¿QUÉ SABEMOS DE LOS