objetivo de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* es brindar información y construir estrategias para prevenir, detectar oportunamente y ayudar a aliviar dos de los cánceres más comunes en la mujer —el cáncer de mama y el cáncer cervicouterino—, así como promover las habilidades y la motivación necesarias para mejorar la alimentación, aumentar la actividad física y adquirir otros hábitos que fomentan la salud a nivel individual, familiar y comunitario. El diseño del programa se basa en principios de la promoción de la salud que tienen su fundamento en la teoría social cognitiva y en el modelo socioecológico.

El contenido fue diseñado para ser accesible a todo tipo de comunidades, posibilitando que se utilice en poblaciones urbanas o rurales, con características económicas, educativas y culturales diversas. Las sesiones incluyen contenido informativo, ejercicios didácticos y dinámicas participativas que fomentan la toma de conciencia y el cambio de comportamiento a nivel individual, familiar y comunitario. A través de las actividades planteadas se promueve el respeto hacia los saberes de la comunidad y el empoderamiento de las participantes. Se espera que las promotoras de salud que faciliten esta intervención ajusten el contenido a las necesidades particulares de sus comunidades y este Manual para Promotoras incluye sugerencias al respecto. Además de las sesiones educativas, el programa incluye un componente de actividad física que es indispensable para la efectividad de la intervención.

Los materiales del programa incluyen:

- Un Manual para Promotoras que describe cómo facilitar las 13 sesiones educativas y el grupo de actividad física que componen *Meta Salud Cánceres de la Mujer*.
- Un Cuaderno de Trabajo con material informativo y actividades para las participantes de los grupos comunitarios.

Meta Salud Cánceres de la Mujer se basa en el programa *Meta Salud*, que fue desarrollado y evaluado por El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona, y cuya evaluación mostró que su contenido y su metodología ayudan a los y las participantes a lograr mejoras en su salud. Esperamos que *Meta Salud Cánceres de la Mujer* tenga resultados similares. La finalidad del programa es promover la educación y el cuidado de la salud, por lo que sus materiales pueden reproducirse, adaptarse y compartirse las veces que sean necesarias, siempre y cuando no se lucre con ellos y se otorgue el crédito correspondiente a El Colegio de Sonora. Los materiales pueden adquirirse por medio del Centro de Estudios en Salud y Sociedad de El Colegio de Sonora, donde también se encuentran otros recursos de apoyo para la implementación del programa.

Para obtener más información, favor de comunicarse con:

Elsa Cornejo ecornejo@colson.edu.mx
Catalina A. Denman cdenman@colson.edu.mx

Centro de Estudios en Salud y Sociedad
El Colegio de Sonora
Avenida Obregón 54
Colonia Centro, CP 83000
Hermosillo, Sonora, México
Tel. (662) 259-5300 ext. 2223

Agradecimientos

Muchas personas participaron en la elaboración del programa *Meta Salud Cánceres de la Mujer*. Agradecemos a las autoridades e instituciones que financiaron y apoyaron con sus recursos y su compromiso este esfuerzo: el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva —en particular a Prudencia Susana Cerón Mireles, cuya gestión fue indispensable para la elaboración del programa—, la Secretaría de Salud Pública de Sonora y El Colegio de Sonora.

Agradecemos al personal de El Colegio de Sonora que diseñó y redactó los materiales: Elsa Cornejo, Diana Munguía, Silvia Rodríguez, Carolina Palomo y Carmen Arellano, bajo la supervisión de Catalina Denman y con el apoyo de Glenda Lepró y Paloma Rodríguez, así como al equipo de edición y diseño gráfico: Myriam García y Rocío Preciado.

Nuestro agradecimiento a las promotoras y promotores de salud y a sus supervisoras de la Secretaría de Salud Pública de Sonora, quienes nos ayudaron a probar las dinámicas y nos proporcionaron su valiosa retroalimentación: Rafael Acuña, Delia Anguiano, Ramón Encinas, Liliana Escobar, Claudia Flores, Rebeca García, Delia Grijalva, Itzel Jaime, María Jesús Maldonado, María Rosa Mange, Flor Meza, Karina Pérez, Enedina Quintero y Blanca Rodríguez.

Por su acompañamiento, revisiones y comentarios, agradecemos al grupo de personas expertas que nos asesoraron: María del Carmen Castro, Patricia Aranda, Elena Méndez Brown, Monserrat Salas, Francisco García, Martha Monroy, Allison Hopkins, Elvia Salazar, Kathryn Coe y Jennifer Winkler.

Agradecemos al personal directivo de la Secretaría de Salud Pública de Sonora que apoyó esta iniciativa: Gabriela Angulo, Sura Arvizu, Mario Díaz Garduño, Claudia Flores, Israel Jardines, Carlos López, Kennya Sanudo y Efraín Valdez.

Reconocemos el trabajo de asociaciones sonorenses que comparten su experiencia sobre la labor que se realiza desde la sociedad civil para la prevención del cáncer de mama y el cáncer cervicouterino: Grupo Colonias Unidas Contra el Cáncer (CUCCA), Grupo Reto Hermosillo, AC, CanServir AC, Agrupación George Papanicolaou IAP y Fundación Beatriz Beltrones AC.

También agradecemos que pudimos contar con el acceso y la consulta de materiales educativos para la prevención del cáncer de mama y el cáncer cervicouterino, que elaboran y difunden asociaciones como: El Grupo Interdisciplinario sobre Mujer, Trabajo y Pobreza, AC (GIMTRAP AC), la Fundación Cim*ab, la Asociación Tómatelo a Pecho AC, la Organización Grounds for Health, la Organización PATH y la Fundación Susan G. Komen.

Cómo usar este Manual

Promotora de salud: ¡este Manual es para ti! El programa *Meta Salud Cánceres de la Mujer* consta de 13 sesiones educativas que se realizan una vez a la semana, además de un grupo de actividad física que se reúne periódicamente. El Manual contiene la información que necesitas para facilitar las 13 sesiones y organizar el grupo de actividad física. Las sesiones ayudan a las participantes a aprender lo que pueden hacer para prevenir y detectar a tiempo el cáncer de mama y el cáncer cervicouterino, y promueven la adopción de hábitos saludables que contribuyen a disminuir la probabilidad de desarrollar un cáncer y aliviarlo cuando aparece.

Además del Manual para Promotoras, para realizar las sesiones necesitarás que cada participante tenga su Cuaderno de Trabajo. Las participantes lo utilizarán durante las sesiones para hacer actividades en equipo, además contiene información que pueden llevarse a su casa para releer y compartir con su familia y sus amistades. Tanto el Manual como el Cuaderno de Trabajo se pueden conseguir de manera gratuita comunicándote al Centro de Estudios en Salud y Sociedad de El Colegio de Sonora.

Acerca de las sesiones educativas

Las 13 sesiones educativas semanales contienen información acerca de distintos temas relacionados con la prevención del cáncer de mama y el cáncer cervicouterino, y también incluyen dinámicas participativas diseñadas para motivar la reflexión, el autocuidado, el cambio de comportamiento y la adquisición de hábitos saludables de alimentación y de actividad física.

Las sesiones duran dos horas, incluyendo el tiempo dedicado a hacer actividad física, aunque algunas sesiones pueden extenderse según el contenido.

Las sesiones de la 1 a la 12 tienen la misma estructura y se dividen en seis partes:

- Introducción de la sesión.
- La sesión en acción.
- Período de actividad física.
- Para compartir.
- Repaso de los puntos más importantes.
- Cierre de la sesión.

A continuación se describe cada una de las partes y se dan recomendaciones para llevarlas a cabo:

Introducción de la sesión

Al inicio de la sesión darás la bienvenida al grupo. Se recomienda que hagas gafetes para todas las participantes que puedan reutilizarse en cada sesión.

Después de la bienvenida, dedicarás unos minutos a repasar la información de la sesión anterior y comentar una o dos experiencias de la tarea "Para compartir", que se asignó en la sesión anterior. Es importante cuidar que el repaso de la sesión anterior no dure más de unos cuantos minutos, para asegurar que tengas tiempo de realizar todas las actividades de la sesión.

Finalmente, explicarás de qué se va a tratar la sesión de ese día.

La sesión en acción

En esta parte desarrollarás las actividades relacionadas con el tema de la sesión. Cada sesión contiene tres tipos de actividades: exposición, actividad en equipos y dinámica grupal. Cada actividad tiene un objetivo y un tiempo sugerido para su desarrollo.

Las actividades inician con una frase que puedes decir para introducirlas (señalada con la instrucción "Menciona"), seguida por instrucciones para su desarrollo, y al final se incluye una frase o pregunta de discusión a manera de cierre.

La participación del grupo es muy importante para el desarrollo de las sesiones, ya que la reflexión colectiva es lo que motiva que las participantes adopten cambios saludables en su estilo de vida, y que identifiquen las barreras y las estrategias para lograrlo. Por eso es importante recordar lo siguiente:

- Evita que el grupo esté sentado pasivamente escuchándote hablar. Puedes proporcionar información relevante e incluso dar consejos, pero es más importante que las participantes hablen y reflexionen, porque eso las ayudará a desarrollar estrategias que tengan sentido para ellas mismas.
- No regañes a las participantes, ni utilices frases negativas o mortificantes (por ejemplo: "¿quieres morir joven?" o "hazlo por tus hijos"). La mejor manera de fomentar el cambio es crear un ambiente de apoyo y respeto mutuo que promueva el empoderamiento de cada mujer.

Período de actividad física

Cada sesión tiene varios minutos dedicados a hacer actividad física. La actividad física es una de las cosas más importantes que podemos hacer para cuidar la salud física y mental. Si acaso hay una "receta mágica" para mejorar la salud, esta es incrementar la actividad física. Por lo tanto recuerda: la actividad física que se hace durante la sesión NO es opcional. Es importante cuidar el tiempo de las demás actividades para que dediques tiempo suficiente a hacer actividad física con el grupo. Puedes adoptar una o varias de las siguientes estrategias:

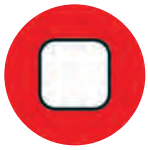
- Pon música para bailar y pide al grupo que comparta diferentes pasos de baile.
- Si cuentas con la tecnología necesaria, busca videos sencillos en internet que puedas llevar a la sesión para dirigir la actividad física.
- Invita a una persona que dirija la actividad física. Quizás tengas una amiga que da clases de zumba o un amigo que sabe yoga.
- Recuerda los juegos de tu infancia. Muchos requieren hacer un esfuerzo físico y además son divertidos.

Para compartir

Antes de finalizar cada sesión, asignarás diferentes tareas "Para compartir". Estas tienen como objetivo que las participantes reflexionen en casa o compartan información y experiencias con sus familiares o amistades. El cáncer y la salud sexual a veces son temas de los cuales es difícil hablar por muchos motivos, y este silencio puede tener consecuencias como la vergüenza y el temor que impiden que las mujeres nos hagamos las pruebas de detección oportuna, o pidamos apoyo cuando necesitamos atención y tratamiento. La función de esta actividad es socializar estos temas y crear redes de apoyo que fomenten el cuidado de la salud sexual.

Repaso de los puntos más importantes

Esta es una estrategia didáctica que ayuda a retener la información que se vio durante la sesión. En esta parte harás preguntas para ayudar a las participantes a repasar lo que aprendieron y repetirás los puntos más importantes.



Cierre de la sesión

Al final de la sesión:

- Agradecerás a las participantes sus valiosos comentarios y pedirás sus opiniones acerca del desarrollo de la sesión.
- Explicarás si hay algo que tienen que hacer antes de la siguiente sesión.
- Realizarás una autoevaluación que te permitirá mejorar tu desempeño para la siguiente sesión.

El significado de los íconos

Los siguientes íconos se utilizan para organizar el contenido de cada sesión. Te ayudarán a identificar rápidamente la actividad que sigue.

Exposición

Este ícono significa que te tocará exponer información relevante para la sesión, muchas veces podrás apoyarte en el Cuaderno de Trabajo para Participantes. El Manual y el Cuaderno de Trabajo incluyen textos que puedes leer al grupo, pero es más interesante si preparas material de apoyo visual, por ejemplo, puedes usar la información del Manual para hacer un póster. También puedes investigar el tema por tu propia cuenta para enriquecer la información.

Actividad en equipos

Este ícono significa que el grupo va a trabajar en equipos de 4 o 5 personas. Cuando se trabaja en grupos pequeños es más probable que más personas participen y reflexionen. Esto motiva la cohesión grupal y la motivación para el cambio, por lo cual es importante dar suficiente tiempo para que las integrantes

del equipo discutan entre sí y compartan sus experiencias y opiniones.

Dinámica grupal

En las dinámicas grupales todo el grupo participa al mismo tiempo. El objetivo de este tipo de actividad es promover que el grupo se mueva y se divierta, involucrando los diferentes tipos de inteligencia que tenemos las personas, incluyendo la inteligencia corporal.

Cuaderno de Trabajo

Este ícono indica que en ese momento las participantes deberán consultar la página indicada de su Cuaderno de Trabajo. Cada participante deberá tener su propio Cuaderno de Trabajo y deberás recordarles que es necesario traerlo a cada sesión.

Notas

Las notas son indicaciones o recordatorios para la promotora.

Pregunta

Este ícono indica una pregunta que hace la promotora al grupo para fomentar la participación.

Grupo de actividad física

Aparte del tiempo que el grupo dedica a las sesiones informativas, también se deberá reunir en otro momento para realizar actividad física. Este ícono indica que en ese momento se va a discutir cómo va el grupo de actividad física.

Tiempo transcurrido

Para ayudarte a realizar todas las actividades en el tiempo programado, este ícono te recuerda cuánto tiempo deberá haber transcurrido durante cada actividad. Esto te permitirá hacer los ajustes necesarios durante la sesión.

Instrucciones para implementar el programa *Meta Salud Cánceres de la Mujer*

¿Qué es *Meta Salud Cánceres de la Mujer*?

Es un programa comunitario para la prevención, la detección y el seguimiento del cáncer de mama y el cáncer cervicouterino. Su objetivo es brindar información y construir estrategias para prevenir estos cánceres y detectarlos a tiempo, así como promover las habilidades y la motivación necesaria para mejorar la alimentación, aumentar la actividad física y desarrollar otros hábitos que fomenten la salud sexual de las mujeres que participan, incluyendo sus familias y comunidades. La información y las actividades de reflexión que contiene este programa, también ayudan a mejorar la calidad de vida de las mujeres que viven con cáncer o que están en tratamiento. Consta de 13 sesiones educativas semanales y un grupo de actividad física.

¿Quién puede organizar un grupo de *Meta Salud Cánceres de la Mujer*?

Este programa está diseñado para que promotoras de salud con diferentes niveles de experiencia lo implementen en su comunidad. El papel de la promotora de salud es muy importante para mejorar la salud de las comunidades. Además de brindar información que ayuda a las personas a prevenir enfermedades, también contribuye a que conozcan y ejerzan sus derechos y decidan sobre el estilo de vida que adoptan para mantenerse lo más saludable posible.

No hay un perfil ideal para una promotora de *Meta Salud Cánceres de la Mujer*. Para facilitar las sesiones educativas, no es necesario contar con alguna escolaridad o experiencia previa en particular, ni tener algún puesto específico. Puedes tomar en cuenta que hay características que facilitan el

trabajo como promotora de *Meta Salud Cánceres de la Mujer*. Tu participación en este programa te ayudará a ir desarrollando y fortaleciendo las habilidades para ser una promotora efectiva.

Las promotoras efectivas:

- Tienen contacto cercano con la comunidad en donde trabajan y conocen sus necesidades reales, aunque no sean originarias de esa comunidad.
- Inspiran confianza entre las y los integrantes de la comunidad y sobre todo fomentan la confianza entre las integrantes del grupo para poder hablar sobre temas importantes de salud, como la sexualidad.
- Tienen capacidad de convocatoria y liderazgo.
- Su visión personal incluye el empoderamiento de las participantes y de la comunidad.
- Tienen facilidad de palabra y sensibilidad para escuchar.
- Tienen la disposición y el conocimiento que les permite realizar dinámicas participativas.
- Les interesa fomentar la participación comunitaria y la democracia.
- Son sensibles a las necesidades de las participantes.
- Saben motivar sin regañar.
- Las participantes se identifican con ellas.

¿Qué se necesita para implementar *Meta Salud Cánceres de la Mujer*?

1. Dos personas que funcionen como las promotoras del grupo, que estén dispuestas a preparar y facilitar las sesiones educativas semanales y participar en el grupo de actividad física que se reúne fuera de las sesiones. Es posible que una sola persona facilite las sesiones, pero es preferible que sean dos para que la logística y la participación del grupo sea óptima.
2. Un grupo de 10 a 25 participantes adultas o jóvenes.
3. Idealmente, un salón o un espacio cómodo que cuente con sillas y espacio suficiente para hacer actividad física y dinámicas grupales.

4. Leer y estudiar el Manual para Promotoras y el Cuaderno de Trabajo para Participantes de principio a fin para conocer bien el contenido y poder preparar las sesiones.

¿Qué capacitación se necesita para implementar *Meta Salud Cánceres de la Mujer*?

Este Manual está diseñado para que cualquier persona con experiencia en actividades de educación para la salud en la comunidad pueda utilizarlo, aunque no sea experta en el tema del cáncer de mama o el cáncer cervicouterino. Es importante leer y estudiar el Manual para Promotoras y el Cuaderno de Trabajo para Participantes en su totalidad antes de empezar.

El programa *Meta Salud Cánceres de la Mujer* fue diseñado con base en un sustento teórico y metodológico que incluye la teoría social cognitiva, el modelo transteórico de cambio de comportamiento, el enfoque en la promoción de la salud (no solo en la prevención de enfermedades) y los determinantes sociales de la salud, la perspectiva de género y una metodología participativa que motiva el cambio de comportamiento y fomenta el empoderamiento tanto del equipo de promoción, como de las personas que participan en la intervención y sus comunidades.

Esto quiere decir que el programa está diseñado para promover:

- La reflexión y el aprendizaje sobre nuestra propia experiencia.
- Una cohesión de grupo que nos permite tener el acompañamiento y el apoyo de nuestras compañeras para lograr nuestras metas de salud sexual.
- La reflexión sobre el efecto de la cultura y la sociedad en el cuidado individual de nuestra salud.
- El entendimiento de que la prevención y la promoción de la salud son una inversión en nuestra salud, con efectos inmediatos y a futuro.
- La adopción de hábitos saludables, entendido como un proceso que se construye con constancia, disciplina y responsabilidad.

¿Cómo me organizo para implementar *Meta Salud Cánceres de la Mujer*?

Por lo menos seis semanas antes de iniciar:

1. Gestiona el espacio donde vas a realizar las sesiones:

    a. Las sesiones educativas y el grupo de actividad física pueden realizarse en un centro de salud, en el aula de una escuela, en una iglesia, en un centro comunitario o en un domicilio particular. Es importante que el lugar sea accesible a la comunidad, que haya suficiente espacio para poder sentar a las participantes en círculo, que no haga mucho frío ni mucho calor, y que haya suficiente espacio para que se puedan realizar actividades grupales y actividad física cómodamente y sin interrupciones.
    b. En caso de que las participantes lleven a sus hijas e hijos, lo ideal es que tengan su propio espacio donde puedan jugar o pintar y que cuenten con la debida supervisión.

2. Realiza actividades para incorporar al grupo de participantes:

    a. Informa a las y los líderes de la comunidad (incluyendo a personal de centros de salud, centros comunitarios, iglesias y escuelas; grupos de vecinos y grupos de madres y padres de familia, etcétera) que se está ofreciendo el programa, para que pasen la voz y te apoyen en invitar y reunir al grupo de mujeres participantes.

    Puedes utilizar los siguientes comentarios:
    "El programa puede ayudar a las participantes y a sus familias a tener una vida más saludable".

    "Las participantes aprenderán lo importante que es preparar comidas saludables y económicas, así como incorporar más actividad física a su vida diaria, y otras estrategias para prevenir el cáncer de mama y el cáncer cervicouterino a lo largo de sus vidas".

"Las sesiones son divertidas y promueven el bienestar físico y emocional".

b. Reparte volantes en ferias de salud, centros comunitarios, tiendas, iglesias y otros puntos de reunión en la comunidad. El volante debe incluir el nombre del programa, el objetivo, a quién va dirigido, así como la fecha, la hora y el lugar de la reunión.

Tres semanas antes de comenzar el programa:

1. Prepara los materiales que vas a necesitar:

   a. Imprime un Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* para cada una de las personas que facilitarán el grupo (de preferencia que sea una impresión a color).
   b. Imprime y fotocopia suficientes ejemplares del Cuaderno de Trabajo para Participantes, uno para cada participante del grupo. Si no cuentas con muchos recursos se pueden fotocopiar en blanco y negro.
   c. Consigue los materiales que vas a necesitar a lo largo del programa. A continuación se incluye una lista de lo que vas a utilizar en el transcurso de las 13 sesiones:

      ✓ Gafetes para los nombres de las participantes (cantidad: 10 – 30).
      ✓ Hojas de rotafolio (cantidad aproximada: 100).
      ✓ Marcadores de colores (cantidad: 1 o 2 paquetes con varios colores).
      ✓ Cinta adhesiva tipo "masking tape" (cantidad: 1).
      ✓ Equipo de sonido (reproductor y bocinas), música para bailar y música relajante.
      ✓ Tijeras (cantidad: 5 – 10).
      ✓ Lápices o plumas (cantidad: 20 – 30).
      ✓ Bola de estambre para tejer (cantidad: 1).
      ✓ Pliegos de cartulina o cartón para pegar hojas de papel o recortes de revistas (cantidad: 2 – 4).
      ✓ Revistas recicladas para recortar (cantidad: las que se puedan conseguir).

- ✓ Crayolas o lápices de color para dibujar (cantidad: 1 o 2 cajas).
- ✓ Hojas de papel regular o reciclado para hacer tarjetas, etiquetas, "papelitos" o para escribir en ellas (cantidad aproximada: 50).
- ✓ Pelota pequeña y ligera (cantidad: 1).
- ✓ Ingredientes para plastilina casera (cantidad: 8 tazas de harina, 4 tazas de sal, 4 tazas de agua, 16 cucharadas de aceite, 4 recipientes hondos para amasar, colorante rojo).
- ✓ Un globo inflado.
- ✓ Una lista de programas locales de apoyo a la comunidad, incluyendo servicios de atención a la salud física y mental, así como organizaciones comunitarias que brindan diferentes tipos de apoyo asistencial.
- ✓ Un espejo donde se pueda ver el cuerpo completo.
- ✓ Una botella vacía de vidrio o de plástico.
- ✓ Hojas tamaño carta de papel opalina o cartulina para diplomas de graduación (cantidad: 10 – 20).

Nota: Este es el material que vas a necesitar para las 13 semanas que dura el programa, pero no necesariamente necesitas conseguir todo desde el principio. Si preparas cada sesión con varios días de anticipación, puedes programarte para conseguir solo lo que necesitas esa semana.

2. Lee bien y estudia todo el Manual para Promotoras por lo menos una vez:

   a. Observa la secuencia lógica de cada sesión.
   b. Conoce los íconos que te permitirán identificar rápidamente la actividad que sigue.
   c. Apunta tus observaciones y dudas para que las puedas consultar con una persona que tenga más experiencia o sea especialista en el tema.

Por lo menos una semana antes de cada sesión:

1. Prepara el contenido educativo de la sesión y ensaya las actividades:

    a. Lee dos o tres veces la descripción de la sesión y repasa las instrucciones para cada actividad.
    b. Coordínate con tu compañera para decidir qué parte le toca a cada una.
    c. Lee cuidadosamente la información que vas a exponer al grupo y aclara cualquier duda que tengas con una persona especialista en el tema.
    d. Trata de poner en práctica los cambios que deseas hacer en tu propia vida, así puedes ser una inspiración para las participantes del grupo.
    e. Reúne con tiempo todos los materiales que vas a necesitar para realizar la sesión.
    f. Ensaya la sesión con tu compañera promotora para que estén bien coordinadas.

El día de cada sesión:

1. Organízate con tu compañera para llevar a cabo las actividades en tiempo y forma:

    a. Revisa la lista de materiales que viene al inicio de cada sesión. Asegúrate de tener todo lo necesario.
    b. Llega antes de que inicie la sesión para arreglar el salón. Calcula entre 30 minutos o una hora de tiempo para acomodar todo.

2. Después de la sesión, no olvides hacer una evaluación:

    a. Pide la opinión de las participantes para identificar qué funcionó y qué se puede mejorar en las siguientes sesiones.
    b. Realiza la autoevaluación de tu desempeño para ir mejorando como facilitadora de este programa y como promotora de salud. Las instrucciones vienen incluidas al final de esta Introducción.

¿Cómo se trabaja con el grupo?

- **Sigue las instrucciones para el desarrollo de las sesiones:**

  1. Las sesiones educativas están diseñadas para fomentar la participación y la autorreflexión de las asistentes. Cada sesión incluye ejercicios de trabajo en equipo y dinámicas donde interviene todo el grupo para que todas las participantes compartan sus experiencias, puntos de vista, temores y estrategias de cuidado de la salud. La responsabilidad de las promotoras es proporcionar información a las participantes, pero sobre todo animarlas a que reflexionen, participen, discutan y compartan con sus compañeras.

- **Sugerencias para facilitar el grupo:**

  1. Conoce a las participantes de tu grupo. Pueden tener diferentes orígenes, intereses y necesidades. Este Manual contiene actividades dinámicas que permitirán al grupo conocerse entre sí.
  2. Mantén el contacto visual con todas las participantes.
  3. Habla de modo que todas las participantes puedan oír: habla con voz clara, fuerte y cordial.
  4. Muestra tu entusiasmo: sé expresiva, muévete, usa tus manos y sonríe.
  5. Recuerda cuánto tiempo tienes disponible. Planea la sesión de modo que no tengas que apresurarte. Cuida que la sesión no se extienda mucho.
  6. Usa palabras y términos que las personas de tu grupo conozcan, y trata de explicar la terminología médica y biológica con palabras sencillas.
  7. Anima a las participantes a hacer preguntas para ayudarles a ver de qué manera la información tiene aplicación en sus vidas, y para ayudarles a recordar lo que aprenden. Recuerda al grupo que todas las preguntas son bienvenidas.
  8. Desarrolla las sesiones para que todo el grupo se interese y participe. Prepárate para tratar con personas que monopolizan

la palabra. Agradece a la persona por expresar su opinión, luego pregunta inmediatamente si alguien más tiene algo que compartir.

9. Si identificas a personas que tienen dificultades para leer y escribir:
   - » Ofrece tu ayuda a la persona sin llamar la atención del resto del grupo. No obligues a nadie a aceptar ayuda.
   - » Invita a las participantes a trabajar en parejas. Puedes decir: "Si alguien prefiere no leer porque no le gusta, o se le olvidaron los lentes, o por cualquier otro motivo, júntese con alguien que le guste leer para que trabajen en parejas".
   - » Cuando sea posible, cambia las actividades escritas por una discusión de grupo o en equipos.
10. Pon atención para asegurarte de que todas las participantes entienden lo que estás diciendo. Estas son algunas señales de que hay confusión en el grupo: tienen la mirada confusa, tienen el ceño fruncido, alejan la mirada, están demasiado calladas. Si notas estas señales trata de dar la información de manera distinta, utiliza un lenguaje más sencillo o apóyate con material audiovisual.

- **Para motivar a las participantes:**

1. Felicita o premia los esfuerzos de las participantes para mantenerlas motivadas:
   - » Da elogios cuando sean merecidos. Eso les da más valor.
   - » Elogia a las personas delante de las demás. Esto puede ayudarlas a mantener su dedicación e interés durante las sesiones.
   - » Si cuentas con los recursos, puedes regalar o rifar cosas sencillas a quienes asistan al grupo de actividad física. Esto motivará su participación.
2. Anima a las participantes a intercambiar opiniones.
3. Muestra interés en las participantes y en lo que dicen practicando la escucha activa.
4. Sé paciente. Algunas personas no hablan porque nunca se les ha pedido que expresen sus opiniones en una reunión.

5. Trata que todo el grupo participe en la discusión y en las actividades. Durante las actividades en equipo, sugiere que cada integrante comparta su opinión, pero no obligues a nadie a hablar. Las personas calladas hablarán cuando se hayan acostumbrado al grupo.
6. Para fomentar la socialización, puedes llevar refrigerios saludables como fruta o verdura picada.

- **Para mantener la asistencia del grupo:**

1. Recuerda a las participantes que es importante que asistan a todas las sesiones para:
   - » Aprender algo nuevo en cada sesión.
   - » Poder compartir lo que aprenden con sus amistades y familiares.
   - » Socializar y conocer gente nueva.
2. Pide a las participantes que formen equipos de apoyo y estén en contacto entre ellas para recordarse entre sí que tienen que asistir a la siguiente sesión. Así se estimula la participación y la corresponsabilidad del grupo.

- **Cómo contestar las preguntas difíciles:**

1. Recuerda que no se espera que sepas todas las respuestas. Si no puedes contestar alguna pregunta, haz el compromiso de conseguir la respuesta para la siguiente sesión y consulta a una persona especialista en el tema para obtener información completa y actualizada.
2. Si alguien tiene algún problema que tú no puedas resolver o que requiera apoyo especializado, canaliza a la persona a los servicios de apoyo disponibles en tu comunidad.
3. Es probable que en ocasiones alguna participante haga un comentario que contenga información incorrecta o incompleta. Trata de dar la información correcta sin ofender a la persona.

Reconoce la parte del comentario que sea correcta. Explica al grupo que el conocimiento lo adquirimos de muchas fuentes y a veces la información puede estar incompleta o no actualizada. Por eso es importante asistir al programa, para compartir información y construir conocimiento de manera colectiva.

¿Cómo evalúo este programa y mi desempeño como facilitadora?

La evaluación de una intervención comunitaria como esta es útil para lograr diferentes objetivos y cada objetivo requiere un tipo distinto de evaluación. Evaluar una intervención te permite:

- Saber si el programa funciona para lo que estás queriendo lograr (evaluación de resultados).
- Identificar cómo puedes mejorar la implementación del programa (evaluación del proceso).

Así pues, hay diferentes maneras de evaluar la aplicación en la comunidad de *Meta Salud Cánceres de la Mujer*:

- Un tipo de evaluación mide los resultados del programa, incluyendo los aprendizajes de las participantes y los cambios que lograron hacer como consecuencia. Para que estas mediciones sean confiables se necesita seguir una metodología científica. Si te interesa evaluar tu intervención con fines científicos, puedes comunicarte con el equipo de El Colegio de Sonora para recibir asesoría y apoyo. Escríbenos al correo: metasalud@colson.edu.mx
- Otra manera de evaluar es aplicando una encuesta de satisfacción que te ayude a conocer la opinión de las participantes acerca del programa y saber cómo se puede mejorar. Al final de esta Introducción encontrarás un ejemplo de una encuesta de satisfacción que puedes aplicar después de las sesión 6 o al final de todas las sesiones.
- Una tercera manera de evaluar es haciendo una autoevaluación de tu desempeño como facilitadora del programa.

¿Cómo puedo hacer una autoevaluación de mi desempeño como facilitadora del programa?

La autoevaluación es un ejercicio de reflexión que te permite mejorar:

- Tu desempeño como facilitadora del programa y como promotora de salud.
- El aprovechamiento y el aprendizaje del grupo.
- El desarrollo eficaz y la logística de la sesión.

Responde las siguientes preguntas después de cada sesión. Se recomienda hacerlo por escrito para que puedas recordar todos los puntos la próxima vez que lleves a cabo esa sesión.

Preparación de la sesión:

1. Haz un recuento de lo que hiciste para preparar esta sesión.
2. ¿Qué faltó?
3. ¿Qué pudiste haber hecho mejor para preparar los materiales, tus exposiciones durante la sesión, las actividades en equipo y las dinámicas grupales?

Desarrollo de la sesión:

1. Revisa los objetivos de la sesión. ¿En qué medida se cumplieron (totalmente, parcialmente, o no se cumplieron)? ¿Qué estrategias específicas puedes identificar para cumplir cada vez mejor esos objetivos?
2. Piensa acerca de la participación del grupo durante esa sesión: ¿Todas participaron? ¿Quiénes sí y quiénes no? ¿Qué puedes hacer para que todas participen? (Piensa en estrategias específicas y usa tu creatividad).
3. Piensa en la atención del grupo: ¿Se desviaron del tema? ¿Qué puedes

hacer para respetar las discusiones sin que se desvíen del tema?
4. ¿Se le dedicó suficiente tiempo a cada actividad? ¿Lograste hacer todas las actividades? ¿Por qué sí o por qué no?
5. ¿Funcionaron todas las actividades como esperabas? ¿Qué puedes modificar para mejorarlas?

Seguimiento de la sesión:

1. ¿Qué temas importantes se mencionaron durante la sesión? ¿Cuáles fueron las reflexiones clave? ¿Hay algo nuevo que aprendiste acerca de este grupo o de esta comunidad?
2. ¿Qué dudas surgieron y cómo puedes contribuir a resolverlas?
3. ¿Qué conocimiento se logró adquirir por parte del grupo? ¿Cuáles conocimientos consideras que faltó afianzar?

¿Dónde se puede conseguir más información?

Correo electrónico:	metasalud@colson.edu.mx
Dirección:	El Colegio de Sonora Centro de Estudios en Salud y Sociedad Obregón 54 Colonia Centro, CP 83000 Hermosillo, Sonora, México
Teléfono:	(662) 259-5300 ext. 2223
Página de Facebook:	Centro de Promoción de la Salud del Norte de México

Meta Salud
Cánceres de la Mujer

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Indica el número que corresponde a tu opinión en el cuadro de la derecha:
1= totalmente en desacuerdo; 2= en desacuerdo; 3= medianamente de acuerdo; 4= de acuerdo; 5= totalmente de acuerdo.

Estoy satisfecha de haber participado en este programa.	1	2	3	4	5
Se cumplieron los objetivos y las actividades programadas en un nivel adecuado para un buen aprovechamiento.	1	2	3	4	5
El programa aportó elementos importantes para la reflexión en torno a la prevención del cáncer de mama y el cáncer cervicouterino.	1	2	3	4	5
Las facilitadoras de las sesiones prepararon el contenido y las actividades de las sesiones de manera adecuada.	1	2	3	4	5
Las facilitadoras demostraron conocimiento de los temas, abordándolos con la profundidad necesaria y explicando bien las dinámicas.	1	2	3	4	5
Las facilitadoras motivaron la participación de las asistentes, mostrando respeto por sus opiniones en todo momento.	1	2	3	4	5

¿Qué fue lo más importante que vimos en *Meta Salud Cánceres de la Mujer*? ¿Por qué?

¿Cómo se puede mejorar este programa?

SESIÓN 1

Introducción a *Meta Salud Cánceres de la Mujer*

IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- La presentación de promotoras y participantes.
- El objetivo del programa.
- Los conceptos de "salud" y "salud sexual y reproductiva".
- El autodiagnóstico de hábitos de salud de cada participante.
- La selección de metas saludables.

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Conocerán el objetivo del programa y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Conocerán a las personas que facilitarán el programa.
- Conocerán a las participantes del grupo.
- Tomarán acuerdos para la convivencia y la cohesión del grupo.
- Construirán sus definiciones de "salud" y "salud sexual y reproductiva".
- Harán un autodiagnóstico que les permitirá identificar hábitos más saludables que ayudan a prevenir el cáncer de mama y el cáncer cervicouterino.
- Elegirán metas saludables de alimentación y de actividad física.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Gafetes para escribir los nombres de las participantes.
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de colores.
- Cinta adhesiva.
- Plumas o lápices para las participantes.
- Bola de estambre para tejer.

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.

2. Descripción del programa.

La sesión en acción

1. *Dinámica grupal:* Presentación de las participantes y sus expectativas del programa (30 minutos).
2. *Dinámica grupal:* Acuerdos de convivencia (10 minutos).
3. *Actividad en equipos:* ¿Qué es "salud" y qué es "salud sexual y reproductiva"? (20 minutos).
4. *Actividad en equipos:* ¿Qué cambios puedo hacer para mejorar mi salud? (35 minutos).

Para compartir

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Preséntate** a medida que las participantes vayan llegando.
- **Pregunta** a cada persona su nombre. Entrega un gafete a cada participante para que escriba su nombre y se lo ponga. Al final de la sesión pídeles su gafete para guardarlo y entregárselos en cada sesión.
- **Da** la bienvenida al grupo. Preséntate a ti misma y menciona el nombre de tu organización, así como tu rol como promotora y el interés que tienes en promover la salud y prevenir el cáncer en las mujeres.
- **Cuida** que todas las participantes se sientan bienvenidas y fomenta un ambiente de amistad.

Nota: Realiza esta presentación antes de que inicie formalmente la sesión. Por ser la primera sesión, puedes dar un período de gracia de 10-15 minutos para que llegue todo el grupo, pero recuérdales que las demás sesiones iniciarán puntualmente.

00:05:00

2. EXPOSICIÓN: Descripción del programa

Objetivo: Dar a conocer el programa, las instituciones que participan y los nombres de las sesiones.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Este grupo se formó para promover la salud de las mujeres y prevenir los llamados cánceres de la mujer, sobre todo los más comunes: el cáncer de mama y el cáncer cervicouterino (que también se conoce como cáncer del cuello del útero), aunque también hay otros como el cáncer de vulva, vagina, ovarios, útero y ano. En México y en el resto del mundo, este tipo de enfermedades son un problema de salud

importante, pues afectan a una gran cantidad de mujeres, e incluso figuran entre sus principales causas de muerte porque suelen no detectarse ni tratarse a tiempo. Estamos aquí para aprender que podemos hacer muchas cosas para disminuir el riesgo de desarrollar algún tipo de cáncer. Un diagnóstico de cáncer no debe significar dolor y muerte.

Este programa fue desarrollado por El Colegio de Sonora con recursos del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud, y contó con el apoyo de la Secretaría de Salud Pública de Sonora. Su objetivo es compartir estrategias que nos ayuden a prevenir la aparición del cáncer de mama y el cáncer cervicouterino, así como promover la salud integral de las mujeres, incluso cuando ya se ha manifestado la enfermedad.

Como parte de este programa, aprenderemos muchas cosas nuevas sobre cómo cuidar nuestra salud, reflexionaremos y compartiremos nuestras experiencias, haremos actividad física y sobre todo: ¡nos vamos a divertir!

Durante 13 semanas vamos a participar en las siguientes actividades:

- **Sesiones educativas** semanales, en las que compartiremos información y experiencias de salud y haremos mucha reflexión.
- Un **grupo de actividad física** que al principio se reunirá una vez por semana y al final del programa se estará reuniendo tres veces por semana.
- **Actividades de evaluación** para ver si el programa funciona y cómo se puede mejorar".

Entrega a cada participante su Cuaderno de Trabajo.

Menciona:

"Cada una de nosotras tendremos nuestro Cuaderno de Trabajo. Contiene hojas informativas, reflexiones y actividades que nos van a servir como material de apoyo para todas las sesiones. El Cuaderno es para que se lo lleven a su casa, lo consulten cuando quieran y lo compartan con sus familiares y amistades. Es importante que lo traigan a cada sesión y que también traigan una pluma o un lápiz".

Vayan a la página 9 del Cuaderno de Trabajo:
"Sesiones de *Meta Salud Cánceres de la Mujer*".

Menciona:

"*Meta Salud Cánceres de la Mujer* contiene 13 sesiones con información básica acerca de la prevención y la atención del cáncer de mama y el cáncer cervicouterino. En las sesiones se tratan los siguientes temas:

1. Introducción a *Meta Salud Cánceres de la Mujer*.
2. Cuerpo y sexualidad.
3. Qué es el cáncer.
4. El cáncer de mama y su prevención.
5. La detección oportuna del cáncer de mama.
6. Atención y tratamiento del cáncer de mama.
7. El cáncer cervicouterino y su prevención.
8. La detección oportuna del cáncer cervicouterino.
9. Atención y tratamiento del cáncer cervicouterino.
10. Cómo prevenimos el cáncer a lo largo de nuestras vidas.
11. La salud sexual es nuestro derecho.
12. Prevenir, detectar y atender los cánceres de la mujer: una responsabilidad compartida.
13. Repaso y graduación".

Menciona:

"Junto al listado de las sesiones viene una columna para indicar el día y la hora en la que nos reuniremos. A continuación vamos a llenarla".

Pregunta:

1. "¿Es esta una buena hora para reunirnos?" (De no ser así, fijen el día y la hora que resulte mejor para todas).
2. "¿Es este un buen lugar para reunirnos?" (De no ser así, decidan qué lugar es mejor para todas).

Nota: Da a las participantes de 2 a 3 minutos para que contesten estas preguntas. Ayúdalas a elegir una respuesta con la que esté de acuerdo la mayoría.

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que vayan llenando en sus Cuadernos de Trabajo, la columna de "día y hora" con los días y las horas que ya acordaron entre todas.

Pregunta:

"¿Hay alguna pregunta acerca de nuestra participación en este programa?"

Menciona:

"Es importante asistir a todas las sesiones y traer nuestro Cuaderno de Trabajo. Mi compañera y yo facilitaremos las sesiones, pero su participación es tan importante como la nuestra. Las reflexiones y las aportaciones de cada una nos ayudarán a aprender la información y disfrutar más de las sesiones. Siéntanse en confianza de hacer cualquier pregunta. Cuando una compañera hace una pregunta, también aprendemos las demás".

Nota: Este programa está diseñado para facilitarse, de preferencia, entre dos personas. Es posible que una sola persona facilite las sesiones, pero serán más dinámicas y fluidas si se facilitan en equipo.

Menciona (opcional):

"Nos pueden llamar a este número (proporciona un número de teléfono) por si tienen preguntas o dudas acerca de este programa".

00:15:00

La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Presentación de las participantes y sus expectativas del programa

Objetivo: Conocer el nombre de cada participante y por qué le interesa participar en el programa.

Tiempo: 30 minutos.

Menciona:

"Vamos a empezar la sesión de hoy presentándonos y conociéndonos un poco mejor".

Instrucciones:

1. Antes de la sesión, consigue una bola de estambre.
2. Pide al grupo que forme un círculo.
3. Comienza la dinámica diciendo tu nombre, el nombre de tu organización y explicando lo que te motivó a formar el grupo. Sé honesta y habla acerca de tu experiencia personal y por qué te interesa promover la salud. Al terminar, sostén la punta de la bola de estambre en una mano y con la otra lanza la bola a alguna participante.
4. La persona que reciba la bola de estambre deberá decir su nombre y completar la frase: "Lo que me motivó a venir a este grupo es _____". Al terminar, la participante deberá sostener el estambre con una mano y con la otra lanzar la bola a otra compañera para que se presente y diga qué la motiva a ella.
5. La actividad continúa hasta que todas se hayan presentado y se forme una red o telaraña de estambre.

Nota: Es importante cuidar el tiempo, si ves que las participantes se están extendiendo mucho, puedes decirles algo como: "Gracias por compartir con nosotras, a lo largo de las sesiones tendremos más espacios para seguir compartiendo experiencias e inquietudes sobre los diferentes temas, ahorita las invito a hacer comentarios breves para que nos alcance el tiempo a todas".

Menciona:

"Como podemos ver, estos hilos nos unen físicamente: yo estoy unida a _____ (señala y di el nombre de la persona a quien lanzaste la bola de estambre) y a través de cada una me uno al resto, igual que todas ustedes. Simbólicamente, esta red representa los lazos que desde hoy nos unen, pues somos un grupo de mujeres que no solo coincidió aquí y ahora, sino que comparte metas, experiencias e historias en común. La convivencia durante estas 13 semanas irá fortaleciendo nuestra unión e iremos formando una red de apoyo".

Nota: Para volver a enrollar la bola de estambre, empezando con la última compañera que participó, pide a todas que piensen en una cualidad o habilidad que tengan y que quieran aportar para fortalecer la red que se acaba de formar. Cada participante irá regresando la bola de estambre a la persona que se la lanzó, mencionando lo que está dispuesta a aportar a esta red.

Menciona:

"Como vimos, todas tenemos talentos y habilidades que podemos usar en servicio de nuestras compañeras. Esta red de apoyo nos servirá para mantenernos informadas, para aprender unas de otras, para apoyarnos, para emprender proyectos juntas y para mejorar nuestra comunidad".

00:45:00

2. DINÁMICA GRUPAL: Acuerdos de convivencia

Objetivo: Fomentar la confianza de participar en el grupo y procurar una buena convivencia, haciendo una lista de acuerdos que se aprueben de manera colectiva.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Todas nos sentiremos más cómodas si sabemos qué se espera de nuestra participación en este programa. Antes de comenzar, hablemos acerca de cómo queremos que sea la convivencia durante las sesiones. Como grupo, vamos a tomar algunos acuerdos básicos".

Instrucciones:

1. En una hoja de rotafolio pegada a la pared, dibuja una silueta como la que aparece en la ilustración. Dentro de la figura escribe "SE VALE" y afuera de la figura escribe "NO SE VALE".
2. Comienza la dinámica escribiendo dentro de la figura algo que tú consideras que se vale y algo que no se vale fuera de ella. Por ejemplo: (se vale) preguntar / (no se vale) llegar tarde.
3. Pide a las participantes que pasen a escribir lo que ellas piensan que se vale y no se vale (pueden pasar varias personas a la vez).
4. Una vez que hayan pasado todas, realiza las siguientes preguntas:
    a) ¿Están de acuerdo con lo que dijimos que no se vale? (Menciona cada una de las palabras o frases que están afuera de la silueta, preguntando si se vale o no se vale).
    b) ¿Están de acuerdo con los acuerdos que sí se valen?
    c) ¿Hay algún otro acuerdo que quieran agregar?

5. Pega los acuerdos en algún lugar visible del salón y comenta a las participantes que permanecerán ahí todas las sesiones como recordatorio.
6. Diles que si alguien quiere agregar un acuerdo nuevo podrá hacerlo, y que deberá proponerlo al grupo para consensuarlo entre todas.

Algunos ejemplos de acuerdos importantes que puedes agregar si no los escribió el grupo son:

SE VALE: ser puntuales, asistir a todas las sesiones, poner los celulares en silencio o modo vibrador, preguntar, platicar nuestras experiencias personales, confidencialidad (lo que aquí se dice aquí se queda), participar, hacer comentarios puntuales y relevantes.

NO SE VALE: juzgar, burlarse, hacer críticas que no sean constructivas, chismear, comentar fuera del grupo lo que alguien más nos comparte, salirnos del tema, monopolizar la palabra.

Menciona:

"Estos son los acuerdos que tomaremos en cuenta para poder convivir como grupo. Recuerden que todas tenemos que dedicar tiempo y esfuerzo a este programa. Es importante que asistamos a cada sesión y que lleguemos puntualmente".

00:55:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¿Qué es "salud" y qué es "salud sexual y reproductiva"?

Objetivo: Construir una definición colectiva de "salud sexual y reproductiva" partiendo del concepto de "salud" y reflexionar acerca de que no solo es la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar físico, mental, emocional y social.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"Como ya vimos, una de las cosas que nos motiva a estar aquí es ser más saludables, y el objetivo de este programa es promover la salud, pero ¿qué significa tener salud? En equipos, vamos a hacer una definición colectiva de lo que es tener salud".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que se reúnan en equipos de 3 o 4 personas para poder realizar esta actividad.
2. Entrega una hoja de rotafolio y un marcador a cada equipo, y pide que respondan a la pregunta: "¿Qué significa tener salud?" Coméntales que tienen 5 minutos para realizar esta parte de la actividad.
3. Una vez que tengan la respuesta anterior, pide que respondan la siguiente pregunta: "¿Qué significa tener salud sexual y reproductiva?" Coméntales que tienen 5 minutos para realizar esta parte de la actividad.
4. Una vez que hayan terminado, pide a cada equipo que lea sus definiciones.

Nota: Algunas personas tienen dificultades para leer y escribir, o simplemente no les gusta hacerlo. Trata de buscar estrategias para que estas personas no sean excluidas de ninguna actividad. También evita hacer sentir mal a alguien por no saber leer. Por ejemplo, puedes decir: "Si no nos gusta leer o si se nos olvidaron los lentes, podemos juntarnos para hacer equipo con una compañera a la que le guste leer".

Vayan a la página 11 del Cuaderno de Trabajo:
"Definiciones de 'salud' y 'salud sexual y reproductiva'".

-**Pide** a las participantes que te ayuden a leer.

Pregunta:

1. "¿Las definiciones que hicimos en equipo coinciden con las definiciones que leímos en el Cuaderno de Trabajo? ¿Por qué sí o por qué no?"

2. "¿Qué significa para cada una de nosotras tener un estado de completo bienestar físico, mental y social en todo lo relacionado con la sexualidad? ¿Es igual para todas?"
3. "En vista de lo que acabamos de leer, ¿qué le agregaríamos a nuestras hojas de rotafolio?"

Nota: Orienta la discusión hacia lo que necesitarían de sus parejas, sus familias, su comunidad, las instituciones públicas, las políticas y cualquier otro actor relevante para esa comunidad, como la iglesia, los medios de comunicación, etcétera (todo dependerá de la comunidad en la que estés trabajando).

Menciona:

"Gozar de una buena salud sexual es fundamental para que las mujeres y los hombres vivamos en ese estado de bienestar general del que hablamos. En estas reuniones semanales que estaremos teniendo, iremos trabajando para mejorar nuestra salud sexual mediante el fortalecimiento de aspectos relacionados con la salud integral, incluyendo aspectos de alimentación y de actividad física".

01:15:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¿Qué cambios puedo hacer para mejorar mi salud?

Objetivo: Hacer una evaluación de los hábitos de prevención, alimentación y actividad física, con el fin de elegir metas prácticas que ayuden a adquirir hábitos más saludables a lo largo del programa.

Tiempo: 35 minutos.

Menciona:

"Una parte importante de este programa está enfocada en adquirir hábitos de prevención, alimentación y actividad física que nos ayudarán a vivir una vida cada vez más saludable. Para poder hacer esto, primero vamos a responder unas preguntas en equipos para ver cómo andamos".

Vayan a la página 13 del Cuaderno de Trabajo:
"¿Qué cambios puedo hacer para mejorar mi salud?"

Menciona:

"En equipos, vamos a contestar el autodiagnóstico que viene en nuestro Cuaderno de Trabajo, para que nos ayude a identificar cómo están nuestra alimentación y nuestra actividad física y dónde podemos hacer cambios. También vamos a ver si acudimos periódicamente a los servicios de detección oportuna del cáncer de mama y del cáncer cervicouterino. Reflexionaremos con nuestras compañeras sobre lo que requiere mayor atención de nuestra parte para adquirir hábitos saludables que nos ayuden a prevenir estos dos tipos de cáncer y mejorar nuestra salud".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que formen 4 equipos.
2. Sugiere que una de las integrantes del equipo vaya leyendo cada pregunta, y que al momento de leerla cada quien vaya anotando su respuesta en su Cuaderno.
3. Pide que compartan y analicen sus respuestas en equipo.

Pregunta:

1. "¿Cómo vieron el autodiagnóstico?"
2. "¿Hay alguna reflexión que quieran compartir con todo el grupo?"
3. "¿Hemos identificado algún cambio que nos gustaría hacer?"

Menciona:

"Muy bien, ya hemos identificado cómo son nuestros hábitos y dónde podemos hacer cambios para estar más saludables. Ahora vamos a proponernos cumplir dos metas que nos ayuden a comer de manera más saludable y hacer más actividad física".

Vayan a la página 15 del Cuaderno de Trabajo: "Mis metas saludables".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que mantengan los equipos de la actividad anterior.
2. Diles que lean las metas de alimentación y de actividad física que vienen en su Cuaderno de Trabajo (meta 1 y meta 2).
3. Lee o explica a todo el grupo las instrucciones y revisen las tablas de registro. Es muy importante que aclares las dudas que vayan surgiendo.

Menciona:

"Estoy muy entusiasmada con este grupo, juntas nos vamos a apoyar para cumplir nuestras metas. Recuerden que la constancia es muy importante para lograr nuestro objetivo de cuidar nuestra salud. Vuelvan a leer en sus casas las tablas donde registraremos nuestros hábitos de alimentación y de actividad física. Llevar un recuento diario es fundamental para ver dónde podemos hacer cambios".

01:50:00

Para compartir

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Cada semana, al final de la sesión, haremos una reflexión acerca de lo que aprendimos y escogeremos algo que queramos compartir con otras personas en el transcurso de la semana, para mejorar nuestra salud y la de nuestras familias".

Vayan a la página 7 del Cuaderno de Trabajo: "Para compartir".

Menciona:

"El autodiagnóstico que acabamos de hacer nos permite ver qué área nos gustaría trabajar, por ejemplo, incrementar la actividad física, mejorar la alimentación, aumentar el bienestar emocional, etcétera. Con apoyo de nuestras compañeras y de las personas que están a nuestro alrededor vamos a trabajar nuestras metas generales a lo largo de este programa".

Pregunta:

"¿Qué me gustaría compartir de lo que aprendí hoy con las personas cercanas a mí (familia, amistades, vecinas/os, compañeras/os de trabajo, etcétera)?"

Menciona:

"Por favor, escojamos algo interesante de la sesión de hoy que queramos compartir e identifiquemos a quién lo vamos a comunicar durante la semana. Al inicio de la próxima sesión platicaremos cómo nos fue. También podemos invitar a otras mujeres a unirse a este grupo".

02:00:00

Cierre de la sesión

Pregunta:

"¿Tienen alguna pregunta acerca del programa o algún comentario acerca de lo que vimos hoy?"

Menciona:

"Gracias por asistir. Estamos muy entusiasmadas de poder compartir este espacio con ustedes y aprender juntas a mejorar nuestra salud. Esperamos verlas en la próxima sesión, donde aprenderemos más acerca del cuerpo y la salud sexual".

Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión, con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la "Introducción" a este Manual.

SESIÓN 2

Cuerpo y sexualidad

IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- Las ideas que tenemos acerca de la sexualidad.
- Los mensajes que recibimos acerca de nuestro cuerpo y cómo cuidarlo.
- Cómo son los órganos sexuales externos de las mujeres.
- Formar un grupo de actividad física.
- Cómo disminuir el estrés por medio de la relajación.

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Reflexionarán acerca de cómo se construyen socialmente las ideas que tienen de la sexualidad.
- Propondrán mensajes positivos y empoderantes que promuevan el cuidado de su cuerpo.
- Aprenderán los nombres de sus órganos sexuales externos.
- Formarán un grupo de actividad física que se reunirá durante la semana.
- Aprenderán una técnica de relajación para liberar el estrés.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- De 10 a 15 dibujos o recortes de alguna revista o periódico, cortados por la mitad y pegados en cartulina.
- Plumas o lápices (si las participantes no llevan).
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de diferentes colores.
- Cinta adhesiva.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1 para colocarlos en un lugar visible y modificarlos cuando sea necesario.
- Opcional: revistas recicladas que se puedan recortar, tijeras, pegamento.

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.

La sesión en acción

1. *Dinámica grupal:* Buscando tu mitad (20 minutos).
2. *Actividad en equipos:* ¿Cómo aprendimos acerca de la sexualidad? (30 minutos).
3. *Actividad en equipos:* Los mensajes que recibimos acerca de nuestro cuerpo (20 minutos).
4. *Dinámica grupal:* Los órganos sexuales externos de las mujeres (15 minutos).
5. Formación del grupo de actividad física (5 minutos).

Período de actividad física

Para compartir

Repaso de los puntos más importantes

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Da** la bienvenida a las participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta de verlas.
- **Da** a cada participante el gafete que hizo en la sesión 1; si es una nueva integrante, dale un gafete para que ponga su nombre.
- **Preséntate** con las participantes.

00:05:00

2. EXPOSICIÓN: Repaso de la sesión de la semana anterior

Objetivo: Repasar el contenido del programa, sobre todo para las personas que recién se integran.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Como vimos la semana pasada, este programa fue desarrollado por El Colegio de Sonora, con apoyo de la Secretaría de Salud Pública de Sonora y con recursos del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud. A lo largo de las 13 semanas que dura el programa, aprenderemos cómo prevenir, detectar y atender el cáncer de mama y el cáncer cervicouterino, pero también compartiremos estrategias para tener una vida más saludable en general".

Menciona:

"*Meta Salud Cánceres de la Mujer* contiene 13 sesiones semanales:

1. Introducción a *Meta Salud Cánceres de la Mujer*.
2. Cuerpo y sexualidad.
3. Qué es el cáncer.
4. El cáncer de mama y su prevención.
5. La detección oportuna del cáncer de mama.
6. Atención y tratamiento del cáncer de mama.
7. El cáncer cervicouterino y su prevención.
8. La detección oportuna del cáncer cervicouterino.
9. Atención y tratamiento del cáncer cervicouterino.
10. Cómo prevenimos el cáncer a lo largo de nuestras vidas.
11. La salud sexual es nuestro derecho.
12. Prevenir, detectar y atender los cánceres de la mujer: una responsabilidad compartida.
13. Repaso y graduación".

Pregunta:
"¿Hay alguna pregunta acerca de nuestra participación en este programa?"

Menciona:

"La sesión pasada mencionamos que cada semana tendremos una tarea para compartir, y al final escogimos algo que nos gustaría compartir con las personas a nuestro alrededor: la familia, las amistades, las vecinas/os o compañeras/os de trabajo".

Pregunta:
"¿Alguien quiere platicarnos lo que compartió acerca de la sesión pasada?"

Nota: Da 2 o 3 minutos para responder.

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

"En la sesión de hoy hablaremos acerca del cuerpo, la sexualidad y la salud. Como veremos, hablar de estos temas es indispensable para la prevención del cáncer de mama y el cáncer cervicouterino".

00:10:00

La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Buscando tu mitad

Objetivo: Motivar que las participantes se conozcan entre sí y fomentar la confianza entre el grupo.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"Para empezar la sesión de hoy, vamos a hacer una actividad que nos lleve a conocernos un poco mejor".

Instrucciones:

1. Antes de la sesión, deberás conseguir varios dibujos (suficientes para que todo el grupo trabaje en parejas) que puedas pegar en una cartulina y cortar por la mitad, a manera de rompecabezas. Puedes usar recortes de revistas o dibujos que tú misma hagas.
2. Pide a las participantes que se acomoden en círculo. Revuelve las mitades de los dibujos y entrega una mitad a cada participante.
3. Pide que busquen a la persona que tiene la otra mitad de su dibujo. Esas dos personas deberán presentarse la una a la otra, preguntándose lo siguiente:
    a) ¿Cómo te llamas?
    b) ¿Cuántos años tienes?
    c) Dime algo que sabes hacer muy bien.
    d) Dime algo que te gusta hacer cuando estás sola.

    (Puedes escribir las preguntas en una hoja de rotafolio y pegarla al frente del salón como referencia).
4. Una vez que terminen de presentarse, pide al grupo que vuelva a formar un círculo.
5. Pide a cada participante que presente a su compañera ante las demás (por ejemplo: "Ella es Lupita. Tiene 45 años. Es muy buena para bailar. Cuando está sola, le gusta escuchar música. ¡Un aplauso para Lupita!").

Menciona:

"Bienvenidas todas. Se nota que tenemos un grupo muy interesante y participativo. A lo largo del programa nos conoceremos más, y la confianza y el ánimo que nos dé este nuevo grupo de amigas y compañeras nos ayudará a lograr las metas que nos propongamos para ser más saludables".

00:30:00

2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¿Cómo aprendimos acerca de la sexualidad?

Objetivo: Reflexionar acerca de los mensajes que recibimos acerca de la reproducción y la sexualidad, descubrir cómo cambian en el espacio y en el tiempo, y cómo influyen en el cuidado de nuestra salud.

Tiempo: 30 minutos.

Pregunta:

1. "¿Recuerdan qué dijimos que era la salud sexual y reproductiva?"
2. "¿De quién hemos aprendido acerca de la salud sexual?"
3. "¿Quién nos enseñó a cuidar nuestra salud sexual?"

Nota: Da 5 o 6 minutos para responder.

Menciona:

"Hay muchas fuentes de información acerca de la salud sexual. Algunas personas hemos recibido mucha información al respecto, otras muy poca. Vamos a hacer una actividad que nos permita compartir lo que hemos aprendido y nos haga reflexionar acerca de cómo formamos nuestras ideas acerca de la sexualidad y la reproducción. Para hacer esta actividad, nos vamos a dividir en equipos".

Vayan a la página 21 del Cuaderno de Trabajo:
"¿Cómo aprendimos acerca de la sexualidad?"

Instrucciones:

1. Divide al grupo en equipos de 4 o 5 personas. Asigna a cada equipo una columna de la tabla de preguntas que viene en el Cuaderno de Trabajo (si son muchos equipos, varios de ellos pueden contestar la misma columna).
2. Pide que cada equipo llene todas las preguntas de la columna que le tocó, discutiendo cada pregunta entre todas y llegando a un acuerdo (recuérdales que es importante que todas las integrantes del equipo participen). Da 20 minutos para terminar esta parte de la actividad.
3. Una vez que terminen de responder, pide a cada equipo que presente su reflexión al grupo.

Nota: Recuerda que algunas personas tienen dificultades para leer o prefieren no hacerlo. Si es el caso en tu grupo, puedes sugerir que trabajen en parejas o que el equipo escoja a una relatora que escriba una respuesta colectiva.

Menciona:

"Cada una de nosotras tiene una manera diferente de ver la sexualidad, dependiendo de lo que nos enseñaron. Nuestras ideas acerca de la sexualidad son diferentes a las ideas que tenían nuestras mamás o que tenían nuestras abuelas, y lo que nos enseñan a las mujeres es diferente de lo que les enseñan a los hombres".

Pregunta:

1. "¿Qué efecto tienen estas ideas en la manera en la que cuidamos nuestra salud sexual?"
2. "¿Qué me gustaría que supieran mis hijas, hijos, nietas y nietos (o las siguientes generaciones) que no sé yo? ¿Qué me gustaría enseñarles que no me enseñaron a mí?"

01:00:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Los mensajes que recibimos acerca de nuestro cuerpo

Objetivo: Analizar qué mensajes acerca del cuerpo femenino nos imponen los medios de comunicación y proponer mensajes alternativos.

Tiempo: 20 minutos.

Pregunta

1. "Cuando vemos la televisión, las revistas 'para mujeres' y otros medios de comunicación, ¿qué mensajes recibimos acerca de cómo deben ser los cuerpos de las mujeres?"
2. "¿Estos mensajes promueven la salud? ¿Por qué sí o por qué no?"

Instrucciones:

1. Pide al grupo que permanezca en los equipos que se formaron en la actividad anterior.
2. Entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y varios marcadores de diferentes colores.
3. Explica que cada equipo deberá elaborar un cartel que promueva la salud de las mujeres:
    a) "Empiecen dibujando la silueta de un cuerpo de mujer (puede ser con ropa o sin ropa)".
    b) "Alrededor de la figura, agreguen dibujos o palabras que describan cómo es un cuerpo saludable y qué necesita un cuerpo saludable".
    c) "Usen su creatividad para hacer un cartel que sea lo más llamativo posible y que promueva la salud y el empoderamiento de las mujeres".
4. Invita al grupo a reflexionar acerca de las imágenes o palabras que promueven su visión de lo que es ser saludable, así como los mensajes positivos que las hacen sentir bien acerca de sus cuerpos y que las motivan a cuidar su salud.
5. Al final, pide que cada equipo comparta su cartel con el grupo.

Nota: Si tienes acceso a revistas recicladas, esta actividad se puede hacer con recortes. No olvides llevar suficientes tijeras y pegamento.

Menciona:

"Los mensajes de los medios de comunicación que están dirigidos a las mujeres no necesariamente promueven nuestra salud, ni promueven una imagen positiva de nuestros cuerpos. Nos dicen que nuestros cuerpos están gordos, prietos, peludos, apestosos y nos venden una gran cantidad de productos para intentar cambiarlos.

Cuando hablamos de salud sexual y reproductiva, no solo estamos hablando de lo que sucede en nuestro aparato reproductor, sino en crear las condiciones en nuestras vidas que promuevan el bienestar físico y mental en general. Estas condiciones incluyen tener una autoimagen positiva como la de nuestros carteles".

01:20:00

4. DINÁMICA GRUPAL: Los órganos sexuales externos de las mujeres

Objetivo: Aprender los términos correctos para las partes de la vulva y la mama, y reducir el estigma relacionado con hablar de estas partes del cuerpo.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Como hemos visto, hay partes de nuestros cuerpos que son criticadas o señaladas. Hay otras que son erotizadas y objetivadas como los senos, y otras que ni siquiera se mencionan o que son tema tabú como la vulva".

Pregunta:

1. "¿Qué palabras utilizamos para referirnos a la vulva de las mujeres?" (Por ejemplo: concha, panocha, tortilla, papaya, cosita, mono, florecita, tesorito, "ahí", tortuguita, etcétera).
2. "¿Qué palabras utilizamos para referirnos a las mamas o senos de las mujeres?"

(Por ejemplo: chichis, bubis, melones, limones, tetas, pechugas, lolas, comadres, etcétera).

Nota: Pega dos hojas de rotafolio al frente del salón y pide a las participantes que pasen a escribir todas las palabras que se les ocurran (no es necesario que pasen una por una, pueden pasar en grupo).

Pregunta:

"¿Qué características tienen estas palabras? ¿Son chistosas, ofensivas, tiernas, vulgares, etcétera?"

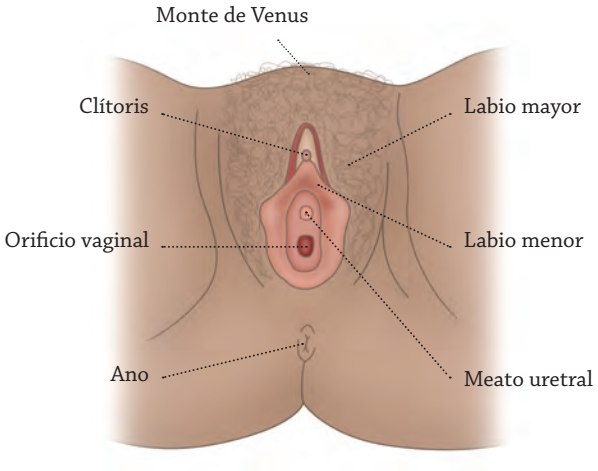
Menciona:

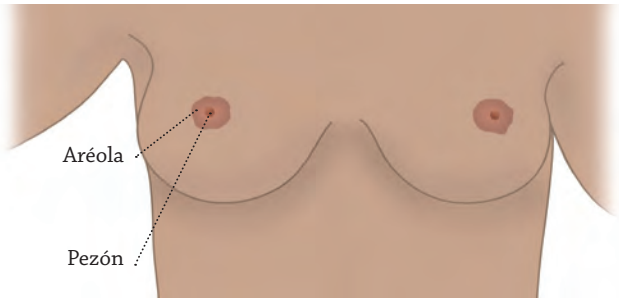
"Muchas de estas palabras las usamos porque nuestros cuerpos son tratados como objetos sexuales para el placer de los demás, o porque nos han enseñado que es vergonzoso hablar de algunas de sus partes. Pero al llamarlas por su nombre nos apropiamos de nuestro cuerpo, de nuestro derecho al placer y de nuestro derecho al cuidado de la salud sexual".

Vayan a la página 23 del Cuaderno de Trabajo:
"Los órganos sexuales externos de las mujeres".

Instrucciones:

1. Pide al grupo que en parejas, llenen los nombres de las partes de la vulva y del seno que vienen en el Cuaderno de Trabajo.
2. Una vez que terminen, proporciona las respuestas que vienen en la siguiente ilustración y pide que corrijan cualquier error.





Menciona:

"Estas son las partes de nuestros genitales externos. En las próximas sesiones aprenderemos acerca de nuestros genitales internos.

Es importante conocer nuestro cuerpo y saber cómo se llaman sus diferentes partes. También es importante saber cómo es nuestra vulva, cómo son nuestros senos y cómo se ven normalmente, para poder identificar cambios que puedan significar una infección u otra condición que requiera atención, y poder comunicarlo al médico o la médica".

01:35:00

5. Formación del grupo de actividad física

Objetivo: Formar un grupo en el que las participantes se motiven a hacer actividad física varios días a la semana. Enfatizar que la actividad física es indispensable para el éxito del programa.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Durante este programa aprenderemos que la actividad física es indispensable para sentirnos bien, tener una buena salud en general y prevenir el cáncer en particular. El ejercicio físico es una de las cosas más importantes que podemos hacer para mejorar la salud.

Como parte del programa, en cada sesión estaremos haciendo varios minutos de actividad física, pero también propongo formar un grupo que se reúna uno o varios días del resto de la semana para caminar o hacer otra cosa que nos active. La actividad física más práctica es caminar: es un ejercicio sencillo, se puede hacer en cualquier lado y tiene muchos beneficios".

Pregunta:

"¿Qué opinan al respecto? ¿Están de acuerdo en hacer un grupo de caminata? ¿Hay algún otro ejercicio que les gustaría practicar?"

Menciona:

"Para esta semana podemos escoger una hora para caminar o hacer otro ejercicio y reunirnos como un grupo grande, o podemos hacer dos horarios diferentes para que elijan cuál es mejor para cada una de ustedes".

Pregunta:

"¿Cuál sería una buena hora, lugar y día?"

Nota: Antes de la sesión, busca un lugar cercano que sea adecuado para practicar la actividad física.

Menciona:

"La actividad física es buena para la salud, pero hay cosas importantes que debemos saber antes de comenzar, especialmente si ya tenemos problemas con nuestra salud".

Vayan a la página 25 del Cuaderno de Trabajo:
"Antes de comenzar un régimen de actividad física".

-**Lee** en voz alta (o repasa) los puntos importantes de este tema.

01:40:00

Período de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"La actividad física vigorosa es muy importante para nuestra salud física y mental, pero también hay ejercicios de relajación que son muy efectivos para reducir la tensión y el estrés, porque nos ayudan a tomar conciencia de nuestro cuerpo y de nuestro estado de ánimo. Si estamos todas de acuerdo, vamos a intentar uno".

Instrucciones:

1. Pide que el grupo se coloque en círculo (sentadas o acostadas) y repite despacio las siguientes instrucciones:
    - Sentada o acostada, cierra los ojos y pon atención en tu respiración.
    - Al inhalar profundo, tensa tus pies, ponlos lo más duros que puedas, haciendo fuerza, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
    - Ahora inhala profundo, tensando la parte baja de las piernas (el chamorro), haciendo fuerza, y al exhalar sueltas la tensión y las relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
    - Vuelve a inhalar lo más profundo que puedas, tensando ahora los muslos, haciendo la mayor fuerza que puedas, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
    - Vuelve a inhalar lo más profundo que puedas, tensando ahora los glúteos, apretando fuerte, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
    - Una vez más inhala hasta adentro, apretando el abdomen, y al exhalar sueltas todo el aire al mismo tiempo que sueltas el abdomen.
    - Ahora aprieta la espalda al inhalar, tensionando fuerte todos los músculos de la espalda, y suelta los músculos al exhalar.
    - Inhala de nuevo apretando el pecho y suelta al exhalar.
    - Respira profundo y aprieta los brazos, y suelta al exhalar.

- Por último, aprieta el cuello, la cabeza y la cara mientras inhalas muy profundo, y suelta mientras exhalas todo el aire.
- Al final, respira profundo y exhala al momento que abres los ojos.

2. Pide a las participantes que compartan cómo se sintieron y si notaron algún cambio con este ejercicio.

Menciona:

"Este tipo de ejercicio es muy bueno para identificar la tensión en nuestro cuerpo, reducir el estrés y bajar la presión arterial. Cada vez que sintamos ansiedad o tensión, podemos hacer este y otros ejercicios de relajación para sentirnos mejor. Incluso lo podemos hacer al despertarnos, antes de dormir o cada vez que necesitemos relajarnos".

01:50:00

Para compartir

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Pensemos en el primer ejercicio que hicimos el día de hoy. Discutimos las siguientes preguntas:

1. ¿Qué me gustaría que supieran mis hijas e hijos acerca de la sexualidad que no sé yo?
2. ¿Qué me gustaría enseñarles acerca de la salud sexual que no me enseñaron a mí?

Durante esta semana, compartamos estas preguntas y esta reflexión con nuestra familia, sobre todo con nuestra pareja y con nuestras hijas e hijos, o nuestras hermanas, hermanos, sobrinas y sobrinos".

01:55:00

Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Pregunta:

"¿Quién quisiera compartir con el grupo algo que haya aprendido hoy, o algo que le haya parecido interesante?"

02:00:00

Cierre de la sesión

Pregunta:

"¿Tienen alguna pregunta o duda acerca de la sesión de hoy?"

Menciona:

"Gracias por asistir, les recuerdo que para la próxima sesión traigan su Cuaderno de Trabajo. La próxima semana empezaremos a ver qué es el cáncer".

Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la "Introducción" a este Manual. Piensa en cómo puedes motivar al grupo para que se reúna durante la semana a hacer actividad física.

SESIÓN 3

Qué es el cáncer

IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- Ideas y sentimientos relacionados con el cáncer.
- Qué es el cáncer.
- La percepción de las personas con cáncer y el apoyo social que requieren.
- Estrategias para lograr una alimentación saludable (“El plato del bien comer”).

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Reflexionarán acerca de las ideas y los sentimientos relacionados con el cáncer.
- Conocerán qué es el cáncer.
- Reflexionarán acerca del apoyo social e institucional que necesita una persona con cáncer.
- Conocerán “El plato del bien comer” y algunas estrategias para aplicarlo a la vida diaria.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1, para colocarlos en un lugar visible y modificarlos cuando sea necesario.
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de varios colores.
- Cinta adhesiva.
- Equipo de sonido (puede ser un teléfono celular) y música alegre.
- Varios colores para dibujar.
- Plumas o lápices (si las participantes no llevan).

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.

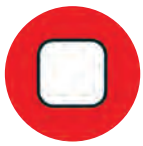
La sesión en acción

1. *Actividad en equipos:* ¿Qué pensamos y sentimos acerca del cáncer? (15 minutos).
2. *Dinámica grupal:* ¿Qué información tenemos sobre el cáncer? (10 minutos).
3. *Exposición:* ¿Qué es el cáncer? (10 minutos).
4. *Dinámica grupal:* ¿Qué harías si...? (25 minutos).
5. *Dinámica grupal:* ¿Qué quiero lograr con mi salud? (15 minutos).
6. *Exposición:* "El plato del bien comer" (5 minutos).
7. *Actividad en equipos:* "El plato del bien comer" aplicado a mi vida (15 minutos).
8. Seguimiento al grupo de actividad física (5 minutos).

Período de actividad física

Para compartir

Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Da** la bienvenida a las participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta de verlas.
- **Da** a cada participante el gafete que hizo en la sesión 1; si es una nueva integrante, entrégale un gafete para que escriba su nombre.
- **Preséntate** con las participantes.
- **Recuerda** a las participantes que los acuerdos de convivencia que tomaron juntas estarán visibles y siempre abiertos para modificar o agregar lo que el grupo considere necesario.

00:02:00

2. EXPOSICIÓN: Repaso de la sesión de la semana anterior

Objetivo: Repasar brevemente los puntos más importantes de la sesión anterior y brindar un espacio para comentar la tarea "Para compartir".

Tiempo: 8 minutos.

Menciona:

"En la sesión anterior hablamos de la salud sexual, reflexionamos sobre dónde aprendemos lo que sabemos de la sexualidad y nuestro cuerpo, y cómo las ideas al respecto afectan la manera en la que cuidamos nuestra salud".

Pregunta:

"¿Quién puede recordarnos los nombres de las partes de la vulva?"

Respuesta:
Clítoris, labios menores, labios mayores, monte de Venus, meato uretral, orificio vaginal.

Menciona:

"Antes de iniciar el tema de hoy vamos tomar un tiempo para platicar sobre la tarea 'Para compartir' que acordamos en la sesión anterior. En esa reunión, hicimos un ejercicio en el que discutimos y reflexionamos sobre qué nos gustaría que nuestras hijas, hijos, nietas y nietos supieran acerca de la sexualidad, y qué nos gustaría enseñarles acerca de la salud sexual que no nos enseñaron a nosotras".

Pregunta:

"¿Hay alguien que quiera contarnos cómo fue su experiencia compartiendo estas reflexiones con la familia, sobre todo con la pareja y las hijas e hijos o con nuestras hermanas, hermanos, sobrinas y sobrinos?"

Nota: Da 5 minutos para contestar.

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

"En la sesión de hoy conoceremos qué es el cáncer y compartiremos las ideas que tenemos sobre él, reflexionaremos sobre nuestras respuestas a casos de diagnósticos de cáncer y sobre el apoyo social que creemos que una persona con esta enfermedad necesita. Hablaremos sobre el derecho que todas tenemos a la salud y a la atención de calidad.

Además, identificaremos hábitos que promueven nuestra salud y conoceremos estrategias para mejorar nuestra alimentación".

00:10:00

La sesión en acción

1. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¿Qué pensamos y sentimos acerca del cáncer?

Objetivo: Compartir la percepción de las participantes acerca del cáncer.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Para iniciar la sesión de hoy, vamos a hacer una actividad en equipos para compartir los pensamientos y los sentimientos que nos produce la palabra cáncer. Vamos a aprovechar esta red de confianza que hemos creado desde la primera sesión y la vamos a fortalecer colaborando, con plena seguridad de que cada participación es muy valiosa".

Instrucciones:

1. Forma equipos de 4 personas (puede variar dependiendo del tamaño del grupo) y entrega una hoja de rotafolio por equipo.
2. Explica que cada equipo deberá dibujar la silueta de una persona en el rotafolio (grande y en el centro).
3. Primero deberán discutir cómo se imaginan el cáncer: sus formas, tamaños, colores, texturas, etcétera. Entre todas las integrantes decidirán cómo representarlo dentro de la silueta que dibujaron. Para ello, podrán hacer uso de marcadores, plumas o colores (lo que tengan disponible).
4. Después, alrededor de esta silueta, van a escribir todos los sentimientos y pensamientos con los que relacionan el cáncer.
5. Finalmente, una representante de cada equipo expondrá su trabajo al grupo y lo pondrá en el centro del salón para que todas puedan verlo.

Nota: Puedes resumir las instrucciones y escribirlas en un rotafolio o en un pizarrón para que estén a la vista durante toda la actividad. Por ejemplo:

1. Dentro de la silueta humana representen cómo se imaginan al cáncer (sus formas, tamaños, colores, texturas, etcétera).
2. Por fuera, alrededor de la silueta humana, escriban los sentimientos y pensamientos con los que relacionan al cáncer.

Nota: Recuerda que el objetivo de esta actividad es conocer la forma en la que las participantes imaginan el cáncer. Por ejemplo, si se lo imaginan negro, grande o "feo", lo importante será ofrecer un espacio seguro para poder conocer las ideas y los sentimientos que surgen alrededor del tema y desmitificarlo.

Pregunta:

"¿Qué observamos en los trabajos de todos los equipos, qué cosas tuvieron en común?"

Menciona:

"Una de las razones más importantes por la que realizamos esta actividad es que nos permite expresar las ideas y los sentimientos que surgen en torno al cáncer. A pesar de que podemos haber tenido experiencias cercanas difíciles, también podemos darnos cuenta de que nuestra percepción puede en gran medida estar basada en el miedo o en la falta de información, y que quizás no corresponde totalmente a la realidad. Por eso, es importante tener un espacio de confianza para hablar libremente de lo que sentimos, tener más información y así empezar a ampliar nuestras ideas".

00:25:00

2. DINÁMICA GRUPAL: ¿Qué información tenemos sobre el cáncer?

Objetivo: Conocer las ideas que el grupo tiene sobre el cáncer y aportar información clara para resolver dudas.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Para continuar adentrándonos en los temas de la sesión de hoy, vamos a hacer una dinámica en grupo que nos permita conocer las ideas que tenemos sobre el cáncer, para entre todas resolver algunas de las dudas más comunes que existen sobre este tema.

Vamos a formar un círculo para jugar a la 'cebolla caliente'. El juego consiste en ir pasando la cebolla mientras la música está sonando. Cuando se detenga la música, la persona que tenga la cebolla en su mano pelará una capa y responderá la pregunta que trae escrita. Si se le dificulta leer, puede pedirme apoyo. Si no conoce la respuesta, alguien más puede contestarla y yo podré apoyar aclarando las dudas".

Instrucciones:

1. Antes de la sesión, escribe en media hoja tamaño carta cada una de las preguntas o frases que vienen en la columna de "Preguntas" (ver cuadro de las siguientes páginas).
2. Después, haz "bolita" la hoja con la pregunta número 7, luego envuélvela con la hoja de la pregunta número 6, luego la número 5 y así consecutivamente hasta formar una cebolla con todas las preguntas, de manera que la primera capa sea la hoja con la pregunta número 1.
3. Si no cuentas con equipo de sonido, puedes utilizar un teléfono celular con música, o pedirle a una participante que cierre los ojos y cante el coro: "pásala, pásala, pásala, pásala, ¡cebolla caliente!" Cuando pare la música, la persona que tenga la cebolla deberá "pelar" una hoja y responder la pregunta que le tocó.
4. Una vez que la persona responda la pregunta, puedes agregar información que faltó

o corregir información errónea (recuerda que es importante no avergonzar a quien contestó). También puedes comentar que no ahondarás en las respuestas, porque eso se hará durante el resto de la sesión.

5. La dinámica continuará hasta haber respondido las 7 preguntas que forman todas las capas de la cebolla.

PREGUNTAS	RESPUESTAS **(Puedes complementar las respuestas de las participantes con la siguiente información)**
1. ¿Qué es el cáncer?	La palabra cáncer se refiere al grupo de enfermedades causadas por el desarrollo de células anormales, que se dividen y crecen sin control en cualquier parte del cuerpo. Hay cánceres que a veces aparecen en forma de bultos o tumores, o que se manifiestan como úlceras, pezón invertido o inflamación, aunque es importante señalar que no todos los cánceres causan tumores ni todas las inflamaciones son cáncer.
2. ¿Qué causa el cáncer?	No se conoce exactamente qué lo causa. Se ha encontrado que existe una predisposición genética que favorece su desarrollo, pero también influyen otros factores como los hábitos alimenticios, la actividad física, el uso de tabaco, alcohol y otras drogas, algunas infecciones de transmisión sexual, el uso de hormonas, entre otros.
3. Hay cánceres que solo les dan a las mujeres. ¿Verdadero o falso?	Verdadero, porque algunos cánceres se presentan solamente en los órganos sexuales femeninos, como el del cuello del útero o el de ovarios, y otros son más comunes en las mujeres, como el de mama, aunque también puede llegar a presentarse en los hombres.
4. El cáncer puede detectarse antes de que se pueda sentir o ver. ¿Verdadero o falso?	Verdadero. La mayoría de los cánceres son silenciosos en sus primeras etapas y no pueden detectarse a simple vista. No duelen, y por eso es importante conocer cómo detectarlos a tiempo.

5. ¿Cómo se detecta el cáncer?	Dependiendo del tipo de cáncer, existen distintas pruebas de detección (en este programa vamos a aprender cómo se detectan el cáncer de mama y el cáncer cervicouterino). En la mayoría de los casos, puede detectarse a tiempo para recibir tratamiento.
6. El cáncer solo le da a cierto tipo de personas. ¿Verdadero o falso?	Falso. Cualquier persona puede desarrollar algún tipo de cáncer, dependiendo de los factores que ya mencionamos. Por ejemplo, una persona que fuma durante muchos años aumenta su probabilidad de desarrollar cáncer de pulmón, pero también hay personas con cáncer de pulmón que nunca han fumado. La interacción entre la herencia y los factores de riesgo es compleja.
7. Un diagnóstico de cáncer es una sentencia de muerte. ¿Verdadero o falso?	Falso. El cáncer no es una sentencia de muerte. Hay muchos cánceres que son curables si se detectan y tratan a tiempo, como el de mama y el del cuello del útero.

Nota: En este ejercicio no hay respuestas totalmente verdaderas o falsas. Algunas dependen de la situación o del contexto, por ejemplo, hay mujeres que nacen con el pezón invertido y esto no significa que tengan cáncer o vayan a desarrollarlo; otras respuestas dependen de las creencias y las actitudes de las personas. Es importante respetar todas las opiniones, pero al mismo tiempo proporcionar información sencilla y científica que tenga sentido para todas las participantes y les ayude a tomar decisiones en beneficio de su salud.

Menciona:

"Muchas gracias por tener la confianza de compartir sus saberes con el grupo. Como vimos, hay cosas sobre el cáncer que no tenemos del todo claras. Existen muchos mitos alrededor de este tema, pero entre todas pudimos encontrar respuestas sencillas para entenderlo más fácilmente, y así es como vamos a tratar de hacerlo en el resto de las actividades".

00:35:00

3. EXPOSICIÓN: ¿Qué es el cáncer?

Objetivo: Compartir información básica sobre el cáncer, qué es y cómo se desarrolla en el cuerpo.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Las primeras actividades de esta sesión las dedicamos a compartir los conocimientos y las preguntas que tenemos sobre el cáncer. Ahora vamos a tener un espacio en el que podremos conocer más información científica que nos permitirá aclarar nuestras dudas".

Vayan a la página 29 del Cuaderno de Trabajo:
"¿Qué es el cáncer?"

-**Pide** a las participantes que te ayuden a leer.

Menciona:

"El cáncer no es solo una enfermedad sino muchas enfermedades. De hecho, hay más de 100 tipos de cáncer. La mayoría de los cánceres toman el nombre del órgano o de las células donde empiezan; por ejemplo, el cáncer que empieza en los pulmones se llama cáncer de pulmón; el cáncer que empieza en los senos se llama cáncer de seno o de mama.

La mayoría de los cánceres de mama consisten en la aparición de tumores malignos (cancerosos) que afectan la salud de nuestros senos, aunque también pueden manifestarse como úlceras, pezón invertido o inflamación. El cáncer cervicouterino es el crecimiento anormal de las células que se encuentran en el cuello de la matriz. En las siguientes sesiones hablaremos más sobre cómo se detectan y tratan estos cánceres, porque así podemos evitar que las lesiones avancen.

Uno de los motivos más importantes para conocer nuestro cuerpo es que nos será más fácil cuidarlo mejor, decidir tener hábitos saludables, no faltar a nuestras citas médicas, etcétera. El cáncer de mama y el cáncer cervicouterino no tienen por qué

ser mortales, por eso me entusiasma que podamos compartir esta información y nuestras experiencias, porque en algunos casos hay muchas cosas que podemos hacer para evitar que aparezca, y en otros para detectarlo a tiempo y conservar nuestra salud".

Pregunta:

"¿Tienen alguna duda sobre lo que acabamos de leer?"

00:45:00

4. DINÁMICA GRUPAL: ¿Qué harías si...?

Objetivo: Conocer nuestras respuestas ante distintos casos que involucran un diagnóstico de cáncer.

Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

"Ahora que tenemos más información sobre el cáncer y sabemos que es una enfermedad que en algunos casos se puede prevenir, y en otros casos detectar oportunamente para que no ponga en riesgo nuestra salud, vamos a hacer un ejercicio para profundizar en nuestras ideas y respuestas ante el cáncer".

Instrucciones:

1. Previo a la sesión deberás preparar dos hojas de rotafolio con las preguntas que vienen en el cuadro de la siguiente página. Coloca las hojas de manera horizontal y escribe las primeras cuatro preguntas en una hoja y las siguientes cuatro en otra. Deja espacio suficiente para que las participantes escriban sus respuestas.
2. Coloca la primera hoja de rotafolio en la pared (preguntas 1 a 4).
3. Pide a las participantes que tomen un momento para pensar. Después diles que vayan pasando a escribir las respuestas que se les ocurran (si alguien no quiere escribir, alguna

compañera puede apoyarla). Aclara que es una "lluvia de ideas": todas las respuesta son válidas, ninguna es incorrecta, todo depende de la percepción y la opinión de cada quien.

4. Cuando hayan respondido, pega la segunda hoja de rotafolio debajo de la anterior (preguntas 5 a 8). Lee en voz alta las preguntas y pide que pasen a escribir sus respuestas.
5. Discutan todas las respuestas. Puedes incluir otras respuestas que no se hayan mencionado (apóyate de las "Ideas a destacar" que vienen más adelante).

1. ¿Qué pensarías si un familiar o una amistad cercana te dijera que tiene cáncer?	*(Respuestas del grupo)*
2. ¿Cómo crees que se ve físicamente una persona con cáncer?	*(Respuestas del grupo)*
3. ¿Qué apoyo crees que requiere una persona con cáncer?	*(Respuestas del grupo)*
4. ¿Cómo cambiaría tu convivencia con alguien si te dijera que tiene cáncer?	*(Respuestas del grupo)*
5. ¿Cómo te sentirías si sospecharas que tienes cáncer?	*(Respuestas del grupo)*
6. ¿Qué harías si sospecharas que tienes cáncer?	*(Respuestas del grupo)*
7. ¿Dónde buscarías apoyo si te confirmaran el diagnóstico?	*(Respuestas del grupo)*
8. ¿Cómo te gustaría que te trataran tu familia, amigas/os, compañeras/os?	*(Respuestas del grupo)*

Ideas a destacar para cada pregunta, que puedes mencionar si el grupo no lo hizo:

Respuesta para la pregunta 1: "Todos los pensamientos y sentimientos son válidos, es saludable expresarlos, pero es importante enfocarnos en estrategias positivas".

Respuesta para la pregunta 2: "Cada persona es distinta y su organismo puede reaccionar de manera diferente a los tratamientos disponibles. No todas las personas bajan de peso o pierden el cabello. Es importante cuidar nuestra salud en general y mantener nuestro organismo fuerte para responder mejor a cualquier tratamiento".

Respuesta para la pregunta 3: "Es importante preguntar a una persona con cáncer si necesita algo de nosotras, pero también darle el espacio y la confianza para que ella pueda pedir apoyo. Ofrece apoyo específico (ayudar con las labores domésticas, acompañarla a las consultas, cuidar a las hijas y a los hijos, hacerle comida, etcétera) y respeta si dice que no".

Respuesta para la pregunta 4: "Es importante enfatizar las estrategias positivas, como incluir a la persona con cáncer en las actividades cotidianas, apartar tiempo para acompañarla a sus citas, etcétera".

Respuesta para la pregunta 5: "Es importante poder expresar nuestros sentimientos sin reprimirlos, y no dejar que se conviertan en barreras para las prácticas de detección oportuna".

Respuesta para la pregunta 6: "Es decisión de cada persona qué hacer con su salud, pero entre más información y elementos tengamos, podremos tomar mejores decisiones".

Respuesta para la pregunta 7: "Todas las personas tenemos derecho a la salud y a recibir una atención digna. Por ejemplo, en el caso del cáncer de mama y el cáncer cervicouterino, hay tratamiento gratuito disponible a nivel nacional".

Respuesta para la pregunta 8: "Hay que aprender a pedir apoyo, ser asertivas y poder decir cuál es la ayuda específica que necesitamos".

Menciona:

"Recordemos que la intención de esta sesión, además de brindar información, es seguir desmitificando el cáncer, reforzando la idea de que podemos hacer cosas para protegernos de él, prevenirlo y tratarlo, para así también ir cuestionando la idea de que siempre es una sentencia de muerte".

01:10:00

5. DINÁMICA GRUPAL: ¿Qué quiero lograr con mi salud?

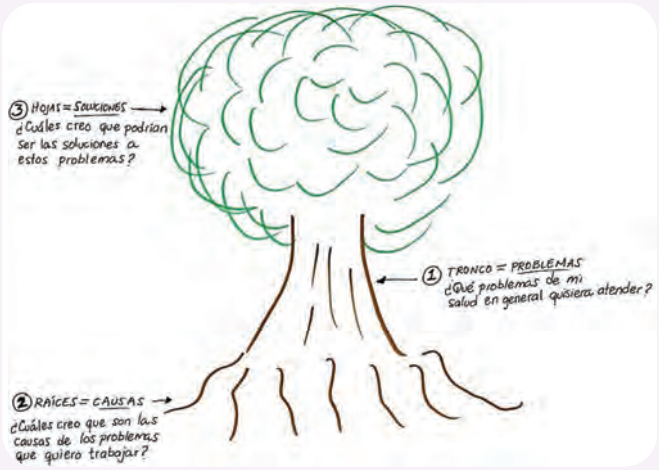
Objetivo: Conocer las condiciones con las que contamos para cuidar nuestra salud, y saber qué es lo que tenemos que cambiar para que esto se logre.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"A veces es necesario tomar tiempo para nosotras mismas y ponernos a pensar en los problemas de salud que tenemos, definir cuáles son los más importantes para resolver en este momento y tratar de identificar sus causas. Además, aunque no siempre es fácil, es importante encontrar estrategias para resolver nuestros problemas y mejorar nuestra salud".

Instrucciones:



1. Pega una hoja de rotafolio en la pared con el dibujo de un árbol. Deja suficiente espacio para escribir las preguntas que debe contestar el grupo (ve el ejemplo).
2. En el tronco del árbol, escribe la pregunta: "¿Qué problemas de mi salud en general quisiera atender?" Pide a las participantes que pasen y anoten los problemas que quisieran mejorar en el tronco del árbol.
3. En las raíces del árbol, escribe la pregunta: "¿Cuáles creo que son las causas de los problemas que quiero trabajar?" Y pide que anoten las respuestas en las raíces del árbol. Pueden ayudarse entre ellas.
4. En las hojas del árbol, escribe la pregunta: "¿Cuáles creo que podrían ser las soluciones a estos problemas?" Pide que pasen a escribir sus respuestas.

Pregunta:

1. "¿Para qué creen que puede ser útil esta actividad?"

   Respuesta:
   La actividad nos ayuda a identificar estrategias para hacer cambios en lo individual, como comer mejor y hacer ejercicio, pero también nos ayuda a identificar factores estructurales que afectan la salud, por ejemplo, la falta de acceso a los servicios de atención, la falta de información para la prevención, las actitudes culturales que impiden el cuidado de la salud, etcétera. Por otra parte, nos ayuda a reconocer nuestros esfuerzos y logros alcanzados al actuar sobre un problema y encontrar soluciones para nosotras mismas.

2. "¿Cómo se relacionan nuestros hábitos alimenticios y de actividad física con lo que identificamos como causas, problemas y soluciones?"

   Respuesta:
   Nuestros hábitos alimenticios y de actividad física tienen un gran impacto en nuestro estado de salud en general. Al adoptar hábitos más saludables y compartirlos con nuestras familias, también compartiremos los beneficios de una mejor salud.

Menciona:

"Uno de los factores más importantes para protegernos del desarrollo de cualquier tipo de cáncer es llevar una alimentación saludable. A continuación vamos a hacer una actividad para conocer más a fondo las características de una alimentación saludable y balanceada, y poder visualizar cómo ponerla en práctica en nuestra vida diaria".

01:25:00

6. EXPOSICIÓN: "El plato del bien comer"

Objetivo: Compartir una herramienta que ayude a identificar los tipos de alimentos que debemos consumir para tener una alimentación saludable.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Podemos dar algunos pasos para mejorar la manera en la que comemos. El primer paso consiste en aprender qué alimentos debemos comer con mayor frecuencia y el segundo paso es aprender qué cantidad de estos alimentos debemos comer cada día. 'El plato del bien comer' es un instrumento útil que muestra tanto los tipos como las cantidades de alimentos que debemos consumir".

Vayan a las páginas 32 y 33 del Cuaderno de Trabajo:
"El plato del bien comer" y "Recomendaciones para el uso de 'El plato del bien comer'".

-Lee junto con el grupo las "Recomendaciones para el uso de 'El plato del bien comer'".

Menciona:

"La imagen que tienen en su Cuaderno es 'El plato del bien comer' y nos sirve como una guía alimentaria. Nos muestra los grupos de alimentos y las cantidades que debemos consumir en cada una de nuestras comidas para lograr una alimentación saludable.

Como podemos ver, nos indica que cada una de nuestras comidas debe incluir muchas verduras y frutas, suficientes cereales integrales combinados con leguminosas y solamente pocos alimentos de origen animal".

01:30:00

7. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: "El plato del bien comer" aplicado a mi vida

Objetivo: Promover la reflexión acerca de la gran variedad de alimentos que existen para preparar comidas saludables y la manera en la que se pueden incorporar a la vida cotidiana.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Esta actividad es para aprender a usar 'El plato del bien comer' y elegir alimentos y bebidas saludables".

Vayan a la página 34 del Cuaderno de Trabajo: "'El plato del bien comer' aplicado a mi vida".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que formen equipos de 4 personas.
2. Explícales que de manera individual, en la columna titulada "ANTES" que viene en el cuadro de su Cuaderno de Trabajo, van a escribir dentro de cada plato los alimentos que consumen en un día normal. En un plato dibujarán su desayuno, en otro su comida y en el último su cena. Pídeles que escriban dentro de cada vaso las bebidas que consumen con cada comida.
3. En la columna titulada "DESPUÉS", escribirán dentro de los platos y los vasos una opción más saludable de desayuno, comida y cena, basándose en las recomendaciones de "El plato del bien comer".
4. Cuando terminen, pídeles que comenten su trabajo en equipo y que compartan sugerencias para conocer más opciones de alimentación saludable.

Nota: Es importante que acompañes a los equipos en el desarrollo de esta actividad, para que orientes a las participantes sobre las recomendaciones de "El plato del bien comer".

Menciona:

"Podemos poner 'El plato del bien comer' en la puerta del refrigerador o en otro lugar visible para que nos ayude a elegir porciones adecuadas y comer de manera saludable".

01:45:00

8. SEGUIMIENTO AL GRUPO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada".

Pregunta:

1. "¿Qué les pareció el grupo de actividad física?"
2. "¿Hay alguien que no pudo participar? ¿Por qué?"
3. "¿Qué podemos hacer para que todas participemos en el grupo de actividad física?"

Nota: Una manera de motivar a las participantes a que hagan actividad física es tomar lista y reconocer a quienes sí asistieron. También puedes conseguir patrocinios y rifar premios entre quienes acudan.

Menciona:

"Quiero agradecer a todas las compañeras que asistieron al grupo de actividad física. Espero que estén interesadas en seguir esta semana. Para quienes no pudieron ir, quiero que sepan que todavía es un buen momento para integrarse, para seguir estrechando lazos entre todas y reforzar hábitos saludables en comunidad".

01:50:00

Período de actividad física

Tiempo: 5 minutos.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se coloque en círculo en el centro del salón.
2. Da la instrucción: "Fórmense en fila por orden de estatura. Tienen 10 segundos para hacerlo" (cuenta hasta 10 en voz alta).
3. Ahora vas a poner una variante: "No pueden hablar; si alguien habla se sale en este turno y se reincorpora en el siguiente".
4. Repite la dinámica dando diferentes indicaciones y dando 10 segundos para formarse:
    a) "Ahora fórmense (sin hablar) por el largo del cabello, de más corto a más largo".
    b) "Ahora fórmense (sin hablar), por edad".
    c) "Ahora por número de hijos".
    d) "Ahora por tamaño del pie".
    e) "¡Ahora por tamaño de pechos!"

Pregunta:

"¿Cómo nos sentimos? ¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué?"

Menciona:

"Como vimos, a veces para comunicarnos no necesitamos hablar. Del mismo modo, podemos mostrar nuestra solidaridad y apoyo a las demás, aunque como nos dimos cuenta es más fácil si podemos hablar y si sentimos confianza. Para terminar este ejercicio, démonos un aplauso por participar con tanto entusiasmo".

01:55:00

Para compartir

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

"En esta sesión vimos información sobre el cáncer. Esta semana vamos a investigar si hay alguien en nuestra familia o círculo de amistades que haya tenido algún tipo de cáncer, poniendo especial interés en cómo fue su reacción cuando conocieron su diagnóstico y cómo actuaron ante el mismo".

Nota: Si es necesario, recuerda a las participantes que en su Cuaderno de Trabajo, en la primera página de esta sesión, tienen por escrito la tarea "Para compartir".

01:58:00

Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 2 minutos.

Menciona:

"Estamos por terminar la sesión y me gustaría que entre todas identifiquemos tres cosas que aprendimos hoy que no sabíamos antes".

Nota: Pide que las respuestas sean específicas. Por ejemplo, si alguien contestó "aprendimos sobre el cáncer", pregunta qué cosas aprendió sobre el cáncer. Después, pide que compartan con el resto del grupo.

02:00:00

Cierre de la sesión

Pregunta:

"¿Tienen alguna pregunta o duda acerca de la sesión de hoy?"

Menciona:

"Gracias por asistir, les recuerdo que en la próxima sesión hablaremos sobre el cáncer de mama. Espero verlas con tanta participación como hoy".

Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la "Introducción" a este Manual. Piensa en cómo puedes seguir motivando a las participantes no solo a hacer actividad física durante la sesión, sino también a participar en el grupo de actividad física.

SESIÓN 4

El cáncer de mama y su prevención

IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- La anatomía de la mama femenina.
- Qué es el cáncer de mama.
- Los factores asociados con el desarrollo del cáncer de mama.
- Maneras de enfrentar el estrés.
- Estrategias para hacer actividad física.

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Conocerán cómo es la anatomía externa e interna de la mama femenina.
- Sabrán qué es el cáncer de mama.
- Podrán nombrar los factores asociados con el desarrollo del cáncer de mama.
- Reflexionarán acerca de diferentes estrategias para enfrentar el estrés.
- Aprenderán estrategias para vencer los obstáculos que les impiden hacer actividad física.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Gafetes con los nombres de las participantes.
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de colores.
- Cinta adhesiva.
- Plumas.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Una pelota pequeña y liviana para la dinámica grupal 6.

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.

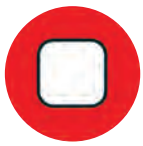
La sesión en acción

1. *Dinámica grupal:* Anatomía de la mama femenina (20 minutos).
2. *Exposición:* ¿Qué es el cáncer de mama? (10 minutos).
3. *Actividad en equipos:* Factores asociados con el desarrollo del cáncer de mama (10 minutos).
4. *Actividad en equipos:* Tianguis de los hábitos saludables (30 minutos).
5. *Actividad en equipos:* Maneras de enfrentar el estrés (10 minutos).
6. *Dinámica grupal:* Vence los obstáculos para llegar a la meta (15 minutos).
7. Seguimiento al grupo de actividad física (2 minutos).

Período de actividad física

Para compartir

Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a las participantes que llegan a la sesión y menciona que estás muy contenta de verlas.
- **Da** a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuerda** a las participantes que los acuerdos de convivencia que elaboraron en la sesión 1 estarán siempre visibles. Pregunta si alguien quiere agregar o modificar alguno.

00:02:00

2. EXPOSICIÓN: Repaso de la sesión de la semana anterior

Objetivo: Repasar brevemente los puntos más importantes de la sesión anterior y brindar un espacio para comentar la tarea "Para compartir".

Tiempo: 8 minutos.

Menciona:

"En la última sesión hablamos de lo que es el cáncer".

Pregunta:

"¿Qué recuerdan de lo que dijimos que es el cáncer?"

Respuesta:

Es el grupo de enfermedades causadas por el desarrollo de células anormales que se dividen y crecen sin control en cualquier parte del cuerpo. Existen más de 100 tipos que son nombrados dependiendo del órgano donde comienzan, por ejemplo, el cáncer que empieza en los pulmones se llama cáncer de pulmón.

Pregunta:

"¿Quién puede decirnos tres recomendaciones de 'El plato del bien comer'?"

Respuesta:

- Debemos incluir al menos un alimento de los siguientes grupos en cada una de las tres comidas:
  - » Muchas verduras y frutas.
  - » Suficientes cereales integrales.
  - » Suficientes leguminosas combinadas con cereales integrales.
  - » Pocos alimentos de origen animal.
- Consumir lo menos posible grasas, aceites, azúcar y sal.
- Preferir los aceites y las fuentes de grasa de origen vegetal (como aguacate, nueces, almendras, etcétera) en lugar de la manteca, la mantequilla y la margarina.
- Beber agua natural de acuerdo con las necesidades de cada persona. En general se recomienda el consumo de seis a ocho vasos al día.
- Comer con tranquilidad, de preferencia en compañía de la familia, y sobre todo disfrutar las comidas.
- Establecer horarios fijos para cada comida, con el fin de fomentar buenos hábitos de alimentación.

Nota: Da a las participantes unos 3 minutos para que expresen sus comentarios.

Menciona:

"Ahora vamos a platicar acerca de la tarea 'Para compartir' de la semana anterior".

Pregunta:

"¿Quién quiere compartirnos si alguien en su familia, o en su círculo de amistades, tuvo o tiene algún tipo de cáncer, cómo se enteró del diagnóstico y qué hizo ante el mismo?"

Nota:

- Da a las participantes unos 7 minutos para que expresen sus experiencias.
- Motiva la participación de aquellas personas que aún no lo han hecho y cuida no exceder el tiempo programado.
- Retoma la importancia de la detección oportuna del cáncer.

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

"Hoy vamos a aprender qué es el cáncer de mama. Durante esta sesión conoceremos:

- La anatomía de la mama femenina.
- Cuáles son los factores asociados con el desarrollo del cáncer de mama.
- Diferentes maneras de enfrentar el estrés.
- Los beneficios de la actividad física".

00:10:00

La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Anatomía de la mama femenina

Objetivo: Reflexionar acerca del significado personal y social que tienen los pechos, y conocer cuáles son las partes internas que conforman la mama femenina y sus funciones.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona

"Una de las cosas más importantes que podemos hacer para prevenir el cáncer de mama es conocer nuestros propios senos".

Vayan a la página 39 del Cuaderno de Trabajo:
"Dibuja tus senos".

Instrucciones:

1. Divide al grupo en equipos de 3 personas máximo.
2. Entrega a cada participante un lápiz, una pluma o colores (opcional).
3. Pide a las participantes que realicen un dibujo de sus senos en su Cuaderno de Trabajo.
4. Una vez que hayan terminado, pide a las participantes que muestren su dibujo a sus compañeras y que respondan las siguientes preguntas (escribe las preguntas en una hoja de rotafolio y pégala al frente del salón):
    a) ¿Cómo son nuestros senos? (¿En qué se parecen? ¿En qué son diferentes?)
    b) ¿Cómo me sentí cuando empezaron a crecer? ¿Cómo viví esa experiencia?
    c) ¿Cómo me enseñaron que tenía que cuidarlos?
    d) ¿Cómo afectan estas experiencias nuestra capacidad para mantenerlos saludables?

Menciona:

"Ya que tuvimos la oportunidad de ver todos los dibujos, nos damos cuenta de que todos los senos son diferentes y tienen su propia belleza: existen de diversos tamaños y tonos de piel, aréolas de diferente tamaño y color. Entonces, no tenemos que dejarnos guiar por los mensajes de los medios de comunicación que dicen que una 'mujer perfecta' es aquella que tiene medidas de 90-60-90, o que entre más grande y más firme tenga el busto es más atractiva para las demás personas.

Como podemos ver, la percepción que tenemos de nuestros senos puede repercutir en nuestra autoestima y salud emocional, pero también en las decisiones que tomamos para el cuidado de nuestra salud. Por eso es importante amar nuestro cuerpo tal y como es, y no tener vergüenza de hacernos revisiones o de platicar con otras personas acerca de este tema.

Ahora conoceremos la anatomía interna de la mama y la función que tiene cada una de sus partes".

Vayan a la página 41 del Cuaderno de Trabajo:
"Anatomía interna de la mama femenina".

-**Pide** a las participantes que lean en equipos esta información.

Pregunta:

"¿Alguna de ustedes tiene dudas de lo que acabamos de leer?"

Nota: Da al grupo 2 minutos para responder.

Menciona:

"Ahora que ya conocemos las partes de la mama femenina, empezaremos a hablar del cáncer de mama".

00:30:00

2. EXPOSICIÓN: ¿Qué es el cáncer de mama?

Objetivo: Compartir información acerca del cáncer de mama.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Ahora hablaremos de lo que es el cáncer de mama. Más adelante veremos cómo podemos prevenirlo y en otras sesiones conoceremos cómo detectarlo a tiempo para recibir tratamiento".

Vayan a la página 42 del Cuaderno de Trabajo:
"Cáncer de mama".

-**Pide** a varias voluntarias que te ayuden a leer la información.

Pregunta:

"¿Alguien tiene alguna duda acerca del tema?"

Nota: Da al grupo 2 minutos para aclarar dudas.

00:40:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Factores asociados con el desarrollo del cáncer de mama

Objetivo: Conocer los factores asociados con el desarrollo del cáncer de mama e identificar cuáles se pueden modificar.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona

"A continuación vamos a identificar cuáles son los factores asociados con el desarrollo del cáncer de mama, cuáles factores tenemos nosotras y qué podemos hacer para tomar medidas preventivas".

Vayan a la página 43 del Cuaderno de Trabajo:
"¿Qué factores tengo yo?"

Instrucciones:

1. Pide al grupo que forme equipos de 4 personas.
2. Pide que una persona de cada equipo lea la información que viene en el Cuaderno de Trabajo.
3. Explica que de manera personal deberán marcar con una "X" los factores modificables y los factores no modificables que tienen.
4. Una vez que terminen, diles que compartan con el resto del equipo sus respuestas y que las platiquen entre ellas.

Menciona

"Si marcamos más de un recuadro de la columna de los factores **no modificables** (edad, antecedentes familiares, etcétera), es muy importante acudir a nuestro servicio de salud a hacernos las pruebas de detección. Y si marcamos algún recuadro de la columna de factores **modificables** (alimentación, actividad física, etcétera), es momento de reflexionar acerca de lo que queremos para mejorar nuestra salud. Está en nuestras manos hacer los cambios que nos ayuden a prevenir esta y otras enfermedades.

Es importante tener presente que nadie puede controlar al 100% la probabilidad de desarrollar cáncer de mama. Sentirse culpable o mortificarse es contraproducente. Es mejor enfocarse en tener una vida tranquila y saludable en general y adquirir hábitos permanentes de autocuidado".

Pregunta:

"¿Alguien quiere compartir algún hábito que quiera cambiar para reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama y otras enfermedades?"

Nota: Da 3 minutos para responder.

Menciona:

"La siguiente actividad nos ayudará a identificar cómo podemos adquirir los hábitos saludables que sean prioritarios para nosotras en este momento".

00:50:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Tianguis de los hábitos saludables

Objetivo: Identificar hábitos saludables para promover la salud, e identificar estrategias sencillas para lograrlo.

Tiempo: 30 minutos.

Menciona:

"A continuación vamos a identificar un hábito que queremos modificar para ayudar a prevenir el cáncer de mama y otras enfermedades, y discutiremos qué comportamientos tendremos que cambiar para reforzar el desarrollo de este nuevo hábito saludable".

Vayan a la página 45 del Cuaderno de Trabajo: "Tianguis de los hábitos saludables".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que se reúnan en equipos de 3 personas.
2. Lee la siguiente instrucción: "Imaginemos que vamos al tianguis de los hábitos saludables. Ahí nos encontramos con muchos puestos que nos ofrecen hábitos saludables. Ese día vamos solas al tianguis, por lo que tenemos tiempo suficiente para ver cada puesto, seleccionar lo que queremos y echarlo a nuestra canasta".
3. Utilizando la hoja del Cuaderno de Trabajo como guía, pide a las participantes que cada una seleccione el hábito que considere prioritario para ella. Explica que se trabajará con UN SOLO HÁBITO, ya que para que un comportamiento se vuelva un hábito permanente, se tiene que hacer un esfuerzo consistente durante tres meses. Además, es más fácil cambiar un hábito a la vez.
4. Una vez que seleccionen el hábito prioritario, y usando su Cuaderno de Trabajo como guía, pide que describan cómo van a "pagar", es decir, qué tendrán que invertir o cuáles acciones concretas tendrán que llevar a cabo de manera constante durante varias semanas para lograr afianzar el hábito nuevo.
5. Pide a cada participante que comparta su reflexión con su equipo, y que entre todas compartan sugerencias para identificar las acciones concretas que tendrán que realizar para lograr afianzar el hábito nuevo.

Menciona:

"Es importante identificar qué podemos hacer para adquirir cada vez más hábitos saludables y buscar el apoyo necesario para lograrlo. Para cambiar un hábito, los seres humanos necesitamos por lo menos tres meses de esfuerzo constante para que una nueva práctica ya no requiera tanto esfuerzo para mantenerla.

También es importante recordar que el cambio de hábitos individuales es importante, pero también es indispensable saber que hay responsabilidades que le tocan a las instituciones: es nuestro derecho recibir atención de calidad, de manera oportuna y gratuita".

01:20:00

5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Maneras de enfrentar el estrés

Objetivo: Hacer una reflexión que promueva la adopción de actividades que ayuden a manejar el estrés.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Uno de los obstáculos que nos impiden tener una salud óptima y prevenir enfermedades como el cáncer es el estrés".

Pregunta:

"¿Qué es el estrés? ¿Cómo sabemos que estamos estresadas?"

Menciona:

"Todas las personas sentimos estrés en algún momento del día y en distintos momentos de nuestras vidas. Sentimos estrés por distintas razones. A veces nos estresamos por cosas relativamente menores, como el tráfico, la comida quemada, un desacuerdo o una discusión. Otros tipos de estrés pueden ser de naturaleza más seria.

Los eventos de la vida también pueden ser estresantes, ya sean positivos (como una boda o un nacimiento) o negativos (el divorcio o la muerte de un pariente). El mismo evento puede ser estresante para algunas personas, pero no para otras.

En general, el estrés no es algo de vida o muerte. Sin embargo, el estrés que es constante o que dura mucho tiempo afecta la salud y puede empeorar una situación de enfermedad. Todas podemos hacer algo para enfrentar el estrés: podemos prevenirlo o podemos enfrentarlo de una manera saludable".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que formen equipos de 4 personas.
2. Pide a cada integrante del equipo que responda las siguientes preguntas:
    a) ¿Qué es lo que me estresa?
    b) ¿Qué hago para disminuir el estrés?
3. Pide que una relatora apunte todas las respuestas y presente un resumen al resto del grupo.

Pregunta:

"¿Hay maneras más saludables que otras para manejar el estrés?" (Por ejemplo, es menos saludable salir a tomar cerveza o comer comida chatarra con las amigas, y es más saludable salir a caminar con ellas).

Menciona:

"Puede ser difícil cambiar viejos hábitos por nuevos hábitos saludables, sobre todo si no tenemos muchas opciones. En su Cuaderno de Trabajo se encuentra una lista de sugerencias para enfrentar el estrés. Por favor léanla en sus equipos e identifiquen las que les gustaría intentar".

Vayan a la página 47 del Cuaderno de Trabajo:
"Dieciocho maneras de enfrentar el estrés".

-**Pide** a los equipos que lean y comenten las sugerencias.

01:30:00

6. DINÁMICA GRUPAL: Vence los obstáculos para llegar a la meta

Objetivo: Reflexionar de manera colectiva acerca de los motivos y/o justificaciones que impiden realizar actividad física, y desarrollar estrategias para superarlos.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Lo más efectivo que podemos hacer para disminuir el estrés, tener una salud óptima y prevenir muchas enfermedades, incluyendo el cáncer de mama, es hacer actividad física.

Hay estudios científicos que demuestran que hacer tres horas a la semana, o más, de actividad física moderada o vigorosa (como caminar, bailar, andar en bicicleta o correr), reduce el riesgo de cáncer de mama entre 30 y 40%. Estos estudios también han demostrado que entre más actividad física hagamos a lo largo de nuestras vidas, se reduce aún más nuestro riesgo.

El ejercicio es lo más parecido que tenemos a una varita mágica, y puede tener efectos verdaderamente milagrosos para nuestra salud. Sin embargo, aunque conocemos los beneficios, muchas veces no nos motivamos para incrementar nuestra actividad física. Si están de acuerdo, vamos a explorar por qué".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que formen equipos de 4 personas.
2. Entrega una hoja de rotafolio y marcadores a cada equipo.
3. Pídeles que escriban todos los motivos que usualmente tenemos para no hacer actividad física. Cuida que los motivos sean específicos, por ejemplo, si escriben: "no tengo tiempo", pide que escriban por qué (trabajo todo el día, veo la televisión en mi tiempo libre, etcétera).

4. Una vez que estén plasmados todos los motivos, pega las hojas de rotafolio al frente del salón.
5. Ahora, pide al grupo que se ponga de pie y forme un círculo.
6. Entrega una pelota a una persona. Lee uno de los motivos que están en las hojas de rotafolio. La persona que reciba la pelota deberá dar una sugerencia para responder al motivo y proponer una solución. Por ejemplo, si el motivo es: "no tengo con quién dejar a los niños", la respuesta podría ser: "llévalos al parque y juega con ellos"; si el motivo es: "me resulta tedioso caminar en un mismo lugar", la respuesta puede ser: "encuentra una actividad divertida, como bailar".
7. Cuando la persona responda, deberá lanzar la pelota a otra persona del círculo. Lee otro motivo para que esta persona responda y repite el proceso hasta dar respuesta a todos los motivos. Se pueden repetir los motivos, siempre y cuando las respuestas sean diferentes.
8. Si a una persona no se le ocurre una sugerencia, deberá lanzar la pelota a alguien más para que trate de responder.

Pregunta:
"¿Qué otras sugerencias podemos proponer para enfrentar las barreras psicológicas que nos impiden hacer más actividad física (por ejemplo, la pereza, la vergüenza, la falta de motivación, etcétera)?"

Nota: Da 2 minutos para responder.

01:45:00

7. Seguimiento al grupo de actividad física

Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 2 minutos.

Menciona:

"Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada".

Pregunta:

"¿Qué les pareció el grupo de actividad física? ¿Cómo podemos motivarnos para seguirle?"

Menciona:

"Quiero agradecer a todas por asistir al grupo de actividad física y espero que estén interesadas en seguir esta semana. Para quienes no pudieron ir, me gustaría saber las razones que nos impidieron asistir. Siempre es buen momento para iniciar la actividad física. Que no nos dé pena, sé que será muy buen grupo".

01:47:00

Período de actividad física

Tiempo: 6 minutos.

Menciona:

"Ahora vamos a jugar un juego que se llama 'mama femenina' para divertirnos, reírnos y ejercitarnos".

Instrucciones:

1. Forma grupos de 3 personas. Pide que 2 de ellas se tomen de las manos para representar un seno femenino, la otra integrante del grupo se parará en medio y representará el pezón.
2. Explica que cuando tú digas "seno", los senos deberán moverse sin soltarse de las manos en busca de otro pezón (los pezones se quedarán paradas donde están).
3. Cuando tú digas "pezón", los senos deberán permanecer donde están y los pezones deberán correr a buscar otros senos.
4. Cuando tú digas "mamas femeninas", todas deberán soltarse para formar otra combinación de senos y pezón con diferentes personas.

Menciona:

"Recordemos que también podemos hacer actividad física jugando. Podemos aprovechar el tiempo que compartimos con nuestras hijas e hijos para movernos un poquito más".

01:53:00

Para compartir

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

"Durante la semana, vamos a retomar la dinámica del 'Tianguis de los hábitos saludables', para compartir las acciones que identificamos y conseguir el apoyo de las personas a nuestro alrededor.

Reflexiona acerca del hábito que seleccionaste en el 'Tianguis de los hábitos saludables' y responde: ¿Con qué personas cuento para motivarme a hacer cambios saludables y lograr afianzar este hábito? (pareja, hijas/os, amistades, personas con las que vivo, personas con las que convivo en mi comunidad o en mi lugar de trabajo).

Platica con la o las personas que identificaste y diles que quieres hacer un cambio saludable en tu vida, que necesitas su colaboración para lograrlo, y que te gustaría que juntas/os identificaran estrategias de apoyo".

Nota: Di a las participantes que esta reflexión es muy importante, ya que en la siguiente sesión habrá un espacio para quienes deseen compartir su experiencia con el resto del grupo.

TAREA PARA LA SIGUIENTE SESIÓN:

Nota: Para la próxima sesión necesitarás traer el siguiente material para la actividad en equipo "Señales de alerta en las mamas":

- 8 tazas de harina (1 kilo).
- 4 tazas de sal (medio kilo).
- 16 cucharadas de aceite comestible.
- 4 tazas de agua.
- 4 recipientes hondos para amasar.
- Colorante rojo (solo utilizarás unas gotas por equipo, puede ser colorante vegetal, concentrado de agua de jamaica, betabel, col morada, etcétera).

*Si necesitas apoyo para juntar el material, pide voluntarias que se comprometan a traer los ingredientes que tú no puedas conseguir.

01:56:00

Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 4 minutos.

Menciona:

"Repasemos lo que aprendimos hoy".

Instrucciones:

1. En una urna o caja coloca varios papelitos, equivalente al número de participantes. Solo tres tendrán escritas las preguntas que se incluyen a continuación.
2. Pide a cada participante que tome un papel; quienes saquen las preguntas las leerán en voz alta e intentarán responderlas.
3. Di a las participantes que no se preocupen o se pongan nerviosas, pueden pedir apoyo de sus compañeras para responder.

Pregunta del papel 1:

¿Qué es el cáncer de mama y dónde se origina comúnmente?

Respuesta:

Es un tumor maligno que se ha desarrollado a partir de células mamarias. Generalmente el cáncer de mama se origina en las células de los lobulillos (glándulas productoras de leche), o en los conductos (vías que transportan la leche desde los lobulillos hasta el pezón).

Pregunta del papel 2:

¿Cuáles son las seis partes que integran la mama femenina (internas y externas)?

Respuesta:

- Tejido graso.
- Lóbulos.
- Conductos.
- Aréola.

- Pezón.
- Lobulillos.

Pregunta del papel 3:

¿Qué factores protectores nos ayudan a prevenir el cáncer de mama? Di tres.

Respuesta:

- Evitar el consumo de alcohol.
- No fumar.
- Consumir suficientes verduras y frutas.
- Amamantar.
- Hacer actividad física.
- No tener sobrepeso.

02:00:00

Cierre de la sesión

Pregunta:

"¿Tienen preguntas o dudas?"

Menciona:

"Gracias por asistir. ¿Qué comentarios me pueden hacer acerca de la sesión? Espero que nos veamos la próxima semana, vamos a hablar sobre la detección oportuna del cáncer de mama".

Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la "Introducción" de este Manual.

En las sesiones de *Meta Salud Cánceres de la Mujer*, lo importante es fomentar la reflexión y la participación.

1. ¿Cómo viste la participación del grupo?
2. ¿Qué temas se discutieron que te parecieron interesantes?
3. ¿Hay alguien que no haya participado tanto?
4. ¿Qué puedes hacer para que esas personas participen y reflexionen sin incomodarlas?

SESIÓN 5

La detección oportuna del cáncer de mama

IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- La autoexploración de las mamas como una forma de apropiación y de reconocimiento del cuerpo.
- Señales de alerta de anormalidad en las mamas.
- Las técnicas de detección oportuna del cáncer de mama y su importancia.
- Las responsabilidades individuales que conlleva el ejercicio del derecho a la salud.
- La relación mente-cuerpo en la salud individual.

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Sabrán que detectar oportunamente el cáncer de mama aumenta las probabilidades de cura.
- Aprenderán a explorar sus mamas y comprenderán que la autoexploración sirve para reconocer y apropiarse de su cuerpo.
- Podrán identificar señales de alerta de anormalidad en las mamas.
- Conocerán en qué consisten las dos técnicas de detección oportuna del cáncer de mama: la exploración clínica de las mamas y la mastografía.

- Reconocerán su derecho a la salud y las responsabilidades individuales que conlleva su ejercicio.
- Sabrán cómo utilizar su mente y sus pensamientos para mejorar su salud.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de colores.
- Cinta adhesiva.
- Ingredientes para hacer una plastilina casera que usaremos en la actividad en equipos 2 (también puedes pedir a las participantes que los lleven): 8 tazas de harina, 4 tazas de sal, 4 tazas de agua, 16 cucharadas de aceite, 4 recipientes hondos para amasar, colorante rojo (puede ser colorante vegetal, concentrado de agua de jamaica, betabel, col morada, etcétera).
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.

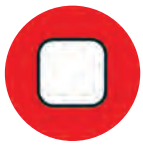
La sesión en acción

1. *Dinámica grupal:* Autoexploración de las mamas (15 minutos).
2. *Actividad en equipos:* Señales de alerta en las mamas (20 minutos).
3. *Exposición:* ¿Cuáles son las técnicas de detección oportuna del cáncer de mama? (20 minutos).
4. *Actividad en equipos:* ¿Qué tipo de paciente soy? (20 minutos).
5. *Dinámica grupal:* Afirmaciones por mi salud (15 minutos).
6. Seguimiento al grupo de actividad física (3 minutos).

Período de actividad física

Para compartir

Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Da** la bienvenida a las participantes a medida que vayan llegando, menciona que estás muy contenta de verlas y entrégales su gafete.

Nota: Si dejaste de tarea que las participantes trajeran los ingredientes para la actividad "Señales de alerta en las mamas", pídeles que te los vayan entregando para que puedas empezar a acomodarlos. Deberás formar 4 paquetes y cada paquete deberá contener: 1 taza de agua, 1 taza de sal, 2 tazas de harina y 4 cucharadas de aceite, así como unas gotas de colorante rojo. Si los ingredientes no alcanzan para hacer 4 recetas, solo tendrás que reducir el número de equipos según el número de recetas completas.

- **Pregunta** a las participantes qué les ha parecido la convivencia del grupo hasta ese momento, y pregunta si quisieran agregar o quitar algo de los acuerdos de convivencia que elaboraron en la primera sesión.

00:02:00

2. EXPOSICIÓN: Repaso de la sesión de la semana anterior

Objetivo: Repasar brevemente los puntos más importantes de la sesión anterior y brindar un espacio para comentar la tarea "Para compartir".

Tiempo: 8 minutos.

Menciona:

"Vamos a comenzar repasando las ideas más importantes que vimos en la sesión anterior".

Pregunta:

"¿Qué situaciones aumentan la posibilidad de desarrollar cáncer de mama?"

Respuestas:

- Ser mujer mayor de 40 años (aunque puede aparecer en más jóvenes).
- Tener antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Haber tenido un tumor (maligno) en la mama anteriormente.
- No haber tenido hijos.
- Haber tenido el primer embarazo después de los 30 años.
- Haber menstruado durante más de 40 años.
- Usar anticonceptivos hormonales o terapia de reemplazo hormonal durante más de 5 años.
- Tener obesidad o sobrepeso.
- Consumir alcohol, tabaco u otras drogas.
- No hacer actividad física.
- No tener una alimentación saludable.

Pregunta:

"¿Qué actividades nos ayudan a prevenir el cáncer de mama?"

Respuesta:

Amamantar durante varios meses; mantener un peso saludable; disminuir el consumo de grasas de origen animal; incrementar el consumo de frutas y verduras; evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas; realizar alguna actividad física vigorosa durante 30 minutos diarios como mínimo.

Nota: Da las respuestas correctas si las participantes no las saben o no las recuerdan, y aclara las dudas que surjan.

Menciona:

"Ahora vamos a platicar acerca de la tarea 'Para compartir' de la semana anterior".

Pregunta:

"¿Quién quiere platicarnos del hábito que eligió para el 'Tianguis de los hábitos saludables', y quién o quiénes fueron las personas que nos darán apoyo para lograrlo?"

Nota: Procura que quienes no participan frecuentemente compartan sus experiencias. Cuida no exceder el tiempo programado.

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

"Hoy vamos a hablar sobre la importancia de revisar periódicamente nuestros senos para aumentar las posibilidades de detectar oportunamente el cáncer de mama. Aprenderemos a autoexplorarnos para conocer mejor nuestro cuerpo y poder estar más pendientes de cualquier cambio que suceda en nuestros senos. Platicaremos sobre los dos estudios médicos que debemos realizarnos cada año para poder detectar a tiempo el cáncer de mama: la exploración clínica de las mamas y la mastografía o mamografía. Y para finalizar, reflexionaremos sobre el ejercicio de nuestro derecho a la salud".

00:10:00

La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Autoexploración de las mamas

Objetivo: Empezar a conocer y apropiarnos de nuestro cuerpo palpando las mamas en busca de anormalidades.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Conocer nuestro cuerpo es indispensable para cuidar y proteger nuestra salud. Tocar nuestras mamas por lo menos una vez al mes para buscar anormalidades es una muy buena costumbre que promueve nuestra salud física y emocional. Se recomienda hacer la autoexploración entre 7 o 10 días después de que inicie la menstruación, porque durante la menstruación y la ovulación las glándulas mamarias se pueden inflamar y parecer nudos o bolitas. Las mujeres que ya no menstruamos podemos elegir cualquier día del mes".

Pregunta:

"¿Alguien se ha autoexplorado las mamas? ¿Quién quisiera compartirnos su experiencia?"

Menciona:

"Ahora vamos a practicar juntas la autoexploración, que consiste en ver y tocar nuestras mamas. Si llegáramos a descubrir alguna anormalidad, ¡qué bueno que sea aquí y ahora! Aunque nos dé miedo, es importante acudir con la médica o el médico para despejar nuestras dudas. Aprovechemos que pertenecemos a este grupo en el que nos apoyamos unas a otras para acompañarnos en este proceso. Y por supuesto, yo también estoy aquí para acompañarlas y guiarlas".

Nota: Es muy importante que tú te autoexplores mientras explicas los pasos y que guíes esta dinámica de forma pausada para permitir que las participantes la realicen cómodamente y de manera correcta. Si es la primera vez que lo haces, pide a alguien que lea las instrucciones mientras tú muestras cómo se hace.

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que formen un círculo para hacer la autoexploración de las mamas.
2. Da las siguientes instrucciones: "Vamos a empezar por la observación. Este paso es para que lo hagan en casa sin ropa y frente a un espejo, pero aquí vamos a practicarlo con ropa. Vayan haciéndolo junto conmigo:
    a) Nos ponemos de pie frente al espejo y con los brazos en los costados observamos si hay alguna anormalidad en las mamas: alguna hendidura, erosión en la piel o huecos, hundimiento del pezón, enrojecimiento, venas crecientes, bultos o protuberancias, asimetría entre los dos senos o piel de naranja.
    b) Después colocamos las manos en la cadera, la presionamos firmemente inclinándonos un poco hacia adelante y buscamos cualquier anormalidad. Más adelante vamos a profundizar en el tipo de anormalidades que debemos buscar.
    c) Finalmente, vamos a extender los brazos hacia arriba y volveremos a buscar anormalidades".
3. Continúa con las siguientes instrucciones: "Ahora vamos a tocar y sentir nuestras mamas:
    a) La autoexploración se hace con la yema de los dedos índice, medio y anular (los tres dedos de en medio), buscando zonas endurecidas, hendiduras, erosiones en la piel, huecos, protuberancias, venas crecientes, piel de naranja y bultos internos.
    b) De pie, con la mano derecha en la nuca, exploremos nuestra mama derecha, buscando alguna anormalidad como las ya mencionadas. Hagamos movimientos circulares empezando por la axila, siguiendo hacia la clavícula y después descendiendo a la parte media del tórax, siguiendo un trayecto en forma de espiral, abarcando todo el seno para terminar en el pezón.
    c) Ahora hagamos lo mismo con la mama izquierda: coloquemos el brazo izquierdo en la nuca y hagamos movimientos circulares empezando por la axila, después hacia la clavícula y bajando a la parte media del tórax siguiendo el trayecto en forma de espiral por todo el seno para terminar en el pezón, buscando cualquier

anormalidad. En casa, repitamos estos últimos dos pasos acostadas con una almohada bajo el hombro del seno que se explora y manteniendo la mano en la nuca".

4. Termina con la siguiente indicación: "Para terminar la autoexploración, vamos a presionar suavemente nuestros pezones con el dedo pulgar y el índice para ver si sale algún líquido".

Vayan a la página 55 del Cuaderno de Trabajo: "Autoexploración de las mamas".

Menciona:

"En su Cuaderno de Trabajo, vienen los pasos de la autoexploración de las mamas, acompañados de algunas imágenes que pueden consultar cuando vayan a autoexplorarse en casa".

Pregunta:

"¿Con quién creen que debamos compartir esta información?"

Nota: Es importante que la respuesta incluya a hijas, hermanas, cuñadas, amigas, madres, abuelas, etcétera, pero también que hablen de compartir la información con los hombres: sus parejas, hijos, amigos, etcétera.

Menciona:

"Es importante tener en cuenta que la autoexploración mamaria nos ayuda a conocernos y encontrar posibles anormalidades en nuestros senos, pero no es suficiente para detectar tempranamente el cáncer de mama, por lo que no debe sustituir los exámenes clínicos que debemos hacernos de manera periódica".

00:25:00

2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Señales de alerta en las mamas

Objetivo: Identificar anormalidades en la mama que pudieran indicar la presencia de cáncer.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"Como pudimos ver, no solo debemos estar pendientes de las 'bolitas' en nuestros senos; hay otras señales de las que tenemos que estar pendientes, porque pueden indicar la presencia de cáncer de mama".

Vayan a la página 57 del Cuaderno de Trabajo:
"Señales de alerta en las mamas".

Menciona:

"En la imagen de su Cuaderno se muestran 12 señales de alerta que en caso de verlas o sentirlas en nuestros senos, nos indican que debemos acudir con un profesional de la salud para que nos revise a la brevedad, porque pueden indicar cáncer de mama. Vamos a tomarnos un minuto para observarlas detenidamente".

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se organice en 4 equipos y entrégales los ingredientes para hacer una receta de plastilina casera. Cada equipo deberá tener: 1 taza de agua, 1 taza de sal, 2 tazas de harina, 4 cucharadas de aceite y unas gotas de colorante rojo.

Nota: Si los ingredientes no alcanzan para los 4 paquetes, tendrás que reducir el número de equipos.

2. Asigna a cada equipo tres de las 12 señales de alerta del cáncer de mama que vienen en el Cuaderno.

3. Explica que cada equipo deberá elaborar su propia plastilina casera para moldear varios senos que muestren las señales de alerta del cáncer de mama que les fueron asignadas.
4. Pide a los equipos que mezclen las 4 cucharadas de aceite con las gotas de colorante, las 2 tazas de harina, 1 taza de sal y 1 taza de agua para obtener la plastilina casera (si la masa está demasiado pegajosa se recomienda agregar más harina).
5. Pide al grupo que se siente en círculo y que cada equipo pase a exponer sus esculturas, contestando las siguientes preguntas:
    a) ¿Qué señales de alerta nos tocaron?
    b) ¿Cómo las representamos en la escultura?
    c) ¿Cómo imaginamos que se vería o se sentiría en un cuerpo real?

Nota: Es recomendable llevar las preguntas anotadas en una hoja de rotafolio y pegarla en un lugar visible como recordatorio para quienes estén exponiendo.

Nota: Cuando las participantes expongan la asimetría, comenta lo siguiente: "La asimetría en el volumen o en el tamaño de los senos es normal, es común que un seno sea más grande que el otro. Solo se considera una señal de alerta del cáncer de mama cuando hay un cambio. Por eso es importante conocer cómo son nuestros senos normalmente, y buscar apoyo si hay algún cambio".

Menciona:

"Hay que tener en cuenta que cuando el cáncer está en una etapa temprana es muy difícil detectar una bolita, ya que son tan pequeñas que es probable que solo un especialista o el personal de salud, que tienen más experiencia, logren detectarlas. Sin embargo, sí es muy importante estar pendientes de estos síntomas visibles o palpables y acudir con la médica o el médico lo más pronto posible cuando detectemos una anormalidad como las anteriores. Un diagnóstico solo nos lo puede dar el personal médico, pero es importante aprender a observar nuestro cuerpo y reconocer cualquier cambio. Recuerden que no todo tumor en el seno es cáncer".

00:45:00

3. EXPOSICIÓN: ¿Cuáles son las técnicas de detección oportuna del cáncer de mama?

Objetivo: Conocer información básica sobre las dos técnicas de detección oportuna del cáncer de mama disponibles en los servicios de salud pública: la exploración clínica de las mamas y la mastografía.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"La detección oportuna significa, como su nombre lo dice, la posibilidad de descubrir el cáncer de mama a tiempo para facilitar el tratamiento y la recuperación. Es muy importante que personal de salud capacitado revise periódicamente nuestros senos para buscar anormalidades. A continuación hablaremos de dos procedimientos médicos que sirven para detectar a tiempo el cáncer de mama: la exploración clínica y la mastografía".

Vayan a la página 58 del Cuaderno de Trabajo:
"Exploración clínica de las mamas".

-**Pide** voluntarias para ir leyendo las preguntas y respuestas.

Pregunta:

"¿Hay alguna duda acerca de la exploración clínica de las mamas?"

Nota: Si surge alguna duda que no puedas resolver en ese momento, di al grupo que te la llevarás de tarea para la siguiente sesión. Consulta a un especialista o visita la página en internet de la Secretaría de Salud Pública.

Menciona:

"La mastografía o mamografía es la otra prueba clínica que nos sirve para detectar oportunamente el cáncer de mama. A continuación vamos a conocer en qué consiste".

Vayan a la página 60 del Cuaderno de Trabajo:
"La mastografía".

-Pide voluntarias para ir leyendo las preguntas y respuestas.

Pregunta:

"¿Hay alguna duda acerca de la mastografía?"

Nota: Si surge alguna duda que no puedas resolver en ese momento, di al grupo que te la llevarás de tarea para la siguiente sesión. Consulta a un especialista o visita la página en internet de la Secretaría de Salud Pública.

Menciona:

"Esta información puede ser complicada, por lo cual es importante hacer todas las preguntas necesarias para no quedarnos con dudas. Es nuestro derecho y no nos debe dar pena preguntar y exigir al personal médico que aclare bien todas nuestras dudas.

Ahora sabemos que tener una bolita en el seno, o tener un resultado anormal en una mastografía, no necesariamente significa que tengamos cáncer. Además, hay que tener en cuenta que incluso cuando se encuentran células cancerosas, hay muchas opciones de seguimiento que abarcan desde la observación y la revisión periódica, hasta diferentes tipos de tratamiento. En la próxima sesión veremos las opciones de tratamiento a las que podemos acceder de manera gratuita si estamos afiliadas a cualquier servicio de salud como el Seguro Popular, el IMSS o el ISSSTE.

No dejemos que el miedo nos paralice. Ir acompañadas a realizarnos los chequeos es una opción que nos puede servir para sentirnos más cómodas y seguras. Me gustaría que planeáramos juntas una visita a la institución de salud para hacernos la mamografía en los próximos días. Recuerden que todas las mujeres mayores de 40 años debemos hacernos una mastografía al menos una vez al año".

Pregunta:

"¿Nos ponemos de acuerdo para ir juntas a hacernos la mastografía?"

Nota: Ayuda a las participantes a organizarse. Utiliza todos los recursos a tu alcance para facilitar que el grupo acuda a realizarse la mastografía, principalmente gestionando citas en la institución de salud a la que vayan a acudir. También ayúdalas a reconocer y gestionar sus propios recursos. Es importante que definan dónde se van a ver, cómo se van a transportar, etcétera.

01:05:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¿Qué tipo de paciente soy?

Objetivo: Reflexionar acerca de las responsabilidades individuales que conlleva el ejercicio del derecho a la salud.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"El acceso gratuito a las pruebas de detección y a los demás servicios que requerimos para la prevención, detección y tratamiento del cáncer de mama y del cáncer cervicouterino es uno de nuestros derechos humanos. El artículo 4 de la Constitución Mexicana establece que todas y todos tenemos derecho a la protección de nuestra salud, que como sabemos incluye el bienestar físico, mental y social. Por lo tanto, es responsabilidad del Estado garantizar el acceso a servicios de salud de calidad.

Durante las sesiones de este programa conoceremos información y desarrollaremos habilidades para hacer valer este derecho. El día de hoy vamos a ver cómo el ejercicio de nuestros derechos conlleva una responsabilidad individual".

Vayan a la página 63 del Cuaderno de Trabajo:
"¿Qué tipo de paciente soy?"

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que formen equipos de 3 o 4 personas.
2. Pide a las participantes que lean en equipos la información del Cuaderno de Trabajo.
3. Conforme vayan leyendo, pide que piensen en ejemplos de la vida real para cada tipo de paciente (anécdotas que les hayan sucedido a ellas o a personas que conozcan) y que los compartan con su equipo.

Pregunta:

1. "¿Qué tipo de paciente es el más común?¿Por qué?"
2. "¿Qué podemos hacer para volvernos más responsables en el ejercicio de nuestro derecho a recibir una atención de calidad?"

Menciona:

"El ejercicio de nuestros derechos a veces implica que seamos más exigentes, pero también es importante que asumamos las responsabilidades como las que discutimos".

01:25:00

5. DINÁMICA GRUPAL: Afirmaciones por mi salud

Objetivo: Reflexionar sobre la relación mente-cuerpo para la promoción de la propia salud.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Una estrategia que nos ayuda a sentirnos saludables y poderosas es decir y repetir afirmaciones enfocadas en mantenernos saludables y tomar acciones a favor de nuestra salud. Una afirmación es un enunciado positivo de algo que deseamos que sea cierto, dicho como si ya fuera una realidad.

Hay estudios científicos que han demostrado que hay una conexión entre la mente, las emociones y el cuerpo. Lo que pensamos y lo que decimos puede reforzar o debilitar nuestra salud. Las afirmaciones son una herramienta para utilizar la conexión mente-cuerpo y crear cambios positivos en nuestra salud.

Cerremos nuestros ojos por unos segundos y reflexionemos sobre la siguiente afirmación, repitiéndola varias veces en nuestra mente: Mi salud es número uno en mi lista de prioridades".

Nota: Di la afirmación de forma pausada y luego repítela 3 o 4 veces.

Pregunta:

"¿Cómo se sintieron?"

Vayan a la página 65 del Cuaderno de Trabajo: "Afirmaciones por mi salud".

Instrucciones:

1. Di al grupo que esta parte de la actividad consiste en que cada quien haga sus propias afirmaciones por su salud.
2. Pide que las escriban en su Cuaderno de Trabajo. Ahí viene una guía de cómo deben ser y algunos ejemplos que puedes leer en voz alta.
3. Pregunta si alguien tiene alguna duda, acláraselas y coméntales que estarás pasando por sus lugares para ayudarlas si lo necesitan.

Pregunta:

"¿Alguien quiere compartir alguna de sus afirmaciones con el resto del grupo?" (Elige 2 o 3 voluntarias dependiendo del tiempo disponible).

01:40:00

6. Seguimiento al grupo de actividad física

Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

"¡Una vez más tuvimos buena actividad física! Recuerden que siempre es buen momento para integrarnos al grupo y empezar a hacer ejercicio".

Pregunta:

"¿Quién se sumará al grupo esta semana?"

01:43:00

Período de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Hay muchas situaciones en nuestra vida que pueden dificultar el cuidado de nuestra salud. Es común que dediquemos más tiempo a cuidar de los demás que a nosotras mismas. Ahora vamos a regalarnos unos minutos para sentir y escuchar a nuestro cuerpo".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que acomoden sus sillas en el centro del salón y que formen un círculo.
2. Diles que se pongan cómodas y cierren sus ojos.
3. Pídeles que vayan siguiendo lo que vas diciendo.

Menciona:

"Vamos a empezar respirando profundo. Coloquemos las manos sobre nuestros muslos. Ahora tomemos mucho aire lentamente, mantengámoslo unos segundos y expulsémoslo lentamente por la boca. Vamos a hacerlo 3 veces.

Muy bien, ahora vamos a continuar con nuestros ojos cerrados y vamos a respirar normalmente. Iremos recorriendo nuestro cuerpo con nuestras manos siguiendo lo que yo vaya diciendo. Vamos a recorrerlo lentamente, conscientemente y con mucho cariño, concentrándonos en la parte del cuerpo que vayamos tocando. Si sentimos la necesidad de detenernos en alguna parte porque nos duele, porque está tensa, o por cualquier otra razón, hagámoslo. Sobémonos un momento y continuemos recorriendo el resto del cuerpo cuando estemos listas.

Vamos a empezar tocándonos la cabeza, pasando las manos sobre el cabello, lentamente, con cuidado y con cariño. Después tocamos nuestra frente, cejas, ojos, cachetes, nariz, boca y barbilla, liberando la tensión y el estrés. Lentamente

pasamos las manos por el cuello y recorremos los brazos hasta los dedos de las manos. Regresamos al pecho y tocamos el corazón, los senos, el vientre, dejando que nuestras manos irradien amor a cada una de las partes del cuerpo. Seguimos bajando hasta las caderas, los glúteos, los genitales. Continuamos recorriendo los muslos, las rodillas, las pantorrillas y los tobillos hasta llegar a los pies y a cada uno de los dedos.

Sin abrir los ojos ahora pensemos en lo siguiente: Este es mi cuerpo y cada parte es importante para mí. Mi cuerpo me permite vivir y expresar quién soy. Voy a cuidarlo todo, todo y por partes. Porque me quiero, porque me importo, porque soy capaz de sentir y ser feliz.

Ahora abran sus ojos lentamente, conforme se sientan listas".

Pregunta:
"¿Cómo se sintieron?" (Pide que 1 o 2 participantes compartan su experiencia dependiendo del tiempo disponible).

Menciona:

"Para cerrar este ejercicio vamos a recordar nuestras tradiciones antiguas y la manera en la que nuestros antepasados curaban con las manos. Vamos a frotar nuestras manos hasta generar calor y después vamos a colocarlas sobre la parte de nuestro cuerpo que queremos sanar.

Ahora frotémoslas una vez más y vamos a extender nuestros brazos hacia enfrente y compartir esta energía con el resto del grupo".

01:53:00

Para compartir

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

"En esta ocasión vamos a compartir con nosotras mismas. Vamos a hacer dos cosas:

1. Vamos a autoexplorarnos las mamas con calma en casa, tomándonos el tiempo que necesitemos. Recuerden que en su Cuaderno de Trabajo vienen las explicaciones y las imágenes de los pasos a seguir para la autoexploración de las mamas.

2. Vamos a elegir una de las afirmaciones que hicimos y la vamos a trabajar toda la semana, repitiéndola a conciencia todos los días, varias veces al día.

Poco a poco vamos a aprender a conocer mejor nuestro cuerpo y acostumbrarnos a hacer cada mes nuestra exploración".

Nota: De ser necesario recuerda a las participantes que las instrucciones de esta actividad "Para compartir", están en la primera página de esta sesión en su Cuaderno de Trabajo.

01:56:00

Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 4 minutos.

Menciona:

"Repasemos lo que aprendimos hoy".

Pregunta:

"¿Cuáles son las 12 señales de anormalidad en las mamas que nos alertan de un posible cáncer de mama?"

Respuesta:

Endurecimiento, hendidura, erosión de la piel, enrojecimiento o ardor, fluido desconocido, huecos, bulto interno, piel de naranja, asimetría, hundimiento del pezón, vena creciente y protuberancia.

Pregunta:

"¿Cuándo debemos realizarnos una exploración clínica de las mamas?"

Respuesta:

Una vez al año a partir de los 25 años, o antes si empezamos a usar anticonceptivos hormonales antes de los 25 años.

Pregunta:

"¿Cuándo debemos realizarnos una mastografía?"

Respuesta:

Una vez al año a partir de los 40 años, a menos que el médico o la médica nos indique que debemos hacérnosla antes.

02:00:00

Cierre de la sesión

Pregunta:

"¿Tienen alguna pregunta acerca de la sesión de hoy?"

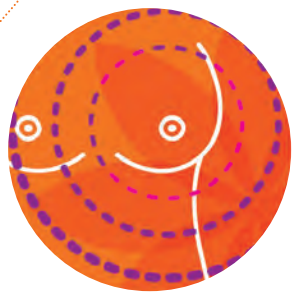
Menciona:

"Gracias por asistir, les recuerdo que la próxima sesión hablaremos de la atención y el tratamiento del cáncer de mama".

Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la "Introducción" a este Manual. Sobre todo, piensa en cómo puedes fomentar que el grupo participe y reflexione, y no solamente esté sentado pasivamente escuchándote hablar.

SESIÓN 6

Atención y tratamiento del cáncer de mama



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- Las opciones de tratamiento del cáncer de mama.
- La valoración del cuerpo de las mujeres con cáncer de mama.
- La importancia del acompañamiento emocional y familiar.
- El derecho a la atención gratuita e informada.

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Reconocerán su derecho a recibir atención gratuita cuando se tiene un diagnóstico de cáncer de mama y a tomar decisiones informadas sobre su tratamiento.
- Conocerán de forma general las opciones de tratamiento.
- Reflexionarán sobre el cuerpo y la sexualidad de las mujeres con cáncer de mama.
- Reflexionarán sobre el acompañamiento y los recursos necesarios para enfrentar el cáncer.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Gafetes con los nombres de las participantes.
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de colores.
- Cinta adhesiva.
- Equipo de sonido y música (puede ser un teléfono celular).

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.

La sesión en acción

1. *Exposición:* Las etapas del cáncer de mama (20 minutos).
2. *Exposición:* ¿Cómo se atiende el cáncer de mama? (15 minutos).
3. *Actividad en equipos:* Cómo sobreviví el cáncer de mama (20 minutos).
4. *Actividad en equipos:* Mis necesidades de apoyo y acompañamiento: la pareja, la familia, la comunidad (15 minutos).
5. *Actividad en equipos:* Vivir sin un seno (15 minutos).
6. Seguimiento al grupo de actividad física (5 minutos).

Período de actividad física

Para compartir

Repaso de los puntos más importantes

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Da** la bienvenida a las participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta de verlas.
- **Da** a cada participante el gafete con su nombre.

00:03:00

2. EXPOSICIÓN: Repaso de la sesión de la semana anterior

Objetivo: Repasar brevemente los puntos más importantes de la sesión anterior y brindar un espacio para comentar la tarea "Para compartir".

Tiempo: 6 minutos.

Menciona:

"La semana pasada dijimos que íbamos a compartir con nosotras mismas algo muy importante: la autoexploración de las mamas, siguiendo las instrucciones que vienen en el Cuaderno de Trabajo".

Pregunta:

1. "¿Alguien quiere compartir su experiencia de autoexploración?"
2. "¿Hay alguna duda acerca de la autoexploración?"

Nota: Pide a una voluntaria que comparta su experiencia y toma unos 2 minutos para responder dudas. Si surge alguna duda que no sepas aclarar en ese momento,

haz el compromiso de averiguar y traer la respuesta para la próxima sesión. Si hay muchas dudas o muchas participantes quieren compartir su experiencia, sugiere hacerlo al final para no retrasar la sesión.

Menciona:

"La semana pasada también hablamos sobre las distintas formas en las que podemos detectar tempranamente el cáncer de mama".

Pregunta:

"¿Qué debemos hacer para detectarlo a tiempo?"

Respuestas:

- Conocer nuestro cuerpo y tocarlo sin temores ni prejuicios.
- Explorar nuestros senos cada mes para ver posibles cambios externos, aunque además es indispensable acudir una vez al año a que el personal médico nos haga el examen clínico de las mamas.
- Acudir una vez al año al servicio de salud para el examen clínico de las mamas y después de los 40 hacernos la mamografía.
- Cuando hay antecedente de cáncer de mama en la familia, son muy importantes las revisiones médicas frecuentes.

Menciona:

"Conocer nuestro cuerpo y permitirnos explorarlo sin miedo es parte de nuestro derecho a la salud. Ejercer este derecho nos permitirá detectar tempranamente el cáncer de mama".

00:09:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

"En esta sesión conoceremos de forma general las opciones de tratamiento para el cáncer de mama, que dependerá de la etapa en la que se encuentre y del estado de salud en general de la mujer. Recordemos que entre más temprano se detecte un tumor, tenemos más oportunidades de tratarlo".

00:10:00

La sesión en acción

1. EXPOSICIÓN: Las etapas del cáncer de mama

Objetivo: Conocer la evolución del cáncer de mama y su relación con el tratamiento.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"Para saber cómo se atiende el cáncer de mama, primero tenemos que entender que hay diferentes etapas del cáncer. Estas etapas se determinan con base en los resultados de las pruebas que se le hacen al tumor y a los ganglios linfáticos que se extraen durante la biopsia y otros estudios".

Vayan a la página 69 del Cuaderno de Trabajo:
"Las etapas del cáncer de mama".

-**Pide** a voluntarias del grupo que te ayuden con la lectura.

Pregunta:

"¿Hay alguna duda acerca de la información que acabamos de revisar?"

Nota: Sugiere a las participantes que vuelvan a leer la información en sus casas y recuérdales que a veces es necesario revisar varias veces una información compleja para entenderla bien.

00:30:00

2. EXPOSICIÓN: ¿Cómo se atiende el cáncer de mama?

Objetivo: Dar a conocer de forma general las distintas opciones de tratamiento del cáncer de mama y enfatizar que es gratuito para todas las mujeres.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Ahora vamos a conocer el tratamiento para el cáncer de mama. Hay que recordar que el tratamiento es gratuito, dependiendo del servicio de salud al que tengamos acceso".

Vayan a la página 74 del Cuaderno de Trabajo:
"Tratamientos para el cáncer de mama".

-**Pide** a voluntarias del grupo que te ayuden con la lectura.

Menciona:

"No existe un tratamiento que sea mejor que otro. Todo depende de la etapa en la que sea diagnosticado el cáncer, del estado de salud de la mujer y de los cuidados que se tengan durante la atención. Por eso es muy importante acudir al servicio de salud, pero también entender qué nos está sucediendo y qué podemos hacer al respecto".

00:45:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Cómo sobreviví el cáncer de mama

Objetivo: Por medio del estudio de casos, las participantes reflexionarán acerca de los múltiples recursos (personales, familiares, comunitarios e institucionales) que contribuyen al tratamiento exitoso del cáncer de mama.

Tiempo: 20 minutos.

Vayan a la página 78 del Cuaderno de Trabajo: "Cómo sobreviví el cáncer de mama".

Instrucciones:

1. Divide al grupo en 6 equipos y asigna a cada equipo UNO de los casos incluidos en el Cuaderno de Trabajo.
2. Pide que lean el caso y respondan a las siguientes preguntas:
    a) ¿Con cuáles recursos contó la persona para salir adelante, incluyendo recursos individuales, familiares, comunitarios, institucionales u otros?
    b) ¿Con qué recursos contaría yo si estuviera en una situación similar?
3. Pide a cada equipo que exponga su caso y su reflexión.

Menciona:

"Hay muchas maneras de enfrentar un diagnóstico de cáncer. Cada una tenemos acceso a distintos recursos que nos pueden ayudar a salir adelante en esta situación, incluyendo el apoyo de familiares y amistades, la atención médica gratuita que es nuestro derecho, métodos alternativos de apoyo a la sanación y recursos personales como nuestras ganas de vivir o nuestra espiritualidad. A continuación vamos a seguir identificando estos recursos".

01:05:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Mis necesidades de apoyo y acompañamiento: la pareja, la familia, la comunidad

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia del apoyo social en la atención del cáncer de mama.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"En esta última parte de la sesión, vamos a reflexionar acerca de la importancia del acompañamiento emocional cuando una mujer tiene cáncer y sobre los recursos a los que puede tener acceso".

Instrucciones:

1. Forma equipos de 4 personas y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio con varios plumones.
2. Cada equipo responderá las siguientes preguntas (puedes escribirlas en una hoja de rotafolio para que el grupo las pueda ver):
    a) ¿Qué siento cuando escucho"cáncer de mama"?
    b) ¿Qué haría si tuviera un diagnóstico de cáncer de mama?
    c) ¿Con quiénes contaría para ayudarme y/o apoyarme en este proceso?
    d) ¿A dónde debo acudir en caso de tener un diagnóstico de cáncer de mama?
3. Pide a los equipos que reflexionen sobre lo que harían ante un diagnóstico de cáncer de mama, y que anoten en la hoja de rotafolio los recursos personales, sociales e institucionales con los que cuentan en su comunidad.
4. Al final, pide que cada equipo comparta sus reflexiones y los recursos que identificó con el resto del grupo.

Nota: Para apoyar esta actividad en equipos, puedes preparar un directorio de recursos de apoyo disponibles en tu comunidad, incluyendo teléfonos y direcciones de organizaciones comunitarias, instituciones gubernamentales, grupos parroquiales, etcétera.

Menciona:

"Ya sabemos que para cuidar nuestra salud todas tenemos el derecho a recibir atención gratuita por parte de las instituciones, pero también la familia, la pareja y las amistades son necesarias en estos procesos. Sentirnos queridas, valoradas e importantes, compartir con otros nuestros sentimientos, también es nuestro derecho.

El acompañamiento emocional es parte del tratamiento: el sentirnos libres de expresar nuestras emociones, miedos, coraje y todos los sentimientos y dudas que tengamos es nuestro derecho. Liberar esas emociones nos permite reflexionar sobre lo que estamos viviendo y tomar las mejores decisiones sobre nuestra salud.

Retomando lo que sentimos cuando escuchamos la frase 'cáncer de mama', quizá uno de los sentimientos más fuertes sea el miedo a morir, porque creemos que en todos los casos el cáncer lleva a la muerte. Pero no siempre es así. Hemos visto en esta sesión que hay varias opciones de tratamiento. Existen muchas mujeres sobrevivientes. Sus experiencias nos muestran que es posible vivir después del cáncer. Algunas han pasado por tratamientos largos. Las decisiones que ellas toman, buscar atención por todos los medios posibles, nos puede servir para motivarnos si nosotras o alguien cercana a nosotras pasa por una situación similar. Recordemos que en nuestro país el tratamiento es GRATUITO y es nuestro derecho".

01:20:00

5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Vivir sin un seno

Objetivo: Reflexionar sobre el cáncer de mama, la sexualidad y el cuerpo de las mujeres que viven con esta condición de salud.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Como hemos visto en sesiones anteriores, el cuerpo y la sexualidad son parte importante de nuestra vida. Reconocer las necesidades que tenemos y los cambios en nuestro cuerpo nos ayudará a cuidar nuestra salud.

Teniendo en mente lo que platicábamos sobre el cuerpo de las mujeres y el cáncer de mama, los senos tienen muchos significados en nuestra vida como mujeres. Cuando aparecen son símbolo de que estamos creciendo, madurando y de que nuestro cuerpo está preparándose para cumplir otras funciones. Representan nuestro desarrollo sexual, una zona sensible de nuestro cuerpo que podemos disfrutar y reconocer nosotras mismas.

También representan el hecho de poder dar vida y alimentar a nuestros hijos e hijas. Dar pecho o amamantar en cierta medida nos protege de desarrollar el cáncer de mama. Esto no quiere decir que no estemos en posibilidad de desarrollarlo, pero sí se recomienda amamantar como medida preventiva y por la salud de las y los bebés.

Ahora vamos a reflexionar sobre cómo nos sentiríamos si como resultado de una mastectomía, tuviéramos que vivir sin un seno o sin ambos".

Instrucciones:

1. Forma equipos de 4 personas y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio con varios plumones.
2. Pide que en equipos cada participante responda las siguientes preguntas:
    a) ¿Cómo me sentiría si me tuvieran que quitar un seno o los dos?
    b) ¿Qué ideas tenemos acerca de una mujer que le han quitado un seno o los dos?
    c) ¿Estas ideas son positivas o negativas?
    d) ¿Cómo afectan nuestras ideas a esa mujer, aunque no se las digamos directamente?
3. Posteriormente, pide que dibujen la imagen de una mujer sin un seno, y que alrededor de la figura escriban sus respuestas a la siguiente pregunta (ver el ejemplo que se incluye a la derecha):
    a) ¿Qué mensaje de apoyo darías a una mujer sin senos o con un seno?
4. Pide a cada equipo que presente su figura al grupo, reflexionando sobre el valor que tienen la salud y el cuerpo, aunque aparentemente no sean "perfectos".

Pregunta:
"¿Podemos estar contentas con nuestro cuerpo aunque no sea 'perfecto'?"

Menciona:
"Como vimos antes, hay varias opciones de tratamiento para el cáncer de mama, y una de ellas es la mastectomía. Quizá cuando pensamos en mujeres con cáncer de mama nos imaginamos que les han quitado su seno, y esto nos puede generar miedo o vergüenza, lo cual impacta nuestras vidas en distintos sentidos. Por eso es importante reflexionar y hablar acerca de este tema, para superar los mitos y el estigma que a veces se asocian con la mastectomía".

01:35:00

6. Seguimiento al grupo de actividad física

Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:
"¡Una vez más tuvimos buena actividad física! Recuerden que siempre es buen momento para integrarnos al grupo y empezar a hacer ejercicio".

Pregunta:
"¿Quién se sumará al grupo esta semana?"

01:40:00

Período de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Instrucciones:

1. Previamente recorta 3 hojas de rotafolio en forma ovalada o circular; cada círculo representa una isla. Puede haber más islas si el grupo es muy numeroso.
2. Pide a las participantes que se pongan de pie y da las siguientes instrucciones: "Vamos a simular que estamos en el mar y que estamos paradas en unas islas. Cuando empiece la música vamos a nadar por todo el mar, bailando, chapoteando y disfrutando del lindo día soleado. Cuando pare la música es porque se acercan unos tiburones; hay que agruparnos en las islas sin que un solo pie quede en el mar. ¿Alguna duda? ¡Al agua patos!"
3. Enciende la música. Trata de escoger una canción rítmica para que el grupo se mueva o baile alrededor de las islas.
4. Detén la música y recuerda al grupo que se acercan los tiburones y hay que subirse a una isla, sin dejar ninguna parte del cuerpo en el agua.
5. Cuando comience de nuevo la música, pide al grupo que vuelva al mar (ya se fueron los tiburones) y que siga nadando y bailando. Retira una isla del suelo. A medida que disminuya el número de islas, las participantes tendrán que apoyarse unas a otras para poder mantenerse sobre las islas sin tocar el suelo.
6. Repite hasta que solo quede una sola isla (o dos, dependiendo del tamaño del grupo).

Pregunta:

1. "¿Cómo se sintieron?"
2. "¿Qué observaron?"
3. "¿Tienen algún comentario?"

Menciona:

"Seguramente al principio creíamos que no íbamos a caber todas en una sola isla, pero ya ven, cuando nos apoyamos mutuamente todo es posible. Todas necesitamos la ayuda de las demás, y todas necesitamos hacer cosas nuevas para lograr metas

nuevas. Este grupo está aquí para apoyarse mutuamente; aprovechemos el compañerismo y la confianza que se irá dando entre nosotras y juntas llegaremos a la meta".

01:50:00

Para compartir

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Toda esta semana vamos a seguir identificando los recursos que tenemos para detectar y atender el cáncer de mama. Vamos a compartir con nuestras familias y amistades los temas que discutimos hoy, y vamos a responder con ellas y ellos las siguientes preguntas:

1. ¿A dónde puedo acudir para detectar y atender el cáncer de mama en mi comunidad?

2. ¿Quién me puede apoyar cuando necesito ayuda para resolver un problema de salud?

3. ¿Qué tan fácil es acceder a estos recursos o apoyos? ¿Por qué?"

01:55:00

Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Repasemos lo que hemos aprendido hoy".

1. ¿Por qué tener cáncer de mama no significa que vamos a morir?

   Respuesta: porque hay varias opciones de tratamiento oportuno, lo importante es acudir a las pruebas de detección regularmente. Dependiendo de la etapa clínica y de la respuesta al tratamiento, muchas mujeres han logrado sobrevivir al cáncer de mama.

2. ¿Cuáles son las opciones de tratamiento para el cáncer de mama?

   Respuesta: quimioterapia, radioterapia, cirugía y terapia hormonal.

3. ¿Qué recursos identificamos que nos pueden apoyar en caso de que necesitemos un tratamiento para el cáncer de mama?

   Respuesta: repasa los recursos que se mencionaron durante la sesión; trata de dar ejemplos de recursos personales o individuales, recursos familiares, recursos comunitarios y recursos institucionales.

02:00:00

Cierre de la sesión

Pregunta:

"¿Tienen alguna pregunta o duda acerca de la sesión de hoy?"

Menciona:

"Gracias por asistir. Espero verlas la próxima sesión. La siguiente semana empezaremos a hablar del cáncer cervicouterino".

Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la "Introducción" a este Manual. ¿Hay algún cambio personal que has hecho como resultado de lo que has aprendido? ¿Hay algún cambio que te gustaría hacer?

SESIÓN 7

El cáncer cervicouterino y su prevención

IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- El sistema reproductor femenino.
- El cáncer cervicouterino y el virus del papiloma humano (VPH).
- Cómo prevenir el cáncer cervicouterino y el VPH.
- Platillos saludables para ayudar a prevenir el cáncer.

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Conocerán las partes del sistema reproductor femenino.
- Sabrán qué es el cáncer cervicouterino y el virus del papiloma humano (VPH).
- Conocerán cómo pueden prevenir el cáncer cervicouterino y el VPH.
- Realizarán recetas de ensaladas saludables que ayuden a incrementar el consumo de verduras y frutas para prevenir el cáncer.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Gafetes con los nombres de las participantes.
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de colores.
- Cinta adhesiva.
- Plumas.
- Rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Hojas de papel con el nombre de cada parte del sistema reproductor femenino: vagina, útero (matriz), trompas de Falopio, ovarios, cuello del útero (cérvix), miometrio, endometrio, endocérvix y exocérvix para la actividad en equipos 1.
- Tarjetas para el memorama de la dinámica grupal 3.

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.

La sesión en acción

1. *Actividad en equipos:* Conociendo nuestro sistema reproductor (20 minutos).
2. *Exposición:* El cáncer cervicouterino y el virus del papiloma humano (15 minutos).
3. *Dinámica grupal:* Memorama del VPH y el cáncer cervicouterino (15 minutos).
4. *Dinámica grupal:* Verdadero o falso (15 minutos).
5. *Actividad en equipos:* Mi barra de ensaladas (15 minutos).
6. Seguimiento al grupo de actividad física (5 minutos).

Período de actividad física

Para compartir

Repaso de los puntos más importantes

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a las participantes que llegan a la sesión y menciona que estás muy contenta de verlas.
- **Da** a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuerda** a las participantes que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.

00:03:00

2. EXPOSICIÓN: Repaso de la sesión de la semana anterior

Objetivo: Repasar brevemente los puntos más importantes de la sesión anterior y brindar un espacio para comentar la tarea "Para compartir".

Tiempo: 12 minutos.

Menciona:

"En la última sesión hablamos de cómo atendemos el cáncer de mama".

Pregunta:

1. "¿Qué tipos de tratamiento hay para el cáncer de mama?"

Respuesta:
Quimioterapia, radioterapia, cirugía y terapia hormonal.

2. "¿Qué recursos identificamos la sesión pasada que nos pueden apoyar durante el tratamiento del cáncer de mama?"

Nota: Da a las participantes unos 2 minutos para que expresen sus comentarios. Añade información que no hayan mencionado y que consideres relevante.

Menciona:

"La semana pasada dejamos como tarea 'Para compartir': 1) identificar los lugares a los que podemos acudir para detectar y atender el cáncer de mama en nuestra comunidad, 2) saber quiénes son las personas o instituciones que nos pueden apoyar cuando necesitamos ayuda para resolver un problema de salud, y 3) qué tan fácil o difícil es acceder a estos recursos o apoyos. ¿Alguien quiere compartir lo que encontró?"

Nota: Da a las participantes unos 8 minutos para comentar los tres puntos.

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

"Hoy vamos a compartir información acerca del cáncer cervicouterino, sobre todo de cómo podemos prevenirlo. Durante esta sesión conoceremos:

- El sistema reproductor femenino.
- Qué es el virus del papiloma humano (VPH) y su vacuna.
- Mitos y realidades del cáncer cervicouterino y el VPH.
- Cómo hacer recetas de platillos saludables para compartir en familia y prevenir el cáncer".

00:15:00

La sesión en acción

1. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Conociendo nuestro sistema reproductor

Objetivo: Conocer las diferentes partes que conforman el sistema reproductor femenino a través de un ejercicio lúdico y creativo.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"Para poder entender qué es el cáncer cervicouterino, primero tenemos que conocer nuestro cuerpo. En la sesión 2 vimos las partes sexuales externas y hoy conoceremos las partes internas.

A algunas mujeres nos puede dar pena llamarle por su nombre correcto a ciertas partes del cuerpo, y más cuando hablamos de los órganos sexuales, ya que consideramos que es una cuestión privada. Por eso a veces preferimos darles nombres alternativos. Sin embargo, parte de cuidar la salud sexual implica conocer bien las diferentes partes del sistema reproductor femenino, saber cómo se llaman, dónde están localizadas en nuestro cuerpo y qué función tienen, para entender los procesos por los que pasa el maravilloso cuerpo de la mujer".

Vayan a la página 85 del Cuaderno de Trabajo:
"El aparato reproductor femenino".

Nota: En este momento no es necesario leer en voz alta la información que viene en el Cuaderno de Trabajo. Solamente van a utilizarla para hacer la dinámica.

Menciona:

"En su Cuaderno de Trabajo está una imagen con la descripción de los órganos sexuales internos de las mujeres. Con el siguiente juego vamos a aprender qué función tiene cada parte".

Instrucciones:

1. Previamente deberás hacer nueve papelitos con el nombre de cada parte del sistema reproductor femenino: vagina, útero (matriz), trompas de Falopio, ovarios, cuello del útero (cérvix), miometrio, endometrio, endocérvix y exocérvix. Los puedes elaborar a mano en pequeños pedazos de papel reciclado, doblarlos y colocarlos en un recipiente (un vaso, una caja pequeña, una taza, etcétera).
2. Pide a las participantes que formen 9 equipos.
3. Cada equipo tomará un papel del recipiente, sin decir a los demás equipos el concepto que le tocó.
4. Pide a cada equipo que utilice su creatividad para representar la función de la parte del aparato reproductor que le tocó por medio de una representación, una adivinanza, un poema, una rima, una canción, un trabalenguas, etcétera.
5. Los demás equipos deberán escuchar en silencio y al final de la presentación tratarán de adivinar de qué parte se trata.

Menciona:

"Ahora que sabemos cómo se llama y dónde se ubica cada parte del sistema reproductor femenino, podemos platicar con otras mujeres (hijas, hermanas, madre, tías, amigas, etcétera) para compartir esta información que nos permite conocer nuestro cuerpo y cuidarlo".

Pregunta:

"¿Qué hacemos para cuidar y mantener sanos nuestros órganos sexuales (internos y externos)?"

Nota: Escribe las respuestas en una hoja de rotafolio. Menciona las siguientes estrategias si no se comentaron en el grupo:

- Lavar los órganos sexuales externos con jabón neutro (sin perfumes), cuidando que no entre jabón a la vagina.
- Limpiarnos correctamente cuando vamos al baño: de adelante hacia atrás.
- Los órganos sexuales internos se limpian solos, por lo que no es necesario hacer lavados internos.
- Ir con la doctora o el doctor si tenemos flujos vaginales con mal olor, ardor, color, picazón o dolor.
- Usar condón femenino o masculino durante todas las relaciones sexuales para prevenir infecciones de transmisión sexual.
- Ir con la médica o el médico para que nos realicen la prueba de Papanicolaou.

Menciona:

"Es importante conocer nuestra vulva, nuestro flujo vaginal y saber que los ciclos menstruales y los flujos vaginales son diferentes en cada mujer y en las diferentes etapas de nuestro ciclo menstrual y de nuestra vida. También es importante conocernos para detectar anormalidades".

00:35:00

2. EXPOSICIÓN: El cáncer cervicouterino y el virus del papiloma humano

Objetivo: Compartir información acerca del cáncer cervicouterino, su relación con el virus del papiloma humano y conocer estrategias de prevención.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"El cáncer cervicouterino se encuentra entre las primeras causas de muerte en las mujeres mexicanas, a pesar de que muchas de estas muertes son prevenibles si el cáncer se detecta a tiempo. Esto depende de la etapa clínica en la que esté y de la respuesta que nuestro cuerpo tenga al tratamiento".

Pregunta:

"¿Con qué otros nombres hemos escuchado o leído que se nombra al cáncer cervicouterino?"

Respuesta:

- Cáncer cervical.
- Cáncer de cérvix.
- Cáncer del cuello del útero.
- Cáncer del cuello uterino.
- Cáncer del cuello de la matriz.
- Cacu.

Menciona:

"Hay muchas maneras de nombrar al cáncer cervicouterino, pero también hay términos como 'cáncer de la matriz' que son imprecisos, que se pueden referir al cáncer de endometrio u otro tipo de cáncer. Es importante conocer y manejar los términos correctos. El cáncer cervicouterino es el que se desarrolla en el cuello del útero o cérvix".

Vayan a las páginas 88, 90 y 92 del Cuaderno de Trabajo: "El cáncer cervicouterino y el virus del papiloma humano", "Factores de riesgo asociados con el desarrollo del cáncer cervicouterino" y "Estrategias de prevención".

-**Pide** a las participantes que te ayuden a leer esta información.

Pregunta:

"¿Hay alguna duda acerca de la información que acabamos de leer?"

Nota: Trata de aclarar todas las dudas que surjan. Si en ese momento te hacen una pregunta que no puedas responder, llévatela de tarea y consúltala con una persona experta en el tema.

Menciona:

"Como vimos, la infección por VPH nos pone en mayor riesgo de desarrollar cáncer cervicouterino. Nosotras podemos hacer cosas para prevenirlo y de esta manera contribuir al cuidado de nuestra salud sexual".

00:50:00

3. DINÁMICA GRUPAL: Memorama del VPH y el cáncer cervicouterino

Objetivo: Repasar de manera lúdica la información sobre el cáncer cervicouterino y el VPH para afianzar el conocimiento.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Es tiempo de divertirnos aprendiendo y reforzando los conocimientos que acabamos de adquirir. Vamos a jugar en grupo al memorama del VPH y el cáncer cervicouterino. Recuerden que estamos en un grupo de mucha confianza y si al jugar no estamos seguras de la información correcta, no hay problema, aquí todas aprendemos de todas".

Instrucciones:

1. Previo a la sesión, reproduce las tarjetas que vienen al final de esta sesión (puedes hacerlas a mano o fotocopiar las hojas).
2. En un recipiente coloca papelitos enumerados, uno para cada una de las participantes presentes en la sesión.
3. Pasa el recipiente a cada una de las participantes y pídeles que saquen un papelito. El número que les toque será su turno en el juego.
4. Pide al grupo que se sienten en círculo, en el orden que les tocó.
5. Coloca las tarjetas del memorama boca abajo al centro del círculo.

6. Pide a la participante con el número 1 que voltee 2 tarjetas y las lea en voz alta. Si lo que dice en la primera tarjeta corresponde con la explicación o el concepto de la segunda tarjeta, se quedará con ellas. (Por ejemplo, si la participante escoge primero la tarjeta que dice: "Se origina con el crecimiento anormal de las células que cubren el cérvix" y después saca la tarjeta que dice: "Cáncer cervicouterino", se quedará con ellas). Si las tarjetas no corresponden, las volverá a colocar boca abajo junto con las demás. Así seguirá el juego hasta que todas las tarjetas se hayan encontrado con su par.
7. Si alguien levanta una tarjeta que ya se leyó, por ejemplo la que dice: "Virus del papiloma humano (VPH)", deberá preguntar al resto del grupo cuál es la explicación de la tarjeta que le corresponde, antes de voltearla, para que la información se vaya quedando grabada en nuestra memoria.
8. Si surgen dudas, deberás aclararlas o explicar la información correcta.

Pregunta:

"¿Alguien tiene alguna duda acerca de la información que acabamos de ver?"

01:05:00

4. DINÁMICA GRUPAL: Verdadero o falso

Objetivo: Conocer las creencias que se tienen acerca del VPH y el cáncer cervicouterino, y reforzar la información vista durante la sesión.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"La salud sexual es un tema del que no se habla abiertamente y esto a veces genera mitos o desinformación. Si queremos tener salud sexual y promover la salud sexual, es importante adquirir información de fuentes confiables y transmitir esa información a las personas que nos rodean, sin juicios ni culpas.

A continuación vamos a realizar una actividad que nos permita explorar algunas de las creencias que se tienen acerca del VPH y el cáncer cervicouterino".

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se forme en fila al centro del salón.
2. Del lado izquierdo de la fila, en un lugar visible para todo el grupo, coloca una hoja blanca que diga *Verdadero* y del lado derecho coloca una que diga *Falso*.
3. Lee en voz alta los enunciados que vienen a continuación. Las participantes deberán decidir si el enunciado es verdadero o falso y moverse a la izquierda o a la derecha, o quedarse en el centro si no saben la respuesta o no están seguras.
4. Pregunta a una o dos voluntarias por qué opinan que el enunciado es verdadero o falso, y después lee la explicación. Si hay una duda que no puedas resolver en ese momento, ofrece traer la información actualizada para la próxima sesión.

VERDADERO O FALSO

1. **El cáncer cervicouterino se puede evitar.**
   VERDADERO
   Explicación: El cáncer cervicouterino SÍ se puede evitar si se detectan a tiempo las displasias o lesiones precancerosas en el cuello uterino. Una manera fácil y efectiva para prevenir el cáncer cervicouterino es la realización de la prueba de Papanicolaou, que detecta lesiones precancerosas antes de que se conviertan en cáncer.

2. **Solo a las mujeres mayores les da cáncer cervicouterino.**
   FALSO
   Explicación: Esta creencia surge porque el cáncer cervicouterino tarda mucho tiempo en desarrollarse, y si la mujer no se hace la prueba de detección de manera oportuna, se le diagnostica el cáncer cuando ya está en una etapa muy avanzada. El cáncer cervicouterino puede presentarse en cualquier edad, aunque el riesgo va aumentando a medida que avanza la edad. En el caso de las mujeres de 70 años o más, que toda su vida tuvieron resultados normales del Pap, no es necesario que se hagan la prueba cada año.

3. **El Papanicolaou es un examen complejo y tardío.**
   FALSO
   Explicación: El Pap es un examen sencillo que en ocasiones resulta un poco incómodo para algunas mujeres. En la siguiente sesión vamos a ver cómo se realiza: se introduce un espéculo en la vagina y se extraen unas cuantas células del cuello uterino por medio de un cepillo y una espátula especial. Solo dura unos minutos y es una manera efectiva de prevenir el cáncer de cervicouterino.

4. **Un diagnóstico de cáncer cervicouterino es una sentencia de muerte.**
   FALSO
   Explicación: Ahora se pueden curar muchos tipos de cáncer que antes eran considerados una sentencia de muerte, y entre ellos está el cáncer cervicouterino. Con pocas excepciones, casi todos los tipos de cáncer que se detectan en una etapa temprana tienen más posibilidades de tratamiento que aquellos en etapas avanzadas.

5. **Solo es necesario hacerse la prueba de detección si hay síntomas o dolor.**
   FALSO
   Explicación: Las lesiones precancerosas y el cáncer cervicouterino en sus etapas iniciales no producen síntomas. Es decir, no se siente nada y no hay dolor. Por eso es importante hacernos pruebas de detección con regularidad.

6. **Si tengo VPH significa que tengo cáncer.**
   FALSO
   Explicación: Un diagnóstico de VPH no es lo mismo que un diagnóstico de cáncer. El VPH es un virus muy común. Hay diferentes tipos de VPH y solo algunos se relacionan con el desarrollo del cáncer. Es importante saber que en muchos casos el virus desaparece solo sin provocar ninguna manifestación o síntoma. Se calcula que solo 5% de las infecciones por VPH permanecen en el cuerpo, transformándose en infecciones persistentes y pudiendo causar alguna lesión en el cuello del útero.

7. **Usar condón en las relaciones sexuales ofrece protección contra el VPH.**
   VERDADERO
   Explicación: Los condones SÍ ofrecen una protección contra el VPH, aunque no protegen totalmente, ya que el VPH se puede transmitir con el contacto de piel a piel, aunque no haya penetración. No obstante, debido a que el condón sí protege totalmente de otras infecciones de transmisión sexual y ofrece un grado de protección del VPH, se recomienda utilizarlo en todas las relaciones sexuales.

8. **El cáncer es mi destino.**
   FALSO
   Explicación: Con una dieta más sana (alta en consumo de verduras y frutas), actividad física y un peso corporal saludable, se podría prevenir alrededor de un tercio de los tipos de cáncer más comunes, aun cuando hay antecedentes familiares. Asimismo, si se detectan a tiempo, muchos tipos de cáncer son altamente tratables y curables.

9. **El cáncer cervicouterino solo afecta a quien lo tiene, es una cuestión individual.**
   FALSO
   Explicación: El cáncer tiene muchas repercusiones en el ámbito social y económico. El desarrollo de un cáncer puede ser la causa y la consecuencia de la falta de acceso a los servicios de salud. Cuando se tiene cáncer se reduce la capacidad de generar ingresos por el alto costo de los tratamientos, lo que afecta la situación de las familias. Además, la pobreza, la falta de acceso a la educación y la falta de acceso a los servicios de atención a la salud incrementan los riesgos de desarrollar cáncer.

10. **No es necesario hablar sobre el cáncer cervicouterino porque es un tema personal.**
    FALSO
    Explicación: Aun cuando el cáncer cervicouterino puede ser un tema difícil de tratar, hablar de ello abiertamente ayuda a generar los recursos necesarios para mejorar la evolución de la enfermedad a nivel individual, ayuda a prevenirlo a nivel comunitario, y ayuda a visibilizarlo para que no quede olvidado al momento de hacer programas y asignar recursos públicos.

Pregunta:

"¿Hay algo que nos sorprendió de esta información?"

Menciona:

"Es bueno tener la disponibilidad de aprender información nueva y compartirla con otras personas. La información es poder y este poder nos puede ayudar a prevenir el cáncer cervicouterino".

01:20:00

5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Mi barra de ensaladas

Objetivo: Hacer recetas de ensaladas que puedan consumir todos los miembros de la familia, para motivar el consumo mínimo de 5 porciones diarias de verduras y frutas.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Como hemos visto, una de las estrategias de prevención para el cáncer cervicouterino es tener una alimentación saludable. Las verduras, las frutas, los granos enteros y las leguminosas nos proporcionan vitaminas, antioxidantes, carotenoides, flavonoides, ácido fólico y otros nutrientes que ayudan a combatir una infección de VPH y prevenir el desarrollo del cáncer. Una manera muy fácil de aumentar el consumo de verduras, frutas, granos enteros y leguminosas es incorporar ensaladas a nuestra dieta diaria".

Vayan a la página 93 del Cuaderno de Trabajo: "Mi barra de ensaladas".

Instrucciones:

- Pide al grupo que formen equipos de 3 personas y que elijan de la lista de alimentos que viene en su Cuaderno de Trabajo, aquellos que deseen para hacer una rica ensalada. La ensalada puede ser fresca o cocinada.
- Sugiere a las participantes que apunten su receta en las líneas incluidas después de la lista de alimentos y que agreguen otras verduras o frutas que les gusten.
- Diles que cuando tengan la oportunidad, hagan esta actividad en sus casas con sus familias.
- Recuérdales que es recomendable consumir por lo menos 2 porciones de verduras y frutas con cada comida.

Pregunta:
"¿Alguien quiere compartirnos alguna receta creativa de las que elaboraron?"

Menciona:
"Esta actividad nos ayuda a abrir nuestro abanico de posibilidades para hacer comidas saludables que podamos compartir en familia. Recuerden que muchos de estos alimentos podemos cultivarlos en casa y de esta forma apoyar la economía familiar. Otro beneficio que podemos obtener es la integración y la cooperación de las y los integrantes de la familia, ya que entre todos podemos hacer estos platillos, así será más divertido y rápido disfrutar y degustar una rica y nutritiva ensalada".

01:35:00

6. Seguimiento al grupo de actividad física

Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:
"Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada".

Pregunta:
1. "¿Cómo vamos con el grupo de actividad física?"
2. "¿Hay algo que les haya gustado más o algo que no les haya gustado?"
3. "¿Cómo podemos motivarnos para seguir reuniéndonos varios días a la semana?"

Nota: Da al grupo 3 minutos para comentar.

Menciona:

"¡Quiero agradecer a todas por asistir al grupo de actividad física y espero que estén interesadas en seguir esta semana! Recuerden que si alguien quiere sumarse al grupo será bienvenida y sentirá la buena vibra que generamos durante nuestras caminatas".

01:40:00

Período de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Llegó la hora de divertirnos y relajarnos a través de la actividad física de esta sesión. Como hemos estado viendo en estas siete semanas, la actividad física es una de las claves para mantenernos saludables y prevenir enfermedades como el cáncer. Una manera de hacer más actividad física es jugando. En la sesión de hoy vamos a jugar 'Gente con gente'".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que se junten en parejas (pueden escoger a sus parejas).
2. Diles que se coloquen en dos filas, viendo de frente a su pareja.
3. Comienza pidiendo que unan una parte del cuerpo de la siguiente manera: "Hombro con hombro". Las parejas deberán tocarse con los hombros.
4. Continúa con otras partes del cuerpo. Podrás ir agregando dificultad a la instrucción, por ejemplo: "Vuelta a la derecha y pie con pie".
5. Cuando digas: "Gente con gente", todas las participantes deberán cambiar de pareja antes de decir la siguiente parte del cuerpo.
6. Trata de ir haciéndolo más rápido cada vez, para que se sienta el aumento del ritmo cardiaco.

01:50:00

Para compartir

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Para la siguiente sesión vamos a seleccionar a una compañera del grupo para hacer dos tareas en parejas. La primera tarea es juntarnos para discutir las siguientes preguntas.

1. ¿Qué cambios me gustaría hacer (o estoy haciendo) para mejorar mi salud y prevenir el cáncer cervicouterino?

2. ¿Qué barreras identifico diariamente para hacer estos cambios?

La segunda tarea es revisar con nuestra compañera la información que viene en la sesión 8 del Cuaderno de Trabajo, específicamente la sección titulada 'Las pruebas de detección del cáncer cervicouterino', para identificar dudas que podamos resolver durante la siguiente sesión".

01:55:00

Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Ahora repasemos lo que aprendimos hoy".

Instrucciones:

1. Pide a cada una de las participantes que mencionen una cosa que hayan aprendido hoy y que les pareció importante para sus vidas.

02:00:00

Cierre de la sesión

Menciona:

"Gracias por asistir. ¿Qué comentarios me pueden hacer acerca de la sesión? Espero que nos veamos la próxima semana, vamos a hablar sobre la detección oportuna del cáncer cervicouterino".

Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la "Introducción" a este Manual. En las sesiones de *Meta Salud Cánceres de la Mujer*, lo importante es fomentar la reflexión y la participación. ¿Cómo viste la participación del grupo? ¿Qué temas se discutieron que te parecieron interesantes? ¿Hay alguien que no haya participado tanto? ¿Qué puedes hacer para que esas personas participen y reflexionen sin que se sientan incómodas?

Memorama:

(Dinámica grupal 3)

Instrucciones:
Imprime o fotocopia las siguientes hojas y recorta los cuadros para formar una tarjeta con cada uno.

Virus del papiloma humano (VPH)

Infección de transmisión sexual que es el factor de riesgo más importante para el cáncer cervicouterino.

Vías de transmisión del VPH

A través de las relaciones sexuales, incluyendo la penetración vaginal, anal y oral. También con el roce de genitales o el tocamiento con los dedos.

VPH de bajo riesgo	Puede causar verrugas en los órganos genitales femeninos y masculinos o alrededor de ellos, así como en el área del ano, pero no está relacionado con alto riesgo de cáncer.
VPH de alto riesgo	Se caracteriza por estar vinculado con diferentes tipos de cáncer, como el de cérvix, vulva y vagina; el cáncer de pene y el cáncer de ano, boca y garganta.

Vacuna del VPH

En México se aplica a niñas mayores de 11 años como medida de prevención para el cáncer cervicouterino.

Factores de riesgo para el cáncer cervicouterino

Infección por VPH, fumar, alimentación baja en consumo de verduras y frutas, sobrepeso, uso prolongado de anticonceptivos orales, terapia de reemplazo hormonal, antecedentes familiares.

Estrategias de prevención para el cáncer cervicouterino

Alimentación saludable, aplicar la vacuna del VPH, hacer actividad física, no fumar, no consumir bebidas alcohólicas, usar condón femenino o masculino, hacerse la prueba de Papanicolaou de manera periódica para detectar cambios antes de que se desarrolle un cáncer.

Señales de alerta para el cáncer cervicouterino

Sangrado vaginal anormal entre períodos o después de la menopausia; sangrado vaginal durante o después de tener relaciones sexuales; flujo vaginal anormal de color pálido, acuoso, rosado, marrón o con sangre.

SESIÓN 8

La detección oportuna del cáncer cervicouterino

IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- Las pruebas de detección del cáncer cervicouterino.
- Las barreras y las estrategias para realizarse las pruebas de detección.
- Las emociones, las reacciones y su efecto en la salud.
- Los alimentos que causan adicción y sus efectos en la salud.

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Conocerán las pruebas de detección del cáncer cervicouterino.
- Compartirán sus experiencias acerca de las barreras que les impiden realizarse las pruebas de detección y las estrategias que han utilizado para superarlas.
- Identificarán sus reacciones hacia algunas emociones y sentimientos y el impacto que tienen en el cuidado de su salud.
- Conocerán información acerca de los alimentos que causan adicción y sus efectos en la salud.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de varios colores.
- Cinta adhesiva
- Lápices o plumas (si es posible del mismo color) para la dinámica grupal 1.
- Papelitos para la rifa de los sentimientos y las emociones que usarás en la dinámica grupal 5.

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.

La sesión en acción

1. *Dinámica grupal:* El cuerpo que habitamos (15 minutos).
2. *Exposición:* Las pruebas de detección del cáncer cervicouterino (15 minutos).
3. *Dinámica grupal:* ¿Hasta dónde llega el espéculo durante la prueba del Pap? (10 minutos).
4. *Actividad en equipos:* Baches y puentes hacia la detección oportuna (15 minutos).
5. *Dinámica grupal:* Emociones y reacciones (25 minutos).
6. *Exposición:* ¿Las penas con pan son menos? Alimentos que causan adicción (10 minutos).
7. Seguimiento al grupo de actividad física (2 minutos).

Período de actividad física

Para compartir

Repaso de los puntos más importantes

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Da** la bienvenida a las participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta de verlas.
- **Da** a cada participante el gafete que hizo en la sesión 1.
- **Recuerda** a las participantes que los acuerdos de convivencia que tomaron juntas estarán visibles y siempre abiertos para modificar o agregar lo que el grupo considere necesario.

00:02:00

2. EXPOSICIÓN: Repaso de la sesión de la semana anterior

Objetivo: Repasar brevemente los puntos más importantes de la sesión anterior y brindar un espacio para comentar la tarea "Para compartir".

Tiempo: 8 minutos.

Menciona:

"En la sesión anterior conocimos qué es el cáncer cervicouterino, vimos información sobre el virus del papiloma humano (VPH) y sobre los tipos de VPH que con más frecuencia causan este cáncer. También hablamos acerca de lo que podemos hacer para prevenirlo".

Pregunta:

"¿Quién recuerda cuáles son las estrategias de prevención del cáncer cervicouterino?"

Respuesta:

- Tener una alimentación saludable (consumo de verduras y frutas).

- Hacer por lo menos 3 horas de actividad física a la semana. Lo ideal es que sean entre 4 y 5 horas.
- No fumar.
- No consumir bebidas alcohólicas.
- Aplicarse la vacuna del VPH.
- Utilizar condón en todas las relaciones sexuales.
- Hacerse la prueba de Papanicolaou.

Menciona:

"Antes de iniciar el tema de hoy, vamos a tomar un tiempo para platicar sobre la primera tarea 'Para compartir' que acordamos en la sesión anterior".

Pregunta:

1. "¿Hay alguien que quiera contarnos qué cambios le gustaría hacer o ya está haciendo para mejorar su salud y prevenir el cáncer cervicouterino?"
2. "¿Qué barreras identificó en su vida diaria para hacer estos cambios?"

Nota: Da 5 minutos para contestar.

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

"En la sesión de hoy conoceremos cuáles son los métodos de detección del cáncer cervicouterino. Haremos actividades para entender su importancia y reflexiones que nos ayuden a encontrar diferentes formas para superar las dificultades que podemos encontrar para hacernos estas pruebas. Hablaremos sobre las emociones y el efecto que tienen en el cuidado de la salud. También aprenderemos sobre algunos alimentos que nos conviene evitar para prevenir el cáncer y tener una alimentación saludable".

00:10:00

La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: El cuerpo que habitamos

Objetivo: Reflexionar acerca de la importancia del cuidado del cuerpo.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Vamos a iniciar haciendo una actividad para trabajar más profundamente el cuidado de nuestro cuerpo y conocer el significado que cada una de nosotras le da".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que se sienten cómodamente en una silla, o en el piso, y que cierren los ojos (si las condiciones lo permiten pueden estar acostadas).
2. Pídeles que piensen en su cuerpo como una totalidad y en cada una de sus partes, moviendo cada parte a medida que la vayan pensando. Por ejemplo, puedes ir mencionando: dedos, cabeza, boca, lengua, pies, pecho, pelvis, ojos, pelo, ombligo, piernas, glúteos, cuello, codos, hombros, espalda, etcétera.
3. Después de unos minutos de concentración, pídeles que mantengan los ojos cerrados y diles que irás pasando frente a cada una de ellas y les entregarás una hoja de papel en blanco y un lápiz o pluma (del mismo color de ser posible).
4. Pídeles que con los ojos cerrados, cada una dibuje su propio cuerpo y que escriban su nombre por el otro lado de la hoja.
5. Cuando todas hayan terminado, diles que irás recogiendo los dibujos pero que todavía no pueden abrir los ojos.
6. Acomoda todos los dibujos en una mesa o en el suelo, en cualquier orden, y cuando termines, pídeles que abran los ojos y observen todos los dibujos.

Pregunta:

"¿Qué les llama la atención en los dibujos? ¿Los cuerpos están desnudos o vestidos? ¿Acostados o parados? ¿Tienen detalles como ojos, pelo, genitales o solo líneas generales?"

Nota: Da 2 minutos para que respondan.

Menciona:

"Una de las razones por las que hicimos este ejercicio con los ojos cerrados fue para concentrarnos en nuestro propio cuerpo, sin estar viendo el de nadie más, y para prestarnos más atención a nosotras mismas y a la manera en la que sentimos cada uno de nuestros movimientos.

Este ejercicio hace que nos demos cuenta de que, ante todo, somos un cuerpo. Si somos capaces de tener ideas y sentimientos profundos y maravillosos es porque tenemos un cuerpo: ¡antes de tener un nombre, habitamos un cuerpo! Vivimos en uno y tenemos que pensar más en él como la fuente de todos los placeres y de todos los dolores, de todo conocimiento y de toda búsqueda. Por todo esto es que estamos tomando tiempo para conocernos mejor a nosotras mismas, para saber cómo cuidarnos, sin compararnos con nadie más, solo buscando estar cada vez más saludables".

Pregunta:

"¿Alguien quiere decirnos cómo se sintió?"

Nota: Da 2 minutos para escuchar a una participante.

2. EXPOSICIÓN: Las pruebas de detección del cáncer cervicouterino

Objetivo: Conocer las principales pruebas de detección del cáncer cervicouterino disponibles en el sector salud.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Ahora vamos a conocer información acerca de las pruebas o métodos que se utilizan para detectar el cáncer cervicouterino. Hacernos estas pruebas es una acción directa que podemos tomar para cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud.

El objetivo de revisar toda esta información hoy no es aprenderla de memoria, como si estuviéramos en la escuela. La intención es que la vayamos entendiendo poco a poco y que podamos hacer preguntas de lo que no nos quede claro".

Vayan a la página 97 del Cuaderno de Trabajo:
"Las pruebas de detección del cáncer cervicouterino".

-**Pide** a las participantes que te ayuden a leer.

Menciona:

"Esta información nos va a servir mucho, por ejemplo, para saber qué preguntar si vamos a alguna cita médica o para revisarla en casa y entender con más calma lo que la doctora o el doctor nos diga en la consulta. Nuestro Cuaderno de Trabajo nos servirá también para buscar información cuando alguien nos pregunte, y para compartirla con las personas que más queremos".

Pregunta:

"¿Tienen alguna duda sobre lo que acabamos de leer?"

00:40:00

3. DINÁMICA GRUPAL: ¿Hasta dónde llega el espéculo durante la prueba del Pap?

Objetivo: Explicar cómo es la toma de la muestra de la prueba de Papanicolaou por medio de un ejercicio práctico.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"En la información que acabamos de leer vimos que generalmente el Papanicolaou es la primera prueba de detección oportuna del cáncer cervicouterino a la que tenemos acceso, y aun cuando es muy común, a veces nos cuesta imaginar cuál es el lugar exacto donde se toma la muestra. Quizás nos imaginamos que es una penetración profunda o que duele y eso nos asusta.

Si no sabemos lo que va a suceder cuando vamos a una cita médica, y la doctora o el doctor nos piden que nos recostemos en una camilla con las piernas abiertas, es entendible que tengamos miedo o desconfianza de lo desconocido. Por eso es tan importante que conozcamos las pruebas de detección como lo estamos haciendo".

Vayan a la página 103 del Cuaderno de Trabajo:
"¿Hasta dónde llega el espéculo durante la prueba del Pap?"

-**Pide** a las participantes que te ayuden a leer.

Menciona:

"Vamos a hacer una dinámica muy sencilla para entender mejor cómo se hace la prueba del Pap".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que formen grupos de 2 personas. Tú también vas a necesitar una compañera para explicar este ejercicio frente al grupo.

2. Explica que tú y tu compañera de equipo pondrán el ejemplo y que ellas deberán ir siguiendo cada paso.
3. Pide a tu compañera de equipo que ponga sus dos puños uno sobre el otro (como en la imagen 1) y explica al grupo que están representando la estructura del sistema reproductor. Menciona que el puño de arriba simula la matriz y el de abajo la vagina.
4. Introduce tu dedo índice en el puño de abajo de tu compañera (imagen 2) y explica que tu dedo es como la espátula que se introduce por la vagina hasta llegar al cérvix durante la prueba de Papanicolaou. Este movimiento simula perfectamente hasta dónde llega la espátula y nos enseña el lugar de donde se toma la muestra del cérvix, justo donde inicia el segundo puño, que representa la matriz.
5. Gira varias veces tu dedo índice (imagen 3) como se hace en el Papanicolaou para tomar varias muestras.
6. Pide a los equipos que intercambien lugar con su compañera, para que las dos puedan hacer el ejercicio.

Imagen 1

Imagen 2

Imagen 3

Pregunta:
"¿Qué les pareció este ejercicio?"

00:50:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Baches y puentes hacia la detección oportuna

Objetivo: Conocer las barreras que obstaculizan la realización de las pruebas de detección y compartir estrategias para superarlas.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"En esta actividad vamos a identificar todos aquellos obstáculos o barreras que nos han impedido realizarnos las pruebas de detección del cáncer cervicouterino y vamos a compartir lo que hemos hecho, o todo lo que se nos ocurra que una mujer puede hacer para superar esas barreras".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que formen equipos de 3 personas.
2. Da a cada equipo una hoja de rotafolio y marcadores.
3. Pídeles que en el extremo izquierdo del rotafolio dibujen a una mujer y en el extremo derecho la fachada de un hospital o clínica.
4. Primero dibujarán hoyos o baches entre la mujer y la clínica, los cuales representan los obstáculos que una mujer puede tener en su camino hacia a la clínica para realizarse las pruebas de detección del cáncer cervicouterino. Dentro de cada bache escribirán cada barrera (por ejemplo: "me da pena", "no tenemos información", "no hay turnos en la clínica", etcétera). Pídeles que usen ejemplos de su propia experiencia y otros que conozcan o se imaginen. Para empezar, pueden responder a las preguntas: ¿Por qué no me las hago yo?, ¿qué me ha impedido hacerme las pruebas de detección? Da 5 minutos para hacer esta parte de la actividad.
5. Pide que cada equipo intercambie su rotafolio con el equipo que está a su derecha.
6. En la segunda parte de la actividad, van a construir puentes para brincar los baches, escribiendo estrategias que les permitan superar cada uno de los obstáculos que el otro equipo identificó. Para cada bache pueden escribir más de una estrategia, logrando de esta manera construir varios puentes. Da 5 minutos para hacer esta parte de la actividad.

Pregunta:

1. "¿Qué les pareció esta actividad?"
2. "¿Qué obstáculo (bache) se repitió más?"
3. "¿Hay alguna estrategia (puente) que no se les había ocurrido?"

Menciona:

"Como pudimos ver, hay algunos obstáculos que tienen que ver con el acceso a los servicios de salud, por las condiciones del lugar donde vivimos o por los recursos con los que contamos. Otros obstáculos tienen que ver con las personas a nuestro alrededor (por ejemplo, no puedo ir porque tengo que cuidar a mi familia), y otros obstáculos son individuales (por ejemplo, no me hago el Pap porque me da miedo).

Lo valioso de esta dinámica es que todas pudimos expresar nuestras opiniones y nos dimos cuenta de que todas son válidas. Cada una de nosotras se ha encontrado con obstáculos en el camino hacia la atención de la salud, y vimos que algunos son los mismos que ha enfrentado otra compañera. Por eso es que pudimos compartir

nuestras experiencias para superarlos, o pensar con nuestro equipo en ideas diferentes que puedan servirnos".

01:05:00

5. DINÁMICA GRUPAL: Emociones y reacciones

Objetivo: Identificar las emociones en la vida cotidiana y su efecto sobre nuestras acciones y el cuidado de nuestra salud.

Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

"Ahora vamos a hacer una dinámica en grupo para conocer más a fondo nuestras emociones y el impacto que tienen en nuestra vida diaria. Las emociones y los sentimientos no son positivos o negativos, simplemente son lo que experimentamos en determinado momento y no hay necesidad de calificarlos como buenos o malos. Son agradables o desagradables, pero todos son reales si los sentimos, por eso es importante aceptarlos, vivirlos y aprender a reaccionar ante ellos, porque también eso forma parte del cuidado de nuestra salud.

Por ejemplo, ¿cuántas veces nos hemos sentido mejor después de llorar por algún problema aunque no lo hayamos resuelto? Entonces, ¿cómo podemos decir que ese llanto fue malo si después nos sentimos más tranquilas, más despejadas o quizás hasta liberadas? Nos sentimos mejor porque pudimos expresar lo que nos preocupaba o entristecía en ese momento y no nos lo callamos".

Instrucciones:

1. Antes de la sesión, escribe cada una de las siguientes palabras en un pedazo de papel y dóblalo varias veces. Pon todos los papelitos en un recipiente para que cada participante vaya sacando uno cuando sea su turno (son 12 palabras, pero dependiendo del tamaño del grupo puedes repetir algunas para que haya un papel para cada persona).

Lista de emociones y sentimientos		
Tristeza	Felicidad	Tranquilidad
Miedo	Culpa	Ansiedad
Preocupación	Ira o enojo	Amor
Alegría	Motivación	Aburrimiento

2. Pide a las participantes que se sienten en el suelo o en sillas formando un círculo.
3. Pide que una voluntaria saque el primer papelito y lo lea ante todo el grupo. Después deberá contestar brevemente las siguientes preguntas:

   - Piensa en la última vez que viviste esta emoción o sentimiento: ¿en qué parte del cuerpo lo sientes?
   - ¿Qué haces generalmente cuando te sientes así?
   - ¿Esta situación tuvo algún efecto sobre tu salud?

4. Continúa las rondas hasta que todas las participantes hayan hecho el ejercicio (recuerda pedirles que sean breves para que todas tengan oportunidad de participar).

Pregunta:

1. "¿Qué nos funciona mejor para manejar las emociones desagradables?"
2. "¿Las emociones agradables o desagradables afectan otros aspectos de nuestra vida? Por ejemplo, ¿afectan cómo convivimos con los demás, qué y cómo comemos y bebemos, o cómo cuidamos de nuestra salud?"

Nota: Si las participantes no mencionaron las siguientes respuestas a la primera pregunta, puedes agregarlas: regular el sueño, realizar actividad física, hacer ejercicios de respiración y de relajación, meditar, llevar una alimentación saludable (comer menos grasas animales, azúcares y alimentos procesados, y consumir más verduras y frutas).

Menciona:

"A veces creemos que el único sentimiento que podemos compartir con los demás es la alegría, pero también compartir nuestras preocupaciones con las personas a nuestro alrededor puede ayudarnos a resolver nuestros problemas más fácil y rápidamente de lo que habíamos pensado, o puede simplemente ayudarnos a desahogarnos y liberarnos, sobre todo ante un tema como el cáncer.

Expresar nuestras emociones, ya sean agradables o desagradables, es una costumbre muy saludable. Si nos guardamos emociones como el miedo o la tristeza, podemos llegar a paralizarnos; esto no nos permite tomar decisiones o actuar, y eso es lo que puede hacernos daño, no el miedo por sí solo. No te juzgues por sentirte mal o estar enojada, es tu derecho sentir y expresar esos sentimientos. Lo importante es lo que haces cuando surgen esos sentimientos".

01:30:00

6. EXPOSICIÓN: ¿Las penas con pan son menos? Alimentos que causan adicción

Objetivo: Conocer el efecto que algunos alimentos tienen en nuestro cuerpo y que nos conviene evitar para prevenir el cáncer y tener una alimentación saludable.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Como podemos ver, las emociones y la manera en la que reaccionamos ante cada una de ellas tienen un gran impacto en nuestra vida diaria y en nuestra salud.

Una de las maneras con la que muchas personas aprendemos a calmar la tristeza, el enojo o la ansiedad es con la comida. Incluso acostumbramos acompañar nuestros momentos felices con comida".

Pregunta:

1. "¿Alguna vez hemos sentido como si no pudiéramos dejar de comer esos alimentos que nos hacen sentir bien por un momento?"
2. "¿Cuáles son ejemplos de estos alimentos?"

Nota: Da 2 minutos para responder.

Vayan a la página 104 del Cuaderno de Trabajo:
"¿Las penas con pan son menos? Alimentos que causan adicción".

-Pide a las participantes que te ayuden a leer.

Menciona:

"Hay que recordar que el azúcar es una de las sustancias más adictivas para el ser humano y tiene muchos efectos nocivos en la salud. Si reducimos el consumo de azúcar en nuestra dieta, estamos contribuyendo a cuidar de nuestra salud de muchas maneras, incluyendo la prevención del cáncer. Y si estamos conscientes de reducir el azúcar que consume toda nuestra familia, también les estamos apoyando a ser más saludables".

01:40:00

7. Seguimiento al grupo de actividad física

Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 2 minutos.

Menciona:

"Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada".

Pregunta:
"¿Qué les pareció el grupo de actividad física?"

Menciona:

"Quiero agradecer a todas las personas que se decidieron unir al grupo de actividad física, espero que estén interesadas en seguir esta semana. Para quienes no pudieron ir, quiero que sepan que todavía es un buen momento para integrarse y seguir estrechando lazos entre todas y reforzando hábitos saludables en comunidad".

01:42:00

Período de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que se acomoden en fila, como si cada una ocupara un carril distinto en una carrera (si no caben todas al mismo tiempo, se pueden organizar dos o más grupos para varios turnos).
2. Diles que van a participar en una carrera en cámara lenta donde la que gana será la última en llegar.
3. Explícales que deberán "correr" en cámara lenta, haciendo cada movimiento lo más lentamente posible, estirando lo más que puedan las piernas a cada paso. El pie que adelante a la otra pierna, deberá pasar siempre a la altura de la rodilla, y al avanzar necesitarán estirar bien su cuerpo. Cuando el pie llegue al suelo, deberá oírse el ruido e inmediatamente deberán levantar el otro pie (puedes hacer una demostración tú misma mientras lo explicas).
4. La última en llegar es la ganadora, pero todas deben llegar hasta el punto que determines como la meta.

Pregunta:

"¿Cómo nos sentimos? ¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué?"

Menciona:

"Este ejercicio, que puede parecer tan simple, nos exigió tener un gran equilibrio. Sin darnos cuenta, estimulamos todos los músculos del cuerpo. Cada paso que dimos hizo que todos nuestros músculos se despertaran, se movieran y se volvieran a acomodar. En nuestra vida diaria podemos hacer movimientos como estos, que nos sirven para activar todo nuestro cuerpo".

01:52:00

Para compartir

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

"Hoy repasamos información compleja acerca de las pruebas de detección del cáncer cervicouterino. Toda esta semana procuraremos compartir esta información con nuestras amistades y familiares (incluyendo a los hombres), y les platicaremos acerca de la importancia de la detección y las estrategias que identificamos para superar las barreras que nos impiden hacernos estas pruebas".

Nota: Si es necesario, recuerda a las participantes que en su Cuaderno de Trabajo, en la primera página de esta sesión, tienen por escrito la tarea "Para compartir".

01:55:00

Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Estamos por terminar la sesión y me gustaría que entre todas identifiquemos las cosas más importantes que aprendimos hoy y que no sabíamos antes".

Pregunta:

1. "De lo que vimos hoy, ¿hay algo nuevo que no sabía?"
2. "¿Qué es lo más importante que aprendimos hoy?"

Nota: Pide que las respuestas sean específicas. Por ejemplo, si alguien contestó: "La detección oportuna es importante", pregunta por qué.

02:00:00

Cierre de la sesión

Pregunta:

"¿Tienen algún comentario o duda acerca de la sesión de hoy?"

Menciona:

"Gracias por asistir. En la próxima sesión hablaremos sobre el tratamiento del cáncer cervicouterino. Espero verlas con tanta participación como hoy".

Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la "Introducción" a este Manual. Piensa en cómo puedes seguir motivando a las participantes no solo a hacer actividad física durante la sesión, sino también a participar en el grupo de actividad física.

SESIÓN 9

Atención y tratamiento del cáncer cervicouterino

IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- Las opciones de tratamiento del cáncer cervicouterino.
- Qué sucede después del tratamiento del cáncer cervicouterino.
- El apoyo que requieren las personas con diagnóstico de cáncer cervicouterino.

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Tendrán información para participar activamente en las decisiones sobre su salud.
- Conocerán de forma general opciones de tratamiento del cáncer cervicouterino.
- Conocerán herramientas para sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento del cáncer cervicouterino.
- Conocerán de forma general casos, historias de vida, experiencias de mujeres u organizaciones afines que trabajen el cáncer cervicouterino.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Gafetes con los nombres de las participantes.
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de colores.
- Cinta adhesiva.

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.

La sesión en acción

1. *Exposición:* Cómo se atienden las displasias cervicales y el cáncer cervicouterino (35 minutos).
2. *Actividad en equipos:* Cómo sobrellevar el estrés del tratamiento (20 minutos).
3. *Actividad en equipos:* Casos y experiencias de mujeres con cáncer cervicouterino (25 minutos).
4. *Exposición:* Efectos secundarios y seguimiento al tratamiento del cáncer cervicouterino (10 minutos).
5. Seguimiento al grupo de actividad física (3 minutos).

Período de actividad física

Para compartir

Repaso de los puntos más importantes

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Da** la bienvenida a las participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta de verlas.
- **Da** a cada participante el gafete que hizo en la sesión 1.

00:03:00

2. EXPOSICIÓN: Repaso de la sesión de la semana anterior

Objetivo: Repasar brevemente los puntos más importantes de la sesión anterior y brindar un espacio para comentar la tarea "Para compartir".

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"En la última sesión hablamos sobre cómo podemos detectar oportunamente el cáncer cervicouterino".

Pregunta:

"¿Qué debemos hacer para detectarlo a tiempo?"

Respuesta:

- Hacernos el Papanicolaou cada año (o cada tres años si recibimos dos resultados negativos consecutivos).
- Si la prueba del Pap detecta células anormales, hacernos estudios de seguimiento como la colposcopía o la biopsia.
- Hacernos la captura de híbridos a partir de los 35 años (que es una prueba de laboratorio que se utiliza para detectar si hay presencia de un tipo de VPH de los más asociados al cáncer).

Nota: Da a las participantes 3 a 4 minutos para responder.

Menciona:

"Para la detección oportuna del cáncer cervicouterino es muy importante desarrollar una cultura de autocuidado que incluya revisiones médicas periódicas, incluyendo la toma del Papanicolaou".

00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

"En la sesión de hoy hablaremos sobre qué podemos hacer cuando tenemos un resultado anormal en un Papanicolaou. Sobre todo, aprenderemos nuestras opciones de tratamiento gratuito y nuestro derecho a recibir una atención de calidad".

00:10:00

La sesión en acción

1. EXPOSICIÓN: Cómo se atienden las displasias cervicales y el cáncer cervicouterino

Objetivo: Conocer los distintos tratamientos que existen para atender el cáncer cervicouterino.

Tiempo: 35 minutos.

Menciona:

"Las posibilidades de recuperación y selección de tratamiento dependen de la etapa en la que se encuentra el cáncer (si está solo en el cuello uterino o si se ha diseminado a otros lugares) y del estado de salud en general de la paciente".

Vayan a la página 109 del Cuaderno de Trabajo: "Tratamiento para la displasia cervical".

-**Pide** voluntarias para que lean cada párrafo, resolviendo las dudas que vayan surgiendo.

Pregunta:

"¿Tienen alguna otra duda acerca de lo que es la displasia y cómo tratarla?"

Nota: Si hay una duda que no puedas resolver en ese momento, apúntala e investiga la respuesta para la próxima sesión. De preferencia, consulta a una doctora o a un doctor especialista en el tratamiento de las displasias y el cáncer cervicouterino.

Vayan a la página 111 del Cuaderno de Trabajo:
"Tratamiento del cáncer cervicouterino".

-**Pide** voluntarias para que lean cada párrafo, explicando la información periódicamente.

Pregunta:

"¿Tienen alguna otra duda acerca de los tratamientos mencionados para el cáncer cervicouterino?"

Menciona:

"Antes de comenzar el tratamiento es importante hablar con nuestra doctora o doctor sobre los posibles efectos secundarios de cada tipo de tratamiento y preguntar qué efectos secundarios pueden presentarse, cuándo tienen probabilidades de suceder y qué se puede hacer para evitarlos o aliviarlos. Asimismo, es importante preguntar el nivel de cuidado que podemos necesitar durante el tratamiento y la recuperación, para poder pedir apoyo a nuestros familiares y amistades. Ellas y ellos pueden desempeñar un papel muy importante en el cuidado de una persona con cáncer cervicouterino".

00:45:00

2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Cómo sobrellevar el estrés del tratamiento

Objetivo: Proporcionar elementos a las participantes para que conozcan y tengan herramientas para sobrellevar el tratamiento del cáncer cervicouterino.

Tiempo: 20 minutos.

Pregunta:

1. "¿Cómo creen que se manifiesta el estrés en las personas que han recibido un diagnóstico de cáncer?"
2. "¿Cuáles creen que son las mejores maneras de afrontar una situación así?"

Menciona:

"Como vimos en sesiones anteriores, todas las personas sentimos estrés en distintos momentos de nuestras vidas y por distintas razones. Uno de estos momentos estresantes puede surgir cuando nosotras, o alguna persona muy cercana y querida, recibimos un diagnóstico de cáncer cervicouterino.

Por lo general el sistema familiar entra en crisis cuando existe un diagnóstico de cáncer. Por ello, el apoyo y acompañamiento que podamos brindar o recibir en esta etapa es clave para la recuperación. Hay muchas cosas que podemos hacer para afrontar activamente esta nueva realidad y poco a poco ir superando el estrés que nos genera.

No debe darnos vergüenza o temor pedir ayuda profesional y familiar para resolver las dudas y preocupaciones que tengamos sobre el cáncer cervicouterino, especialmente sobre los efectos a largo plazo del tratamiento".

Vayan a la página 115 del Cuaderno de Trabajo:
"Cómo sobrellevar el estrés del tratamiento".

-**Pide** voluntarias para que lean cada párrafo y explica la información cuando sea necesario.

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que formen equipos de 3 o 4 personas.
2. Pide a cada integrante del equipo que responda las siguientes preguntas:
   a. ¿Con quién acudirías primero en caso de recibir un diagnóstico de cáncer cervicouterino y su posterior tratamiento?

b. ¿De quién crees que sería más importante recibir apoyo durante el tratamiento de cáncer cervicouterino?
c. ¿Qué estrategias crees que te servirían a ti para disminuir el estrés del tratamiento?

3. Pide que una persona apunte todas las respuestas y presente un resumen al resto del grupo y después comenten las respuestas entre todas.

Menciona:

"Gracias por compartir sus estrategias. Cuando platicamos acerca de algo tan estresante como el cáncer y nos preparamos para enfrentarlo, es probable que nos sintamos más tranquilas".

01:05:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Casos y experiencias de mujeres con cáncer cervicouterino

Objetivo: Conocer y reflexionar acerca de algunas historias de vida, experiencias y consejos de mujeres que padecen o han padecido cáncer cervicouterino.

Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

"Ahora vamos a conocer unos casos de mujeres que han tenido cáncer cervicouterino. Sus historias nos pueden ayudar a identificar nuestras propias estrategias en caso de que tengamos que enfrentarlo".

Vayan a la página 116 del Cuaderno de Trabajo:
"Mi historia con el VPH y el cáncer cervicouterino".

Instrucciones:

1. Divide al grupo en 5 equipos.
2. Asigna a cada equipo un caso diferente para que lo lea.
3. Después de leer el caso, pide que discutan lo siguiente:
   a. ¿Qué nos llamó la atención de este caso?
   b. ¿Qué aprendizajes podemos compartir de la historia de esta mujer?
4. Pide a las participantes que comenten sus respuestas a estas preguntas con todo el grupo.

Nota: Si conoces a alguien que haya tenido cáncer cervicouterino, invítala a que comparta su experiencia con el grupo.

Menciona:

"Cada persona desarrolla estrategias y posibilidades distintas para enfrentar un diagnóstico de cáncer cervicouterino. Platicar de este tema nos ayuda a disminuir el temor al diagnóstico y al tratamiento del cáncer. Esto es muy importante para un cáncer del cuello del útero, que puede tratarse si se detecta y recibe atención lo más pronto posible".

01:30:00

4. EXPOSICIÓN: Efectos secundarios y seguimiento al tratamiento del cáncer cervicouterino

Objetivo: Dar herramientas a las participantes para sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento de cáncer cervicouterino.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Completar el tratamiento puede causar tensión y entusiasmo al mismo tiempo. Tal vez sintamos alivio de haber completado el tratamiento, pero también podemos preocuparnos de que el cáncer aparezca de nuevo. Cuando un cáncer regresa después del tratamiento, a esto se le llama recurrencia. Esta preocupación es muy común en las personas que han tenido cáncer".

Vayan a la página 121 del Cuaderno de Trabajo:
"Efectos secundarios y seguimiento al tratamiento del cáncer cervicouterino".

-**Pide** voluntarias para leer.

Menciona:

"A veces nos quedamos con muchas dudas sobre el tratamiento porque nos da pena hacerle preguntas a la doctora o al doctor. Es nuestro derecho como usuarias de los servicios de salud recibir una atención cálida y con calidad. Esto quiere decir que podemos exigir que se nos trate amablemente y se nos explique bien toda la información que necesitamos para el tratamiento y seguimiento del cáncer cervicouterino".

Pregunta:

"¿Hay alguna duda acerca de la información que vimos hoy?"

01:40:00

5. Seguimiento al grupo de actividad física

Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

"Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada".

Pregunta:

"¿Qué les pareció el grupo de actividad física? ¿Cómo podemos motivarnos para seguir activas?

Menciona:

"Quiero agradecer a todas por asistir al grupo de actividad física y espero que estén interesadas en seguir esta semana. Para quienes no pudieron ir, me gustaría saber las razones que nos impidieron asistir. Siempre es buen momento para iniciar la actividad física. Que no nos dé pena, sé que será un muy buen grupo".

01:43:00

Período de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Una de las mejores maneras de cuidar nuestra salud emocional es reconociendo nuestros sentimientos y compartiéndolos para agradecer cuando nos sentimos bien, pero también para que las personas a nuestro alrededor puedan apoyarnos y acompañarnos si lo necesitamos".

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se ponga de pie y forme un círculo en el centro del salón.
2. Di que cada quien deberá identificar cómo se siente en ese momento y pensar en un movimiento corporal que represente este sentimiento. Puedes empezar tú poniendo un ejemplo. (El movimiento no tiene que ser literal, es decir, no tiene que ser una pantomima del sentimiento. Por ejemplo, puedes decir que te sientes contenta y mover tus articulaciones, brincar, dar pasos hacia delante y hacia atrás, etcétera).
3. Explica que, tomando turnos, cada participante compartirá su sentimiento y su movimiento, mientras que el resto del grupo dirá: "(Nombre) se siente (sentimiento)", e inmediatamente después imitarán el movimiento de la compañera.
4. Puedes dar la siguiente instrucción: "Una por una, vamos a decir cómo nos sentimos en este momento y vamos a acompañar el sentimiento con el movimiento que escogimos. Después, nuestras compañeras van a decir: 'Lupita se siente contenta' y todas repetiremos el movimiento que haga la compañera".

Menciona:

"Muchas gracias por compartir. A veces es muy difícil hablar de nuestros sentimientos. Hacemos esta dinámica porque el hecho de reconocer nuestros sentimientos con un movimiento nos saca un poco de nuestra cabeza y nos permite ver que estamos aquí para abrirnos y apoyarnos, sin temor a que alguien piense mal o a hacer el ridículo. También nos permite escucharnos desde la mente y desde el cuerpo".

01:53:00

Para compartir

Tiempo: 2 minutos.

Menciona:

"Esta semana, en equipos o de manera individual, vas a hacer una ruta crítica de los servicios de detección y atención del cáncer cervicouterino que hay en tu comunidad y de los pasos que tienes que seguir para recibirlos. Para hacer esta ruta crítica, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué organizaciones e instituciones existen en mi comunidad que ofrezcan servicios de detección oportuna del cáncer cervicouterino?
2. ¿A dónde tengo que ir si me diagnostican una displasia o alguna etapa de cáncer en el cuello del útero?
3. ¿Dónde puedo recibir apoyo durante el proceso de tratamiento? (Piensa tanto en tu círculo inmediato como en instituciones u organizaciones)".

01:55:00

Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Ahora repasemos lo que aprendimos hoy".

Instrucciones:

1. En una caja pequeña coloca varios papelitos en blanco, dependiendo del número de participantes. Solo 4 papelitos tendrán escritas las preguntas de repaso.
2. Escribe previamente las preguntas. Por ejemplo: ¿Cuáles son los tratamientos disponibles para el cáncer cervicouterino?, ¿Qué son las displasias?, etcétera.
3. Pide a cada participante que tome un papel. Quienes saquen las preguntas las leerán en voz alta a todo el grupo. Menciona que no se preocupen si no saben las respuestas porque entre todas las responderán.

02:00:00

Cierre de la sesión

Menciona:

"Gracias por asistir, espero verlas en la siguiente sesión. Vamos a hablar sobre cómo podemos prevenir el cáncer a lo largo de nuestras vidas".

Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la "Introducción" a este Manual. Piensa en cómo puedes seguir motivando a las participantes no solo a hacer actividad física durante la sesión, sino también a participar en el grupo de actividad física.

SESIÓN 10

Cómo prevenimos el cáncer a lo largo de nuestras vidas

IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- Cómo promover nuestra salud sexual y reproductiva a lo largo de la vida.
- Estrategias para apropiarnos de nuestro cuerpo y de la información para prevenir el cáncer cervicouterino y el cáncer de mama a lo largo de la vida.
- Mitos y realidades acerca de los cánceres de la mujer.

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Recordarán todos los elementos que incluye la salud sexual.
- Identificarán las necesidades de cuidado para tener salud sexual a lo largo de la vida.
- Identificarán las barreras para satisfacer esas necesidades de salud y propondrán soluciones para superarlas.
- Conocerán mitos y realidades en torno a los cánceres de la mujer.
- Harán un calendario menstrual para fomentar el monitoreo y el conocimiento de su cuerpo.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia que elaboraron en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio.
- Varios marcadores de diferentes colores.
- Cinta adhesiva para fijar las hojas de rotafolio en una pared.
- Una hoja de rotafolio con la definición de salud sexual y reproductiva de la OMS que viene en la sesión 1.
- Opcional: cartulina, tijeras y plumones finos para hacer un calendario menstrual.

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.

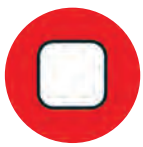
La sesión en acción

1. *Dinámica grupal:* La salud sexual y reproductiva en nuestras propias palabras (10 minutos).
2. *Actividad en equipos:* La línea de vida (40 minutos).
3. *Actividad en equipos:* Barreras y soluciones para tener una salud sexual plena (15 minutos).
4. *Actividad en equipos:* Mitos y realidades de los cánceres de la mujer (15 minutos).
5. *Exposición:* El calendario menstrual y la importancia del automonitoreo (7 minutos).
6. Seguimiento al grupo de actividad física (3 minutos).

Período de actividad física

Para compartir

Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Da** la bienvenida a las participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta de verlas.
- **Da** a cada participante el gafete que hizo en la sesión 1.

00:03:00

2. EXPOSICIÓN: Repaso de la sesión de la semana anterior

Objetivo: Repasar brevemente los puntos más importantes de la sesión anterior y brindar un espacio para comentar la tarea "Para compartir".

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Antes de iniciar el tema de hoy vamos tomar un tiempo para platicar sobre la tarea 'Para compartir' que acordamos en la sesión anterior".

Pregunta:

"¿Quién quiere compartir la ruta crítica de los servicios de detección y atención del cáncer cervicouterino que identificó la semana pasada?"

Nota: Prepara de antemano tu propia ruta crítica de servicios para que puedas compararla con la de las participantes. Identifiquen de manera colectiva los recursos disponibles.

00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

"Hoy retomaremos lo que hemos platicado y trabajado sobre la salud sexual y reproductiva. Después, haremos una actividad para reflexionar sobre cómo es nuestra salud sexual y reproductiva a lo largo de nuestra vida".

00:10:00

La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: La salud sexual y reproductiva en nuestras propias palabras

Objetivo: Retomar la definición de salud sexual y reproductiva e identificar cómo ha evolucionado la adquisición de información y la actitud hacia los temas relacionados con ella.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Para empezar la sesión de hoy, vamos a recordar una definición con la que trabajamos hace ya 10 semanas. En la primera sesión conocimos el concepto de salud y también el de salud sexual y reproductiva. Vamos a leerlo de nuevo en este momento".

Nota: Antes de la sesión, copia en una hoja de rotafolio la definición de salud sexual y reproductiva que viene en la sesión 1 del Cuaderno de Trabajo y pégala en un lugar visible para todas. Cuando termine la actividad, guárdala para la siguiente sesión.

Instrucciones:

1. Lee la definición: "La salud sexual y reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. Implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y también la de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia".
2. Usa las siguientes preguntas detonantes para que el grupo interprete la definición en sus propias palabras y apunta sus respuestas en la hoja de rotafolio:

a. ¿Qué significa tener un estado general de bienestar físico, me pueden dar ejemplos?
b. ¿Qué significa tener un estado general de bienestar mental, me pueden dar ejemplos?
c. ¿Qué significa tener un estado general de bienestar social, me pueden dar ejemplos?

Pregunta:

"¿Cómo ha cambiado nuestra manera de entender lo que es salud sexual y reproductiva durante las 10 semanas que nos hemos estado reuniendo?"

Menciona:

"La salud es algo que construimos de manera individual y colectiva, utilizando los recursos que vamos adquiriendo a lo largo de nuestra vida. Durante esta sesión vamos a empezar a identificar esos recursos".

00:20:00

2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: La línea de vida

Objetivo: Reflexionar de manera colectiva acerca de las necesidades de salud sexual y reproductiva a lo largo de la vida.

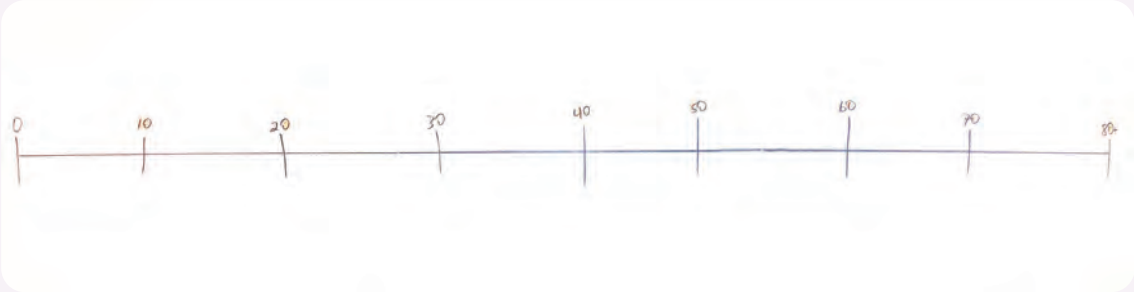
Tiempo: 40 minutos.

Menciona:

"La salud sexual es un tema importante y relevante durante todas las etapas de nuestra vida, no nada más cuando estamos en la etapa reproductiva. Nuestras necesidades de salud sexual pueden ser complejas: hay algunas que van cambiando con la edad y otras que están presentes a lo largo de toda la vida. En equipos vamos a construir una línea de vida que nos ayude a identificar estas necesidades".

Instrucciones:

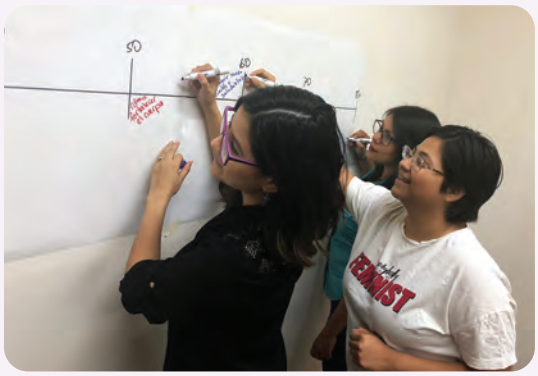
1. Divide al grupo en equipos de cinco personas. Para cada equipo, pega tres hojas de rotafolio en la pared, en sentido horizontal. Dibuja una línea horizontal en medio de las tres hojas y nueve líneas verticales espaciadas para indicar décadas:

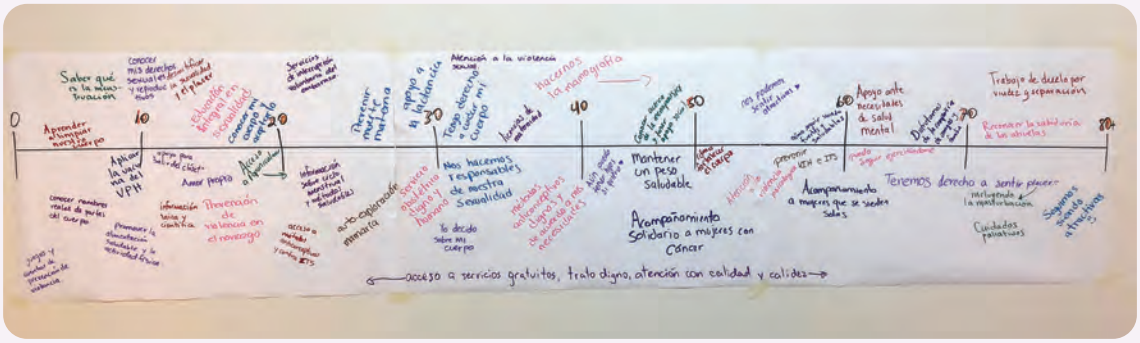


2. Da a los equipos la siguiente instrucción: "En esta línea de vida vamos a escribir las respuestas a la siguiente pregunta:

   - ¿Qué necesidades de salud sexual y reproductiva tenemos a lo largo de nuestra vida?

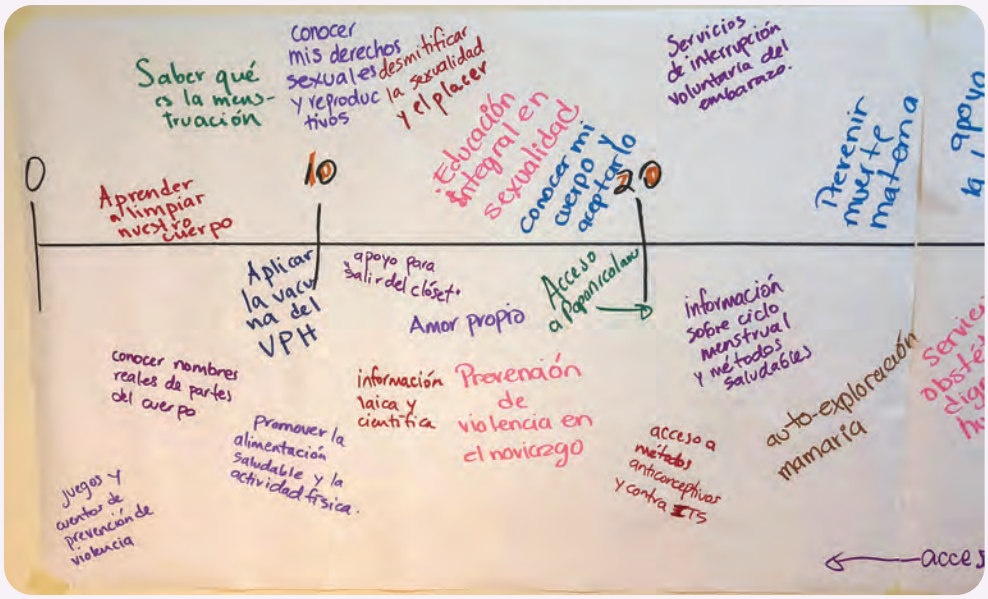
   A partir de nuestra experiencia personal y también de la información que tenemos, vamos a escribir estas necesidades, ubicándolas más o menos en la edad correspondiente".

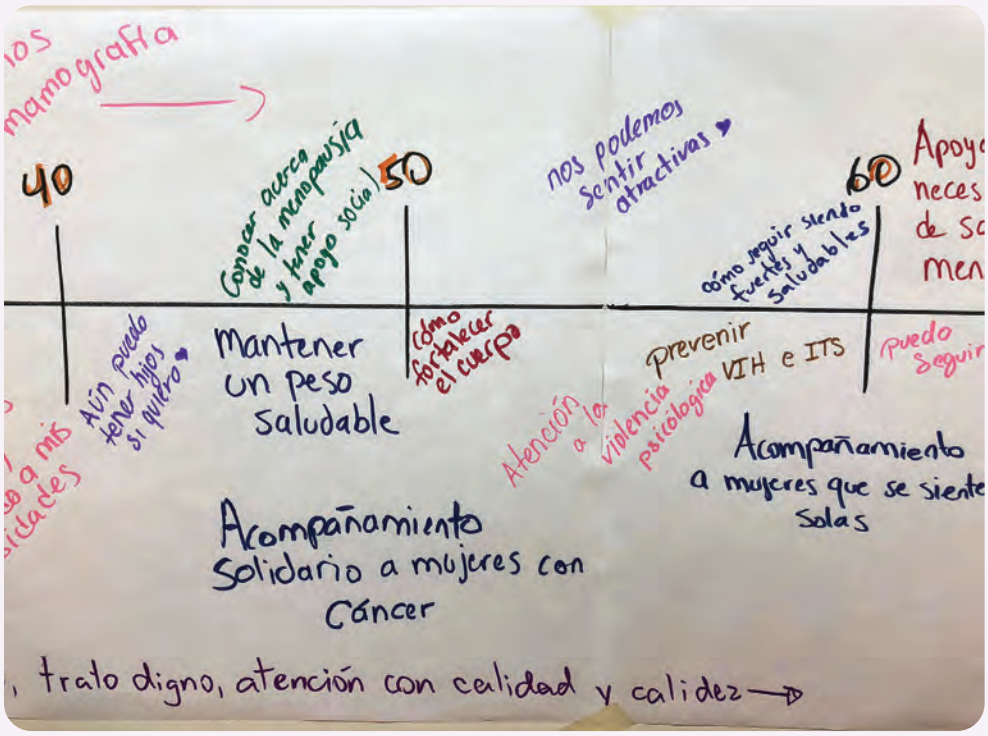


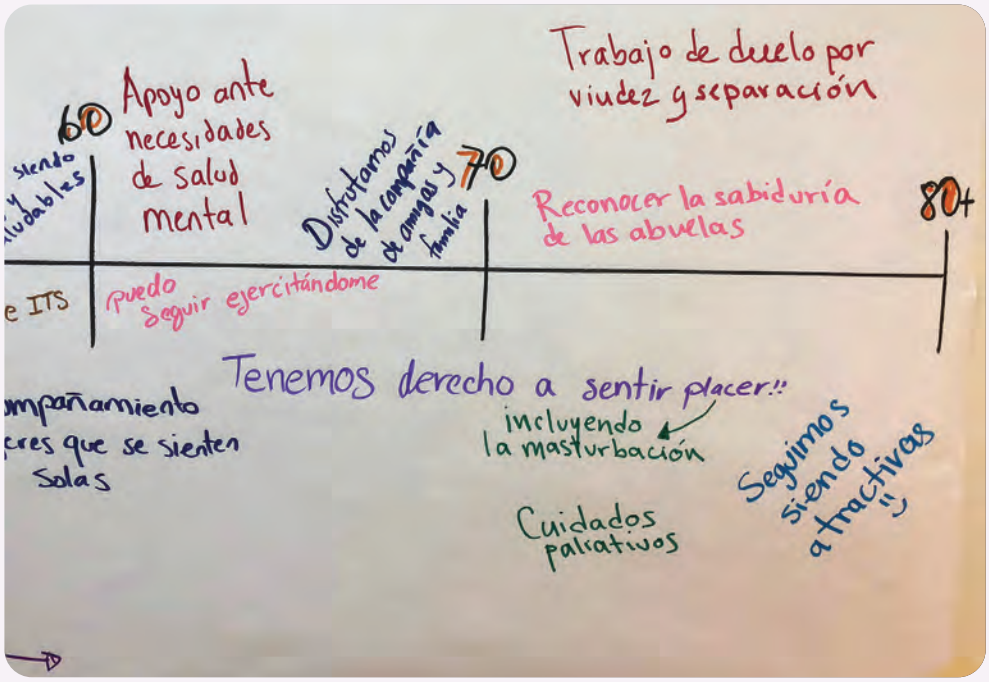


3. Da a los equipos suficiente tiempo (30 minutos) para que platiquen sobre sus experiencias personales y profundicen en la reflexión acerca de las necesidades de salud sexual que identifican en las diferentes etapas de la vida. Invita a que llenen todas las etapas y a que todas participen y compartan. (Nota: No hay una manera "correcta" de hacer este ejercicio, pero invita a las compañeras a que abarquen todos los aspectos de la salud: las

necesidades de información y educación; de prevención de enfermedades y servicios de atención médica; de placer; de relaciones saludables; de apropiación del cuerpo y de derechos; y de todos aquellos aspectos que promueven la salud sexual más allá del aspecto biológico). Las siguientes imágenes te pueden dar una idea de los temas que puedes sugerir, si no los han incluido.







4. Cuando todas hayan terminado, pide que cada equipo exponga la línea de vida que elaboró.

Pregunta:

1. "¿Cuáles son las necesidades que identificamos fácilmente?"
2. "¿Cuáles fueron las más difíciles de recordar o identificar?"
3. "¿Hay alguna necesidad que haya identificado otro equipo que no incluimos en nuestra línea de vida y que nos gustaría agregar?"

Menciona:

"Las necesidades de salud sexual son muy extensas y van más allá de las necesidades físicas, del embarazo o de la prevención de enfermedades. Son una responsabilidad compartida, no nada más de las mujeres o de las instituciones de salud, sino de todas las personas de todas las edades y de toda la sociedad".

01:00:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Barreras y soluciones para tener una salud sexual plena

Objetivo: Fomentar un espacio crítico y de reflexión donde las participantes identifiquen las barreras para tener una vida sexual saludable y plena, así como sus propias soluciones para sobrellevarlas.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Ahora que tenemos nuestra línea de vida sexual saludable, vamos a identificar las barreras que no nos permiten lograr ese estado de bienestar pleno y también vamos a elaborar soluciones para eliminar o superar esas barreras".

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se quede en los mismos equipos que hicieron para la actividad anterior y entrega una hoja de rotafolio a cada equipo. Pide que dividan la hoja de rotafolio en dos columnas.
2. Diles que vuelvan a revisar la línea de vida y que escriban en la primera columna las barreras más grandes para cubrir sus necesidades de salud sexual. De preferencia, cada participante identificará por lo menos una barrera diferente, para que cada equipo tenga una lista de cinco barreras o más.
3. Acércate a cada equipo y pide a las integrantes que identifiquen no solo barreras personales (por ejemplo, no tener tiempo para ir a consulta), sino también barreras familiares, institucionales y sociales. Apóyate en el siguiente cuadro si algún equipo te pide ejemplos:

EJEMPLOS DE BARRERAS

Nivel social:

- Desigualdades sociales.
- Expectativas de género.
- Violencia hacia las mujeres.
- Inseguridad.
- Falta de acceso a la seguridad social.
- Pobreza.

Nivel institucional:

- Falta de acceso a instalaciones y servicios de salud.
- Discriminación.
- Falta de calidad en la atención.
- Falta de medicamentos.
- Falta de programas de prevención.

Nivel familiar:

- Violencia intrafamiliar.
- Falta de tiempo por tener que cuidar a la familia.
- Falta de apoyo o involucramiento de la pareja en la toma de decisiones y en las acciones de cuidado de la salud.

Nivel personal:

- Falta de información.
- Miedo.
- Falta de empoderamiento.
- Vergüenza.

4. Una vez que hayan escrito las barreras, pide que reflexionen en equipo para elaborar soluciones que ayuden a responder a esas barreras, y que escriban las mejores soluciones en la segunda columna.
5. Pide a cada equipo que comparta brevemente su reflexión y sus soluciones con el resto del grupo.

Pregunta:

1. "¿Qué actores identificaron como parte de las soluciones?"
2. "De las soluciones que hemos identificado, ¿cuáles trabajan en diferentes ámbitos, como el personal, familiar, comunitario, social o cultural?"

Menciona:

"Muchas veces asumimos que la responsabilidad del cuidado de la salud es individual. Hay que recordar que es una responsabilidad compartida".

01:15:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Mitos y realidades de los cánceres de la mujer

Objetivo: Reflexionar acerca de algunas ideas erróneas y comunes en torno a los cánceres de la mujer y conocer sus consecuencias para el cuidado de la salud.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Para poder hacernos responsables de nuestra salud, es fundamental estar bien informadas. Es común que nos topemos con ideas erróneas o mitos sobre los diversos tipos de cáncer. Escuchamos tan seguido estas ideas que las asumimos como verdades aunque no lo sean. A continuación vamos a ver algunos ejemplos".

Vayan a la página 125 del Cuaderno de Trabajo: "Mitos y realidades de los cánceres de la mujer".

Instrucciones:

1. Pide al grupo que mantenga los equipos en los que han estado trabajando.
2. Diles que lean los mitos que vienen en el Cuaderno de Trabajo y que en equipo respondan a las siguientes preguntas:
   a. ¿Ya habían oído algunas de estas ideas? ¿Cuáles?
   b. ¿De dónde surgen estas ideas?
   c. ¿Cómo puede afectar el cuidado de nuestra salud si asumimos que estos mitos son verdaderos?
   d. ¿Dónde podemos encontrar información confiable y actualizada?

Menciona:

"Cuidar la salud sexual significa asumir la responsabilidad de informarnos a lo largo de nuestra vida y convertirnos en expertas de nuestros cuerpos y de la información para cuidarlo".

01:30:00

5. EXPOSICIÓN: El calendario menstrual y la importancia del automonitoreo

Objetivo: Conocer el calendario menstrual, con el fin de utilizarlo como herramienta para el autoconocimiento y la apropiación del cuerpo.

Tiempo: 7 minutos.

Menciona:

"La información es poder y así como nos preocupamos por adquirir conocimiento médico y de prevención, también es importante adquirir conocimiento acerca de nuestro propio cuerpo. Una manera de hacerlo es llevando un calendario menstrual".

Vayan a la página 129 del Cuaderno de Trabajo:
"El calendario menstrual".

-Lee las instrucciones acerca de cómo usar el calendario menstrual.

Menciona:

"Llevar un calendario menstrual, así como monitorear nuestros hábitos de alimentación y actividad física, nos ayuda a conocer mejor nuestro cuerpo y saber

cómo cuidarlo. Esta semana que viene vamos a usar el calendario menstrual y compartirlo con otras mujeres cercanas a nosotras".

01:37:00

6. Seguimiento al grupo de actividad física

Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

"Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada".

Pregunta:

"¿Qué les pareció el grupo de actividad física esta semana?"

Menciona:

"Una de las mejores maneras de mantenernos saludables durante toda la vida es haciendo actividad física. Es lo mejor que podemos hacer por nuestra salud en general y también nos ayuda a prevenir muchos tipos de cáncer. ¡Nunca es tarde para empezar!"

01:40:00

Período de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Ya hemos visto antes que los juegos que jugábamos de niñas son una manera excelente de incorporar más movimiento a nuestras vidas, y es algo que podemos compartir con toda la familia. Hoy vamos a jugar a la canasta de frutas".

Instrucciones:

1. Pide al grupo que ponga sus sillas en círculo en medio del salón y que se sienten. A cada persona asígnale una fruta: pera o manzana. Por ejemplo, la primera persona en el círculo es pera, la siguiente es manzana, la siguiente es pera y así sucesivamente.
2. Quita una silla y pide que la persona que no tiene silla sea la "Generala" y se pare en medio del círculo. (Tú puedes ser la primera en quedarte de pie para que pongas el ejemplo).
3. La "Generala" es quien va a dar la instrucción para que sus compañeras se muevan:
   a. Si dice "peras", las peras deben pararse y cambiar de silla.
   b. Si dice "manzanas", se paran las manzanas y cambian de silla.
   c. Si dice "canasta revuelta", se paran TODAS las personas y cambian de silla.
4. En cuanto sus compañeras se paren para cambiar de silla, la "Generala" tratará de sentarse en una de las sillas desocupadas. La persona que se quede sin silla será la siguiente "Generala". El objetivo es moverse lo más rápido posible para ganar una silla.
5. Sigan jugando durante unos 10 minutos. Pide un aplauso al finalizar la actividad.

Menciona:

"Felicidades por sus risas y su alegría que también son medicina".

01:50:00

Para compartir

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Esta semana vamos a trabajar con el calendario menstrual. Durante la semana, vamos a hacer y decorar nuestro propio calendario y lo vamos a compartir con nuestra hija, nuestra amiga, o alguna otra mujer que sea especial para nosotras".

Nota: Si tienes los recursos disponibles, lleva cartulina, tijeras y plumones para que las participantes hagan y decoren sus calendarios.

01:55:00

Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Para el repaso del día de hoy, todas vamos a identificar un aprendizaje que queramos compartir con otras mujeres, que no estén en este grupo, acerca de cómo tener salud sexual a lo largo de la vida".

Nota: Pide voluntarias que compartan sus aprendizajes con el resto del grupo. Si el grupo es muy grande, pide que compartan su aprendizaje en parejas o en grupos de tres personas.

02:00:00

Cierre de la sesión

Menciona:

"Gracias por asistir. La próxima sesión veremos que la salud sexual es uno de nuestros derechos. Les recuerdo que tenemos el grupo de actividad física para seguir estrechando lazos entre todas y seguir reforzando hábitos saludables en comunidad".

Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la "Introducción" a este Manual.

SESIÓN 11

La salud sexual es nuestro derecho

IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- Los derechos sexuales, qué son y de quién son responsabilidad.
- El derecho al consentimiento informado.
- La relación médico-paciente.
- El apoyo que podemos darnos para acompañarnos en cuestiones de salud y en la defensa de los derechos humanos.

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Reconocerán sus derechos sexuales, incluyendo el derecho a la salud sexual.
- Conocerán su derecho a tener información sobre salud sexual.
- Reflexionarán acerca de la forma de hablar sobre sus derechos con el personal médico y qué pueden hacer si sus derechos no son respetados.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Gafetes con los nombres de las participantes.
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de colores.
- Cinta adhesiva.
- La hoja de rotafolio con el concepto de salud sexual y reproductiva de la OMS que se encuentra en la sesión 1 y que se usó en la sesión pasada.
- Una pañoleta para tapar los ojos.
- Música para jugar a las sillas musicales.

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.

La sesión en acción

1. *Dinámica grupal:* Los derechos y la salud sexual y reproductiva (10 minutos).
2. *Exposición:* ¿Cuáles son los derechos sexuales? (5 minutos).
3. *Actividad en equipos:* Los derechos sexuales y los cánceres de la mujer (15 minutos).
4. *Exposición:* ¿Cuáles son nuestros derechos como usuarias de los servicios de salud? (15 minutos).
5. *Actividad en equipos:* La relación médico-paciente (20 minutos).
6. *Dinámica grupal:* Todas necesitamos apoyo en este camino (20 minutos).
7. Seguimiento al grupo de actividad física (5 minutos).

Período de actividad física

Para compartir

Repaso de los puntos más importantes

Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Da** la bienvenida a las participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta de verlas.
- **Da** a cada participante el gafete con su nombre.

00:03:00

2. EXPOSICIÓN: Repaso de la sesión de la semana anterior

Objetivo: Repasar brevemente los puntos más importantes de la sesión anterior y brindar un espacio para comentar la tarea "Para compartir".

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"La semana pasada hablamos sobre las formas en las que podemos fortalecer nuestra salud sexual a lo largo de la vida".

Pregunta:

1. "¿Qué nos llamó la atención acerca de la dinámica de la línea de vida que hicimos la sesión pasada?"
2. "¿Alguien ya hizo su calendario menstrual? ¿Lo compartieron con alguien?"

Nota: Da a las participantes 2 minutos para responder.

00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

"Para poder cuidar nuestra salud sexual, es fundamental saber cuáles son nuestros derechos y tener conocimientos y habilidades para ejercerlos. En esta sesión vamos a explorar esos derechos para saber cómo se ejercen y qué podemos hacer cuando no son garantizados".

00:10:00

La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Los derechos y la salud sexual y reproductiva.

Objetivo: Retomar la definición de salud sexual y reproductiva y ligarla con el ejercicio de los derechos sexuales.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Al inicio de la sesión anterior trabajamos con la definición de salud sexual y reproductiva de la Organización Mundial de la Salud, y dijimos que hay ciertas condiciones que son necesarias para obtener una estado general de bienestar físico, mental y social. Hoy vamos a trabajar con la segunda parte de la definición".

Nota: Utiliza la hoja de rotafolio con la definición de salud sexual y reproductiva que usaste en la sesión pasada y pégala donde todas la puedan ver. Subraya la segunda oración de la definición para que el grupo se enfoque en esa parte.

Instrucciones:

1. Lee la definición: "La salud sexual y reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. Implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y también la de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia".
2. Usa las siguientes preguntas detonantes para que el grupo interprete la definición con sus propias palabras y apunta sus respuestas en la hoja de rotafolio:
   a. ¿Qué significa tener una vida sexual satisfactoria?
   b. ¿Qué necesitamos para que nuestra vida sexual sea satisfactoria y sin riesgos?

c. ¿Qué necesitamos para poder decidir si vamos a tener hijos o no?
d. Si decidimos tener hijos, ¿qué necesitamos para decidir cuántos vamos a tener y cuándo los vamos a tener?

3. Asegúrate de que al hacer la reflexión el grupo identifique tanto elementos que son responsabilidades individuales (por ejemplo: usar un método anticonceptivo), como responsabilidades institucionales (por ejemplo: es obligación de los centros de salud proporcionar métodos anticonceptivos gratuitos).

Menciona:

"La salud es un derecho humano, y por lo tanto la salud sexual y reproductiva también. Para poder tener una vida sexual satisfactoria y saludable se necesitan cubrir varias condiciones, así como lo acabamos de discutir. Estas condiciones tienen que ver con la garantía de lo que llamamos derechos sexuales. En esta sesión vamos a explorar cuáles son".

00:20:00

2. EXPOSICIÓN: ¿Cuáles son los derechos sexuales?

Objetivo: Conocer los derechos sexuales que fueron elaborados por la Asociación Mundial de Sexología y que han sido reconocidos en todo el mundo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"A continuación vamos a conocer los derechos sexuales que redactó la Asociación Mundial de Sexología en 1997. El lenguaje en el que están escritos nos puede parecer complejo, así que no dudemos en interrumpir la lectura si no entendemos alguna palabra o concepto. Entre todas lo podemos aclarar".

Vayan a la página 135 del Cuaderno de Trabajo:
"¿Cuáles son los derechos sexuales?"

-**Pide** voluntarias para que lean el texto. Asegúrate de aclarar cualquier duda después de leer cada derecho.

Menciona:

"Ya leímos lo que son los derechos sexuales. Ahora vamos a explorar ejemplos de cómo su ejercicio tiene un impacto en nuestra salud sexual en general, y en particular en la prevención, detección y atención de los cánceres de la mujer".

00:25:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Los derechos sexuales y los cánceres de la mujer

Objetivo: Discutir por qué el ejercicio de los derechos sexuales es importante para la prevención, detección y atención de los cánceres de la mujer.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Vamos a hacer un ejercicio que nos ayude a entender por qué el ejercicio de los derechos sexuales es tan importante para la prevención, detección y atención de los cánceres de la mujer, así como para la promoción de la salud sexual en general".

Instrucciones:

1. Divide al grupo en equipos de 4 o 5 personas y entrega una hoja de rotafolio a cada equipo.
2. Pide a cada equipo que vuelva a revisar los derechos sexuales y que discuta cuáles consideran más relevantes para la prevención, detección y atención del cáncer cervicouterino o el cáncer mamario. Invita a los equipos a que reflexionen acerca de cómo todos los derechos sexuales son relevantes para los cánceres de la mujer, en mayor o menor medida.

3. En la hoja de rotafolio, pide a los equipos que apunten ejemplos concretos de cómo el ejercicio o la ausencia de cada uno de los derechos sexuales puede afectar la salud sexual y reproductiva, particularmente respecto a los cánceres de la mujer.
4. Pide a cada equipo que comparta sus ejemplos y su reflexión con el resto del grupo.

Menciona:

"Los ciudadanos y las ciudadanas tenemos la responsabilidad de adquirir la información y las habilidades necesarias para ejercer nuestros derechos, pero es obligación del Estado y de las instituciones públicas garantizar el acceso a las condiciones necesarias para el ejercicio de todos los derechos".

00:40:00

4. EXPOSICIÓN: ¿Cuáles son nuestros derechos como usuarias de los servicios de salud?

Objetivo: Conocer los derechos que tienen todas las personas que utilizan los servicios de salud y reflexionar acerca de su importancia al momento de asistir a una consulta médica.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Una de las condiciones importantes para poder ejercer nuestro derecho a la salud es saber que tenemos derechos como usuarias de los servicios de salud. Conocer estos derechos nos permite demandar una atención médica de calidad".

Vayan a las páginas 138 y 140 del Cuaderno de Trabajo: "Nuestros derechos como usuarias de los servicios de salud" y "Nuestro derecho al consentimiento informado".

-Pide voluntarias para leer. Después de leer cada derecho, puedes repetirlo en tus propias palabras para que quede más claro.

Pregunta:

1. "¿Conocemos algún caso donde alguno de estos derechos haya sido negado?"
2. "¿Dónde podemos conseguir apoyo para denunciar, en caso de que alguno de nuestros derechos sea vulnerado?"

Nota: Prepara de antemano una lista de personas con quienes se puede acudir para poner una queja o hacer una denuncia. Por ejemplo, el nombre del director o la directora del centro de salud, el nombre de alguna organización comunitaria que apoye en estos casos, etcétera. De preferencia, que sea una persona facultada para recibir quejas y darles seguimiento.

Menciona:

"Ya dijimos que es obligación de las instituciones públicas garantizar los derechos, pero también es importante que, como ciudadanas, demandemos que se cumplan y denunciemos si eso no sucede para que se mejore la atención".

00:55:00

5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: La relación médico-paciente

Objetivo: Practicar la comunicación con el personal de salud para estar preparadas no solo para tener una cita médica productiva, sino también para enfrentar casos donde no se nos brinde una atención de calidad.

Tiempo: 20 minutos.

Vayan a la página 141 del Cuaderno de Trabajo:
"Las relaciones de poder entre el personal médico y las usuarias de los servicios".

- **Pide** voluntarias para leer. Asegúrate de aclarar cualquier duda.

Menciona:

"Muchas veces no conocemos nuestros derechos y por lo tanto no sabemos que podemos exigir que se nos brinde una atención de calidad. Hacer un juego de roles nos permite prepararnos para la cita médica, y también nos ayuda a identificar cómo podemos responder en caso de que no se esté garantizando cualquiera de nuestros derechos".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que escojan a una pareja con quien trabajar.
2. Primero, pide a cada pareja que tome unos cinco minutos para discutir entre ellas cómo sería una cita médica ideal, con una verdadera colaboración entre el personal médico y la usuaria.
3. Después, pide que hagan un juego de roles donde una es la doctora (o el doctor) y la otra es la paciente, ejemplificando una escena donde NO se está brindando atención de calidad, e identificando cómo podría reaccionar la paciente para enfrentar la actitud de la doctora o el doctor (por ejemplo, siendo asertiva, utilizando información que adquirió en este programa, recordándole su obligación como personal de salud, entre otras estrategias).
4. Al final, pide a dos o tres parejas voluntarias que compartan su juego de roles con el resto del grupo.

Menciona:

"El empoderamiento de nosotras como mujeres, como usuarias de los servicios de salud y como ciudadanas requiere que tengamos información acerca de nuestros derechos y saber cómo ejercerlos, pero también la habilidad de demandarlos y denunciar cuando son vulnerados".

01:15:00

6. DINÁMICA GRUPAL: Todas necesitamos apoyo en este camino

Objetivo: Reflexionar acerca de la calidad del apoyo mutuo que necesitamos y podemos brindar para prevenir y atender los cánceres de la mujer y defender nuestros derechos sexuales.

Tiempo: 20 minutos.

Nota: Para esta dinámica, necesitas pegar dos o tres hojas de rotafolio en el piso y dibujar un camino con varias vueltas, así como tener a la mano una pañoleta o venda para tapar los ojos (ver imagen 1). Si hay muchas participantes, puedes dividir al grupo en dos o más equipos y dibujar un camino a cada equipo.

Imagen 1

Imagen 2

Instrucciones:

1. Pide una voluntaria que sea la primera en recorrer el camino. Tápale los ojos con una pañoleta y pídele que se pare al inicio del camino, con el resto de las compañeras paradas en ambos lados del camino.
2. Da la siguiente instrucción: "La voluntaria tiene que caminar por ese camino escabroso sin ver y sus compañeras tienen que asegurarse de que no pise las rayas ni se salga del camino. ¡Adelante!"
3. **NOTA IMPORTANTE:** Trata de no dar instrucciones de más. El objetivo es que las participantes hagan lo que les diga su intuición, sin demasiada información adicional. Lo más probable es que se pongan a gritar instrucciones a la compañera vendada, como se muestra en la imagen 2.
4. Cuando termine la primera voluntaria, pregúntale cómo se sintió y pide una segunda voluntaria a quien también le vendarás los ojos para que camine. Esta vez, cuando inicie el ejercicio, invita a las compañeras a dar un mejor apoyo que no sea simplemente gritar instrucciones. Este apoyo puede ser dar la mano a la compañera vendada o incluso ayudarla a mover los pies, como se muestra en las imágenes 3 y 4.
5. Al final, haz una reflexión grupal con base en las siguientes preguntas:
    a. ¿Hubo una diferencia en las estrategias de acompañamiento? ¿Cuáles prefirieron las compañeras vendadas?
    b. ¿Qué tiene que ver esta dinámica con el acompañamiento que reciben las mujeres con cáncer? Cuándo hablamos de apoyo mutuo, ¿cómo queremos que sea?
    c. ¿Por qué a nadie se le ocurrió quitarle la venda a la compañera? ¿Por qué no cuestionamos a la "autoridad" que dice que tenemos que tener los ojos vendados? ¿Esta reflexión también se puede aplicar a los casos de violación de derechos humanos?

Imagen 3

Imagen 4

Menciona:

"A veces pensamos que apoyar a una compañera que tiene cáncer significa decirle qué hacer o incluso regañarla, pero esta dinámica nos ayudó a reflexionar que cada quien tiene necesidades de apoyo diferente, y que podemos comunicarnos mejor para pedir y recibir el apoyo que necesitamos, sobre todo cuando tenemos que hacer valer nuestros derechos".

01:35:00

7. Seguimiento al grupo de actividad física

Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada".

Pregunta:

1. "¿Qué les pareció el grupo de actividad física esta semana?"
2. "¿Qué podemos hacer para motivar a las compañeras que no han podido ser consistentes?"

Menciona:

"Ya casi llegamos a la última sesión de nuestro programa. Felicitamos a todas las compañeras que han sido consistentes con el grupo de actividad física. Hay que acercarnos a ellas para que nos platiquen cuáles son sus estrategias para mantener este buen hábito".

01:40:00

Período de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Muchos de los juegos que jugábamos de niñas eran competencias en las que siempre había una ganadora y una (o muchas) perdedoras. Parte de lograr una sociedad más justa, apegada a los derechos humanos, implica cambiar nuestra manera de pensar y aprender a colaborar, así que vamos a jugar una versión colaborativa de un juego infantil clásico: las sillas musicales".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que tomen su silla y formen dos filas, colocando las sillas de espaldas (respaldo con respaldo). Quita una silla de una de las filas.
2. Pon música y di a las participantes que bailen alrededor de las sillas. Cuando pare la música, cada participante deberá correr a sentarse en una silla, pero en lugar de dejar fuera a la compañera que no logre sentarse, pídeles que se acomoden para darle campo.
3. Haz varias rondas y cada vez quita una silla, con la instrucción de que nadie debe quedarse fuera, aunque se tengan que sentar una encima de la otra.
4. Al final, traten de que todo el grupo quepa en una sola silla. ¡Sean ingeniosas para que nadie se quede fuera!

Menciona:

"Las reglas siempre se pueden cambiar y si nos ponemos de acuerdo, nadie tiene por qué quedar fuera. Esta es una reflexión que podemos compartir no solo respecto a los juegos infantiles, sino en todos los ámbitos de la vida para lograr un mundo más justo".

01:50:00

Para compartir

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Muchas veces se piensa que la salud sexual y reproductiva es cosa de mujeres, pero los hombres juegan un papel muy importante para apoyar a las mujeres en el cuidado de su salud sexual, y también para apoyarlas en lograr un empoderamiento que les permita cuidar su propia salud y hacer valer sus derechos sexuales.

Esta semana, platica con los hombres que tienes en tu vida acerca de lo que estás aprendiendo en este programa. Puedes hablar con tu esposo o pareja, con tus hermanos, con tus hijos o con tu papá, y también con tus amigos, vecinos, compadres, o compañeros de trabajo. Pregúntales qué dudas tienen acerca de la prevención del cáncer de mama y del cáncer cervicouterino. Aclara sus dudas con la información que has aprendido y platícales acerca de cómo los derechos sexuales nos ayudan a garantizar nuestra salud".

01:55:00

Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Para el repaso del día de hoy, vamos a hacer una lista de memoria de todos los derechos sexuales que podamos recordar".

Nota: Pega una hoja de rotafolio en la pared y anota los derechos que vaya mencionando el grupo. Si hay alguno que se les haya olvidado, pide que lo repasen en casa durante la semana para que no se les olvide.

02:00:00

Cierre de la sesión

Menciona:

"Gracias por asistir, les recuerdo que tenemos el grupo de actividad física para seguir estrechando lazos entre todas y reforzar hábitos saludables en comunidad. La próxima semana veremos que prevenir y atender los cánceres de la mujer es una responsabilidad compartida".

Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la "Introducción" a este Manual.

SESIÓN 12

Prevenir, detectar y atender los cánceres de la mujer: una responsabilidad compartida

IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- La atención que proporcionan diversos actores de la comunidad a las necesidades de las mujeres con cáncer.
- Identificar qué es una comunidad saludable.
- Acciones para vivir en una comunidad saludable para las mujeres.

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Reconocerán las necesidades de atención de una mujer con cáncer y la diversidad de actores de la comunidad que intervienen en su atención.
- Identificarán qué es una comunidad saludable y reconocerán los recursos de salud que tiene su comunidad.
- Aprenderán cómo fomentar una comunidad saludable, más allá de los cambios a nivel individual.
- Identificarán acciones básicas que pueden realizar para promover la salud en su comunidad.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Plumas o lápices (por si las participantes no llevan).
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de diferentes colores.
- Cinta adhesiva.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1 para colocarlos en un lugar visible y modificarlos cuando sea necesario.
- Un globo inflado.
- Hojas con las palabras “discriminación”, “lástima”, “miedo”, “violencia”, “indiferencia” y “falta de información” para la dinámica grupal 1.
- Una lista de programas locales de apoyo a la comunidad, incluyendo servicios de atención a la salud física y mental, así como organizaciones comunitarias que brindan diferentes tipos de apoyo.

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.

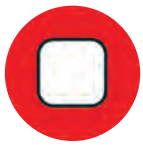
La sesión en acción

1. *Dinámica grupal:* ¿Quién atiende las necesidades de las mujeres con cáncer de cérvix o con cáncer de mama? (10 minutos).
2. *Actividad en equipos:* Redes de apoyo (10 minutos).
3. *Actividad en equipos:* ¿Qué es una comunidad saludable para las mujeres? (15 minutos).
4. *Actividad en equipos:* Reconociendo los recursos de mi comunidad (25 minutos).
5. *Dinámica grupal:* Promoviendo nuestra salud en nuestra comunidad (20 minutos).
6. *Actividad en equipos:* Esta soy yo (15 minutos).
7. Seguimiento al grupo de actividad física (5 minutos).

Período de actividad física

Para compartir

Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Da** la bienvenida a las participantes a medida que vayan llegando, menciona que estás muy contenta de verlas de nuevo y entrégales su gafete.

00:03:00

2. EXPOSICIÓN: Repaso de la sesión de la semana anterior

Objetivo: Repasar brevemente los puntos más importantes de la sesión anterior y brindar un espacio para comentar la tarea "Para compartir".

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Vamos a iniciar recordando los puntos más importantes de la sesión anterior".

Pregunta:

"¿Qué significa cuando decimos que la salud sexual es un derecho?"

Respuesta:

- Es algo que a todas las personas se nos debe garantizar sin discriminación.
- Es responsabilidad del Estado garantizar que existan los programas y los recursos necesarios para que toda la población tengamos salud sexual.
- También las personas tenemos la responsabilidad de actuar para hacer valer ese derecho (informándonos al respecto, haciéndonos

responsables del autocuidado de nuestra salud, acudiendo a los servicios y denunciando cuando se nos niega un servicio o cuando no recibimos atención de calidad).

Pregunta:
"¿Quién quisiera platicarnos cómo le fue con la tarea 'Para compartir' de la sesión anterior?"

00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:
"Hoy vamos a hablar de nuestra comunidad, de cómo todas y todos contribuimos a cuidar la salud de quienes la conformamos. Hablaremos también de las características de nuestra comunidad, de sus fortalezas y de lo que se puede mejorar con nuestra participación y la de otros actores, para que nuestro entorno nos ayude a fortalecer nuestra salud y la de nuestros seres queridos".

00:10:00

La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: ¿Quién atiende las necesidades de las mujeres con cáncer de cérvix o con cáncer de mama?

Objetivo: Reconocer la diversidad de actores que influyen en la atención de las necesidades de las mujeres con cáncer de cérvix o con cáncer de mama.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Para empezar las actividades de esta sesión, vamos a hablar de lo que nosotras y otras personas de nuestra comunidad hacemos por las mujeres con cáncer de mama o con cáncer cervicouterino. Pensemos en los diferentes tipos de apoyo que necesitan para cubrir diversos aspectos de la salud. Por ejemplo, pensemos en las necesidades de atención física, mental, emocional y social y en los distintos actores de nuestra comunidad que las atienden: individuos, instituciones públicas y privadas, grupos de la comunidad, entre muchos otros".

Instrucciones:

1. Previo a la sesión, escribe las siguientes palabras en una hoja en blanco (cada una en una hoja separada): "discriminación", "lástima", "miedo", "violencia", "indiferencia" y "falta de información". También consigue y ten a la mano un globo inflado.
2. Invita a las participantes a ponerse de pie en el centro del salón.
3. Muéstrales el globo y diles que representa a una mujer con cáncer y que ellas representan a la comunidad.
4. Coloca las hojas en el piso y diles que imaginen que son piedras con las que no deben tropezar durante la dinámica. Explícales que las piedras representan los obstáculos que deben sortear como comunidad para lograr atender las diversas necesidades de las mujeres con cáncer.

5. Explícales que cada una representará a un individuo, organización o institución de salud y dirá en voz alta a quién representa, indicando qué tipo de apoyo va a brindar a esa mujer con cáncer. Asegúrate de que alguien represente a algún centro de salud o a un doctor o doctora.
6. Lanza el globo hacia arriba y pide que entre todas eviten que caiga al suelo, sin pisar los obstáculos. Explícales que si el globo cae al suelo, todas **perdemos a la persona** con cáncer (es importante que digas **"perdemos"** para conservar el sentido de comunidad).
7. Conforme vaya avanzando el juego, pide a diferentes participantes que dejen de jugar y se vayan sentando a observar. Al final, deja solo a quien representa al centro de salud (da 5 minutos para jugar y usa el resto del tiempo para reflexionar sobre las preguntas que vienen más adelante).

Nota: Si las participantes te preguntan qué pasa si pisan los obstáculos, diles que el hacerlo no tendrá consecuencia directa en ellas, ya que como sucede en la vida real, quienes pierden ante este tipo de circunstancias son los demás. En este juego, los obstáculos sirven para motivar la reflexión. Es importante que tanto en el juego como en la realidad busquemos evitarlos por el bien de nuestra comunidad, que a final de cuentas es también nuestro propio bien.

Pregunta:

1. "¿Cómo se sintieron cuando el resto de las participantes se fueron sentando? ¿La tarea se volvió más fácil o más difícil?"
2. "¿Cómo se relaciona este juego con el cuidado de la salud en la realidad?"
3. "¿Qué papeles desempeñan los hombres en el cuidado de la salud de las mujeres que enfrentan el cáncer?"

Nota: Si no lo mencionan, pregunta qué pasaría si dejáramos el cuidado de nuestra salud en manos de una sola persona o institución. ¿Podrían atender todas nuestras necesidades? También pregunta qué piensan de los obstáculos, si son comunes o no, y cómo afectan el cuidado de la salud de las mujeres con cáncer.

Menciona:

"Como podemos ver, somos muchas las personas, los grupos y las instituciones de nuestra comunidad que brindamos diferentes tipos de apoyo a quienes tienen cáncer. Hay quienes contribuimos a que la persona adopte hábitos saludables, otras personas la cuidan o atienden directamente, otras apoyan sus necesidades económicas, otras intervienen médicamente, otras atienden las necesidades emocionales, etcétera.

Todas y todos podemos apoyar a los demás. A veces la mejor ayuda proviene de donde menos lo esperamos. A la mejor una vecina que tiene una enfermedad o está deprimida es quien necesita recibir apoyo en cosas tan simples como sacar la basura, llevarle de comer o platicar un rato con ella".

00:20:00

2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Redes de apoyo

Objetivo: Reconocer la red de apoyo que cada participante tiene en materia de salud integral y reconocerse parte de la red de apoyo de quienes las rodean.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Todas y todos desempeñamos papeles importantes en la vida de los demás y mucha gente tiene funciones importantes en nuestra vida. Hay personas, grupos e instituciones que forman parte de nuestro círculo de apoyo en cuestiones de salud. Son gente a quienes podemos acudir para fortalecernos en los diversos aspectos de la salud. Estas personas están ahí, a nuestro alrededor, unas más cerca que otras pero ahí están".

Vayan a la página 145 del Cuaderno de Trabajo: "Redes de apoyo".

Menciona:

"Ya leímos lo que son los derechos sexuales. Ahora vamos a explorar ejemplos de cómo su ejercicio tiene un impacto en nuestra salud sexual en general, y en particular en la prevención, detección y atención de los cánceres de la mujer".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que formen equipos de 3 o 4 personas.
2. Diles que la mujer que está dibujada en su Cuaderno de Trabajo las representa a ellas y pide que cada quien vaya escribiendo o dibujando alrededor de la mujer, la red de apoyo con la que cuentan para fortalecer su salud integral. Diles que incluyan a las personas, grupos e instituciones que se encuentran a su alcance y que las ayudan, o podrían ayudarlas, a mejorar su salud en la etapa de vida en la que están ahora.
3. Explícales que deberán dibujar más cerca de ellas a quienes en este momento tengan una relación más cercana con ellas, y más lejos a quienes tengan una relación más lejana, pero que sí forman parte o podrían formar parte de su red de apoyo. Pídeles que sean creativas en el acomodo y en la forma de dibujar su red. Pueden adornarla o poner símbolos que representen el tipo de relación que tienen con las personas, instituciones y organizaciones que conforman su red.
4. Diles que completen los enunciados que vienen al final de la actividad, identificándose como parte de la red de apoyo para fortalecer la salud de alguien más, y que describan qué tipo de apoyo brindan o pudieran brindar. También deberán incluir a personas que no sean tan cercanas a ellas.
5. Al final, pídeles que compartan lo que dibujaron y lo que escribieron con sus compañeras de equipo.

Menciona:

"Desde el primer día que nos vimos hemos estado construyendo una red. ¿Recuerdan la dinámica de la telaraña? Ese fue el primer paso. Durante estas 12 semanas hemos vivido y compartido experiencias muy importantes y de todo tipo, felices, tristes, íntimas y divertidas. Hemos llegado a conocernos bastante bien y hemos ido estrechando los lazos que nos unen. Ahora somos un grupo de amigas, un grupo muy especial en el que todas estamos interesadas en ayudarnos a construir una mejor

salud. Entonces, dentro de esas redes que dibujamos deberá estar este grupo, ¿no lo creen? Si se les olvidó tenerlo en cuenta, tómense unos minutos para incluirlo".

00:30:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¿Qué es una comunidad saludable para las mujeres?

Objetivo: Hacer una definición colectiva de lo que es una comunidad saludable y reflexionar sobre el papel y las necesidades de las mujeres que forman parte de esta comunidad.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Durante este programa, hemos visto que la salud la vamos construyendo a través de distintas decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida, pero también hemos visto que no todo depende de nosotras, que hay muchos factores ambientales y sociales que afectan nuestra salud y sobre los cuales no siempre tenemos control. Lo ideal es que sea fácil tomar decisiones saludables, pero esto no solo depende de nuestra mente y de nuestro corazón, sino también de las opciones que estén disponibles en nuestra comunidad. A continuación vamos a reflexionar sobre qué es una comunidad saludable y sobre lo que debe tener para promover la salud integral de sus integrantes, incluida la salud sexual".

Vayan a la página 147 del Cuaderno de Trabajo:
"¿Qué es una comunidad saludable?"

Instrucciones:

1. Pide a una participante que lea en voz alta la definición de "comunidad saludable".

2. Pide al grupo que formen equipos de 3 o 4 personas.
3. Diles que discutan y escriban en sus Cuadernos de Trabajo las características que ellas piensan que debe tener una comunidad saludable (da 5 minutos).
4. Pega una hoja de rotafolio al frente del salón y pide a cada equipo que te vaya dictando las características que anotaron (conforme vayan participando, pídeles que no repitan las respuestas que ya dijeron los demás equipos).

Menciona:

"La salud abarca muchos aspectos y uno de ellos es la salud sexual. Una comunidad está conformada por grupos diversos que enfrentan situaciones distintas. En materia de salud sexual, es común que las mujeres nos topemos con barreras que la obstaculizan. Una comunidad saludable también debe contemplar los recursos que las mujeres necesitamos para que nos sea más fácil gozar de nuestra sexualidad y mantenernos libres de enfermedades. Recordemos que la salud sexual también implica el ámbito físico, mental y social".

Pregunta:

1. "¿Qué características de las que escribimos fomentan la salud sexual de las mujeres?"
2. "¿Qué otras características sería conveniente agregar?"
3. "¿Cómo participan los hombres de la comunidad en la promoción de la salud sexual de las mujeres?"

Nota: Mientras el grupo participa, subraya las características que tienen relación con la promoción de la salud sexual de las mujeres y agrega las nuevas características que vayan mencionando.

00:45:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Reconociendo los recursos de mi comunidad

Objetivo: Identificar los recursos de salud que se encuentran disponibles en la comunidad.

Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

"A las cosas, los lugares, las costumbres y la gente que ayudan a que las personas de una comunidad sean más saludables se les conoce como recursos comunitarios para la salud. En todas las comunidades podemos encontrar este tipo de recursos pero hay que buscarlos decididamente, pues es común que su función pase desapercibida ante nuestros ojos. Para buscar estos recursos de salud en nuestra comunidad, vamos a ponernos, en sentido figurado, los 'lentes de la salud'. Estos lentes nos ayudarán a ver nuestra comunidad con nuevos ojos, para reconocer lo que nos ofrece y lo que podemos usar para estar más saludables".

Vayan a la página 148 del Cuaderno de Trabajo: "Reconociendo los recursos de mi comunidad".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que se dividan en 3 equipos.
2. Diles que lean de forma individual los recuadros que vienen en el Cuaderno de Trabajo y que contesten la sección "individual" de cada rubro. Dales 5 minutos.
3. Di a los equipos que la actividad consiste en hacer un recorrido de 10 minutos por su comunidad para observarla con nuevos ojos, utilizando los "lentes de la salud".
4. Pídeles que durante su recorrido identifiquen los recursos de salud que hay a su alrededor y que vayan llenando los recuadros de cada sección con la información que corresponda. Coméntales que también pueden incluir recursos que no estén en su colonia, pero que ellas conozcan y a los que tengan acceso.
5. Una vez que regresen, pide a los equipos que compartan sus observaciones con el resto del grupo.

Nota: Diles que sean creativas, que además de pensar en los lugares y personas que tradicionalmente sirven para cada rubro, piensen, descubran y propongan otros nuevos.

Menciona:

"Hoy le dimos una nueva mirada a nuestra vida y a nuestra comunidad y esto nos permitió encontrar recursos de salud que nos pueden ayudar a que nosotras y nuestras familias seamos más saludables. Tomémoslos en cuenta para nuestras próximas actividades a favor de nuestra salud y sigamos observando con nuevos ojos nuestro alrededor, para encontrar más recursos que nos faciliten un mayor bienestar".

01:10:00

5. DINÁMICA GRUPAL: Promoviendo nuestra salud en nuestra comunidad

Objetivo: Idear estrategias efectivas que permitan a las participantes apropiarse de los recursos de salud disponibles en su comunidad.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"Una vez identificados los recursos de salud con los que cuenta nuestra comunidad, vamos a hablar de las necesidades que hay que resolver. A veces es necesario hacer algunos cambios para que estos recursos puedan cumplir bien su función y promuevan eficientemente nuestra salud. Por ejemplo, quizás encontramos un parque que pudiera servirnos para hacer actividad física, pero el lugar nos parece inseguro. ¿Qué necesitaríamos hacer para ejercitarnos ahí? Hay muchas opciones y cada quien puede pensar en distintas formas para resolver un mismo problema.

Por ejemplo:

- Ir a hacer ejercicio con nuestras amigas.
- Ir antes de que oscurezca.
- Solicitar vigilancia a las autoridades.
- Hacer guardias vecinales.
- Por el momento, pedir permiso para ejercitarnos en la cancha de la escuela.

O tal vez identificamos que a pesar de que hay un centro de salud cerca, a nuestros jóvenes les falta información sobre la salud sexual. ¿Qué necesitaríamos hacer para procurar apoyo en ese sentido? También hay muchas opciones:

- Juntarnos varias vecinas y pedir a la promotora que vaya a dar una charla a donde se suelen reunir.
- Conseguir condones en una organización o en el centro de salud y repartirlos.
- Buscar alguna organización que trabaje el tema y pedir en la escuela de nuestras hijas e hijos que la contacten para dar charlas o talleres.
- Prepararnos nosotras y organizar a más madres para dar información clave.

Hay muchas opciones y cada comunidad sabe qué es lo que necesita de acuerdo con sus características específicas. En la siguiente actividad, vamos a reflexionar como mujeres conocedoras de los temas de salud que conciernen a nuestra comunidad y sobre las necesidades de nuestras familias. Vamos a seguir observando con los 'lentes de la salud' y vamos a asumir lo que somos y lo que podemos hacer".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que se dividan en 3 equipos.
2. Pídeles que escriban una necesidad que presenta alguno de los recursos de salud que identificaron, y que de ser atendida, su comunidad sería más saludable. Para ello deberán escribir estrategias y acciones concretas que pueden contribuir a mejorar la situación (da 5 minutos).
3. Pide a los equipos que pasen al frente a exponer su trabajo (5 minutos).
4. Pide al grupo que elija por consenso una necesidad, la que consideren más importante, para la promoción de la salud de las habitantes de su comunidad.

5. Discutan las mejores opciones basándose en las siguientes preguntas:
   a. ¿Qué le toca hacer a las personas individualmente? ¿Qué le toca hacer a la familia? ¿Qué le toca hacer a las/os vecinas/os? ¿Qué le toca hacer a los grupos comunitarios? ¿Qué le toca hacer al gobierno?
   b. ¿Cómo podríamos organizarnos como grupo para lograr este cambio?

Menciona:

"Me da mucho gusto poder compartir esta discusión con ustedes. Es importante saber que aunque los cambios que nos propongamos hacer a nivel individual son muy importantes, también necesitamos organizarnos para hacer gestión comunitaria. Necesitamos tener comunidades saludables para poder ser saludables, y eso requiere de un esfuerzo compartido entre cada una de nosotras, la sociedad civil organizada y las agencias gubernamentales. Juntas podemos lograr tener comunidades que promuevan nuestra salud".

01:30:00

6. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Esta soy yo

Objetivo: Fomentar que las participantes se apropien de sus recursos personales de salud.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"En esta sesión identificamos los recursos de salud que nos ofrece nuestra comunidad para ser más saludables. También hablamos de lo que podemos hacer para gestionar más recursos o hacer más eficientes los que ya tenemos. Pero a lo largo de todo el programa, hemos estado identificando y construyendo recursos personales que nos ayudan a ser más saludables. Hemos estado trabajando para adquirir nuevas habilidades y percepciones positivas sobre nosotras mismas y sobre nuestra relación con el entorno que nos ayudan a ser más saludables.

En la siguiente actividad reflexionaremos sobre las cualidades y las habilidades que hemos ido adquiriendo o reforzando durante estas 12 semanas y que ahora forman parte de nuestros recursos de salud personales, pues nos ayudan a fortalecer nuestra salud".

Vayan a la página 152 del Cuaderno de Trabajo:
"Esta soy yo".

Instrucciones:

1. Pide a las participantes que formen equipos de 3 o 4 personas.
2. Pídeles que lean las frases que vienen en su Cuaderno de Trabajo de forma individual y que elijan un número, del 1 al 5, que describa de mejor manera su identificación con dicha frase.
3. Una vez que hayan llenado el formato de manera individual, pide que comenten sus respuestas con sus equipos.

Pregunta:

"¿Quiénes quieren compartir con el resto del grupo una reflexión sobre esta actividad?"

Menciona:

"Estos pensamientos nos han reprogramado y estas habilidades nos han reconstruido. Ahora forman parte de nosotras. Este ejercicio es un recordatorio de quiénes somos: mujeres que tomamos el control de nuestra salud, cuidándonos, queriéndonos, informándonos, agrupándonos, apoyándonos, exigiendo y logrando".

01:45:00

7. Seguimiento al grupo de actividad física

Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada".

Pregunta:

"¿Qué les pareció el grupo de actividad física esta semana? ¿Creen que sea factible seguirnos reuniendo cuando termine este programa?"

Menciona:

"Para quienes han estado asistiendo con regularidad a la actividad física, seguramente se dieron cuenta que es más fácil y más divertido mantener este hábito cuando estamos acompañadas. Las invito a que involucremos a más personas de nuestra familia o amistades para que se sumen a nuestro grupo".

01:50:00

Período de actividad física

Nota: En esta sesión, el recorrido que se hizo para el diagnóstico comunitario sustituye al "Período de actividad física".

Para compartir

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Pensemos en el aspecto prioritario que identificamos para que nuestra comunidad se vuelva más saludable. La tarea para compartir de esta semana consiste en elegir por lo menos a una persona que pudiera apoyarnos en este reto. Podemos contactar e involucrar a amigos, familiares, compañeras y compañeros de trabajo, funcionarios y funcionarias públicas, grupos comunitarios, instituciones públicas, líderes comunitarios, grupos de apoyo, organizaciones civiles, asociaciones de padres y madres de familia, asociaciones deportivas, etcétera. Nuestra encomienda será platicar con esa persona sobre acciones concretas con las que pudiera participar con nosotras, anotar el plan y traerlo para comentarlo con el grupo en la próxima sesión".

Nota: Es muy importante que busques en tu red de contactos quién pudiera apoyar a la comunidad en el tema que se eligió como prioritario y que tú también plantees acciones concretas y viables que describan la participación de quien hayas contactado.

Vayan a la página 143 del Cuaderno de Trabajo: "Para compartir".

Instrucciones:

1. Pide al grupo que escriban en la sección "Para compartir" de esta semana el aspecto de su comunidad que se acordó mejorar en la actividad 5, "Promoviendo nuestra salud en nuestra comunidad", con el fin de que lo tengan presente cuando platiquen con la persona elegida.

01:55:00

Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"Repasemos lo que aprendimos hoy".

Pregunta:

"¿Para qué nos sirve contribuir a tener una comunidad saludable?"

Respuesta:
Vivir en una comunidad saludable hace más fácil que podamos adquirir hábitos que nos ayuden a mejorar nuestra salud tanto física como emocional, porque el entorno mismo los promueve y facilita. Contribuir a que nuestra comunidad sea más saludable promueve nuestra salud y la de nuestras familias.

02:00:00

Cierre de la sesión

Menciona:

"Gracias por asistir. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlas la próxima semana. Haremos un último repaso y tendremos nuestra graduación. Piensen en sus casas acerca de todo lo que hemos visto durante las sesiones y si ven que queda alguna duda, anótenla en su Cuaderno de Trabajo para comentarla durante el repaso.

Les propongo que para la graduación todas traigamos un platillo saludable para compartir. Si gustan pueden juntarse y hacerlo con alguna de sus compañeras".

Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la "Introducción" a este Manual. Reflexiona acerca de tu experiencia facilitando el grupo. ¿Qué has aprendido? ¿Qué más te gustaría aprender? ¿Qué has aprendido del grupo? ¿Cuáles son los temas que más mencionan durante las sesiones? Recuerda que la promoción de la salud es un proceso en el que tú y el grupo aprenden las unas de las otras y en conjunto construyen el conocimiento y promueven la salud.

SESIÓN 13

Repaso y graduación

IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión tratará de:

- Repasar las 12 sesiones de *Meta Salud Cánceres de la Mujer*.
- Compartir los logros y las experiencias de las participantes durante el programa.
- Graduación.

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las participantes:

- Repasarán la información aprendida durante las 12 sesiones por medio de juegos y actividades.
- Recibirán un reconocimiento por los esfuerzos y los resultados que han logrado.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras de *Meta Salud Cánceres de la Mujer* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva.
- Una botella de vidrio o de plástico.
- Un espejo de cuerpo completo.
- Plumas, sobres y estampillas de correo.
- Reconocimientos de graduación para todas las participantes.
- Comida para compartir.

Esquema de la sesión y actividades

Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Acerca de esta sesión.

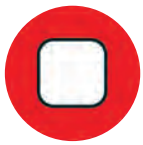
La sesión en acción

3. *Dinámica grupal:* Repaso de las sesiones anteriores: el juego de la botella (23 minutos).
4. *Dinámica grupal:* Repaso y discusión de las tareas "Para compartir" (15 minutos).
5. *Dinámica grupal:* El espejo (15 minutos).
6. *Dinámica grupal:* Una carta para mí (10 minutos).

Reconocimiento por haber completado el programa *Meta Salud Cánceres de la Mujer*

Evaluación del grupo

Convivio grupal



Cierre de la sesión

Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a las participantes conforme vayan llegando.

2. Acerca de esta sesión

Menciona:

"Durante esta sesión repasaremos la información que aprendimos durante estas 12 semanas mediante el juego de la botella. A todas, muchas gracias por haber participado en las sesiones. Las felicito por haberse esforzado en aprender acerca del cáncer de mama y el cáncer cervicouterino, y sobre todo, por interesarse en saber qué es lo que podemos hacer nosotras y nuestras familias para adoptar estilos de vida más saludables".

00:02:00

La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Repaso de las sesiones anteriores: el juego de la botella

Objetivo: Repasar el contenido de las sesiones anteriores de una manera divertida.

Tiempo: 23 minutos.

Menciona:

"Para repasar la información que vimos a lo largo de estas semanas, vamos a jugar a la botella. ¿Quién recuerda cómo se juega?"

Instrucciones:

1. Para esta actividad necesitarás una botella (de plástico o de vidrio) y papelitos con las preguntas que vienen al final de esta sesión.
2. Recorta, transcribe o fotocopia las preguntas y colócalas en un vaso (también puede ser una taza o una caja pequeña).
3. Pide al grupo que se acomode en círculo.
4. Explícales que una de las compañeras girará la botella en medio del círculo. La persona a quien le apunte la boca de la botella, sacará un papelito del vaso y leerá la pregunta en voz alta. La persona a quien le apunte la base de la botella deberá responder la pregunta.
5. El juego finaliza cuando se hayan terminado las preguntas.

Pregunta:

"¿Hay algún otro aprendizaje que podamos compartir con nuestras compañeras?"

00:25:00

2. DINÁMICA GRUPAL: Repaso y discusión de las tareas "Para compartir"

Objetivo: Reflexionar sobre las tareas que se hicieron durante el programa e identificar aquello que se puede compartir con otras mujeres.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Durante el transcurso de este programa, hicimos algunas tareas que nos permitieron reflexionar acerca del apoyo que recibimos de nuestras redes sociales. También compartimos mejores hábitos de alimentación y de actividad física".

Instrucciones:

1. Pide que todas las participantes comenten cuál fue la tarea "Para compartir" que más les dejó un aprendizaje y una reflexión, y que expresen cómo pueden compartirlo con otras mujeres que forman parte de sus redes sociales.
2. Si alguna participante responde que todas las tareas le parecieron interesantes, anímala o ayúdale a identificar la más importante. Si alguien comenta que no hizo ninguna tarea, motívala a que identifique en ese momento quiénes son las personas que le pueden brindar apoyo en alguna situación de las que se vieron en las diferentes sesiones. También puedes preguntarle qué cambios le gustaría hacer en su alimentación o en sus hábitos de actividad física.

Menciona:

"Conserven su Cuaderno de Trabajo. Lean y repasen la información con regularidad y plantéense nuevamente las tareas 'Para compartir'. Esto les puede servir para planear metas a corto, mediano y largo plazo, y les ayudará a fijarse algunos propósitos y recordar que deben seguir aplicando lo que aprendieron en estas sesiones para construir su salud".

00:40:00

3. DINÁMICA GRUPAL: El espejo

Objetivo: Trabajar la apropiación del cuerpo y la autoestima.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

"Otro tema del que hablamos durante estas semanas fue acerca de la importancia de conocer nuestro cuerpo y algunas partes específicas como los senos y los órganos sexuales externos e internos. Aprendimos que es bonito tocarlo para poder expresar lo que sentimos o lo que observamos en él, cuando algo nos parece que no está en orden. Algo que no podemos dejar de lado y olvidar es la apropiación de nuestro propio cuerpo a lo largo de nuestra vida. A continuación vamos a hacer una dinámica que se llama 'El espejo', y les voy a pedir que expresemos nuestra solidaridad hacia nuestras compañeras".

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se acomode en forma de "U" o herradura y coloca un espejo en la parte "abierta" de la herradura.
2. Diles que tomando turnos, cada participante deberá levantarse de su silla y colocarse frente al espejo. Explícales que la dinámica consiste en tomar un momento para observarse y mencionar alguna parte de su cuerpo que les guste o les agrade más. Esta parte deberá ser física.
3. Luego deberán ponerse frente a cada una de sus compañeras, quienes deberán expresar lo que les gusta físicamente de su compañera.
4. Una vez que todas las participantes hayan tenido la experiencia, pídeles que formen un círculo y compartan su sentir sobre la dinámica.

Menciona:

"En la vida, casi siempre nos enfocamos en ver las cosas que no nos gustan de nosotras mismas y también de las otras personas. No ponemos atención en aquello que sí nos gusta, o no le damos valor y lo descuidamos. Rara vez nos detenemos a

reflexionar sobre la importancia que merece y no pensamos que eso podría hacernos sentir bien en cualquier momento de nuestra vida. ¡Tengamos la fuerza de reconocer ante nosotras mismas lo valiosas que somos!"

00:55:00

4. DINÁMICA GRUPAL: Una carta para mí

Objetivo: Promover que las participantes acudan a sus revisiones de rutina una vez que finalice el programa.

Tiempo: 10 minutos.

Nota: Antes de la sesión, consigue sobres con estampillas y plumas para cada una de las participantes. Si tienes participantes que no escriben bien, pídeles que te den la información para que puedas escribirla por ellas.

Vayan a la página 157 del Cuaderno de Trabajo: "Una carta para mí".

Instrucciones:

1. Entrega a cada participante una pluma y un sobre con estampilla.
2. Pídeles que anoten en su Cuaderno de Trabajo los compromisos que se plantearán en los siguientes tres meses, para seguir haciendo cambios saludables hasta que se conviertan en hábitos.
3. Menciónales que algunos compromisos pueden ser las revisiones de rutina, por ejemplo: hacerse la autoexploración mamaria, realizarse la prueba de Papanicolaou y acudir a la exploración clínica de las mamas.
4. Diles que desprendan la página, que escriban su nombre y su dirección en el sobre y que pongan la carta adentro. Recoge los sobres.

Nota: Dentro de tres meses, enviarás las cartas a las participantes para motivarlas a que sigan adoptando cambios saludables en su estilo de vida, y para recordarles hacerse sus revisiones de rutina si no lo han hecho aún.

Menciona:

"Dentro de unos tres meses mandaremos su carta a cada una de ustedes. Esta carta nos ayudará a recordar que debemos seguir aplicando lo que aprendimos en estas sesiones para construir nuestra salud y prevenir enfermedades como el cáncer de mama y el cáncer cervicouterino".

01:05:00

Reconocimiento por haber completado el programa *Meta Salud Cánceres de la Mujer*

Tiempo: 10 minutos.

Nota: Prepara los reconocimientos antes de la sesión. Puedes encontrar una muestra al final de esta sesión.

Menciona:

"Ahora me gustaría entregarles a cada una un reconocimiento en honor de los esfuerzos que han realizado y de los resultados que han logrado".

Nota: Llama a cada una de las participantes por su nombre y entrégale el reconocimiento.

Pregunta:

"¿Alguien quisiera contar alguna experiencia sobre cuál fue la reacción de su familia y sus amistades por participar en este programa?"

01:15:00

Evaluación del grupo

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Ahora me gustaría que me dijeran lo que les gustó y lo que se puede mejorar del programa. Les pido que comenten con toda confianza. Siéntanse libres de hacer sugerencias, porque esto nos ayuda a mejorar".

Nota: Asegúrate que alguien escriba las respuestas o anótalas tú misma en un rotafolio. Todos los comentarios son importantes porque se pueden utilizar para cambiar y mejorar el programa.

Pregunta:

1. "¿Qué fue lo más útil del programa?"
2. "¿Qué no fue útil?"
3. "¿Qué les gustó del programa?"
4. "¿Qué no les gustó del programa?"
5. "¿Qué piensan del grupo de actividad física? ¿Les gustó o no les gustó? ¿Por qué? ¿Continuarán caminando o haciendo alguna otra actividad física?"

Menciona:

"Agradezco mucho sus comentarios, serán muy útiles para mejorar el programa. ¡Gracias!"

01:25:00

Convivio grupal

Tiempo: 35 minutos.

Menciona:

"Ha llegado el momento del convivio y de compartir con las demás el platillo saludable que hemos preparado para esta celebración tan importante".

02:00:00

Cierre de la sesión

Menciona:

"Gracias por su asistencia y por el esfuerzo que pusieron para completar el programa. Muchas felicidades a todas. Espero que continúen logrando sus metas para tener una mejor salud".

Nota: ¡Felicidades por el compromiso que has mostrado para promover la salud de tu comunidad! La autoevaluación que has hecho en cada sesión te ayudará a identificar elementos que pueden modificarse para fortalecer y mejorar este programa. También toma en cuenta la crítica constructiva que hicieron las participantes. Te ayudará a reforzar tu desempeño como promotora. ¡Enhorabuena!

Preguntas
para el juego de la botella

Sesión 1. Introducción a *Meta Salud Cánceres de la Mujer*

1. Para ti, ¿qué significa ser saludable? O, ¿qué necesitas para sentirte saludable?

2. Haz una posición con tu cuerpo que exprese lo que para ti significa la salud emocional, y pide a dos compañeras que te ayuden a expresar con su cuerpo lo que para ti significa la salud física y la salud mental.

3. Platícanos tu experiencia al tratar de cambiar un hábito de alimentación durante el transcurso de este programa.

Sesión 2. Cuerpo y sexualidad

1. ¿Qué sabemos hoy sobre los temas de sexualidad?

2. ¿Qué mensajes darías a otras mujeres acerca del valor del cuerpo?

Sesión 3. Qué es el cáncer

1. ¿Qué es el cáncer?
   Respuesta: La palabra cáncer se refiere al grupo de enfermedades causadas por el desarrollo de células anormales, que se dividen y crecen sin control en cualquier parte del cuerpo.

2. ¿Un diagnóstico de cáncer significa que la persona va a morir?
   Respuesta: No, hay muchos cánceres que son curables si se detectan a tiempo, como el de mama y el cervicouterino.

Sesión 4. El cáncer de mama y su prevención

1. ¿Qué podemos hacer para prevenir el cáncer de mama?
   Respuesta: Enfocarnos en aquellos factores de riesgo que podemos modificar, por ejemplo, tener una alimentación saludable (comer 5 porciones diarias de verduras y frutas), hacer actividad física por lo menos 3 horas semanales (lo ideal son 5 horas), no fumar, no beber alcohol, no usar anticonceptivos hormonales o terapias de reemplazo hormonal.

2. ¿Cómo y qué platicarías con otras mujeres sobre el cáncer de mama?

Sesión 5. La detección oportuna del cáncer de mama

1. Platícanos qué le dirías a tu hija de 15 años sobre la detección oportuna del cáncer de mama.

2. Elige a una compañera y entre las dos expliquen cómo podemos autoexplorarnos los senos.

Sesión 6. Atención y tratamiento del cáncer de mama

1. Menciona los diferentes tratamientos para el cáncer de mama.

2. Platícanos qué información consideras más importante sobre los tratamientos del cáncer de mama.

Sesión 7. El cáncer cervicouterino y su prevención

1. ¿Cuáles son las partes que forman el sistema reproductor femenino? (partes externas e internas).
   Respuesta: Externas: vulva, monte de Venus, labios mayores y menores. Internas: vagina, cuello uterino o cérvix, útero, ovarios, trompas de Falopio, endometrio, miometrio, endocérvix y exocérvix.

2. Menciona algo que recuerdes sobre el cáncer cervicouterino y el VPH.

3. Menciona dos estrategias de prevención del cáncer cervicouterino.
Respuesta: Llevar una alimentación saludable, no beber alcohol, no fumar, usar el preservativo femenino o masculino, aplicar la vacuna del VPH, hacerse la prueba de Papanicolaou de manera periódica, hacer actividad física.

Sesión 8. La detección oportuna del cáncer cervicouterino

1. ¿Cuáles son las pruebas de detección del cáncer cervicouterino?
Respuesta: Son cuatro pruebas: la prueba de Papanicolaou, la colposcopía, la captura de híbridos para VPH y la biopsia.

2. ¿Cómo puedo saber qué prueba de detección tengo que realizarme y cada cuánto tiempo hacérmela?
Respuesta: Depende de varios factores como la edad, los resultados anteriores de las pruebas, el historial clínico, la disponibilidad de las pruebas en los servicios de salud, pero sobre todo, la recomendación de nuestra médica o médico.

Sesión 9. Atención y tratamiento del cáncer cervicouterino

1. ¿Qué son las displasias cervicales?
   Respuesta: Las displasias son lesiones de células precancerosas ocasionadas por el virus del papiloma humano (VPH). Algunas desaparecen solas y otras requieren tratamiento para evitar el cáncer cervicouterino.

2. Menciona dos tratamientos para el cáncer cervicouterino.
   Respuesta: Cirujía (conización, LEEP, cirujía con láser, histerectomía, traquelectomía radical, salpingooforectomía bilateral), exenteración pélvica, radioterapia, quimioterapia.

Sesión 10. Cómo prevenimos el cáncer a lo largo de nuestras vidas

1. ¿Cómo puedo prevenir el cáncer a lo largo de mi vida?
   Respuesta: Aunque hay algunos cánceres que tienen un factor hereditario, la mejor manera de prevenirlo es teniendo hábitos alimenticios saludables, haciendo actividad física y utilizando condón en todas las relaciones sexuales. También eliminando el uso del tabaco, del alcohol y de otras drogas, así como el uso de hormonas. Además, acudiendo a revisiones médicas regularmente.

2. ¿En qué período de nuestra vida es importante cuidar nuestra salud sexual?
   Respuesta: El cuidado de nuestra salud sexual debe abarcar todas las etapas de nuestra vida, desde que nacemos hasta que somos adultas mayores. En cada una de estas etapas tenemos distintas necesidades, por eso es importante conocer lo que experimentamos como niñas, como adolescentes y como adultas.

Sesión 11. La salud sexual es nuestro derecho

1. ¿Por qué es importante saber cuáles son nuestros derechos sexuales?
   Respuesta: Porque son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherente a todos los seres humanos. Puesto que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico.

2. Escoge a una compañera e imagina que ella es la médica que te está haciendo la prueba del Pap, ¿cómo le dirías que no deseas que el examen continúe porque te sientes incómoda?

Sesión 12. Prevenir, detectar y atender los cánceres de la mujer: una responsabilidad compartida

1. Imagínate que estás ante la junta de padres de familia de tu hijo o hija. ¿Qué tema de la salud sexual de las mujeres les propondrías trabajar? ¿Qué les dirías para convencerlos?

2. Piensa en algo que alguna de tus compañeras te haya aportado o compartido durante nuestras reuniones y que te haya ayudado a sentir más saludable. Agradécele por ello y hazle un regalo muy especial: comparte con ella una de tus cualidades o habilidades que pueda hacerla sentir más saludable. Completa la frase: Gracias por _____ _____. De regalo yo te ofrezco _____ _____.

Por su exitosa participación en el programa

Meta Salud
Cánceres de la Mujer

Se entrega el presente

RECONOCIMIENTO

a

Este día _____ de _____ del año _____ , en la ciudad de _____ .

_____
Facilitadora

_____
Facilitadora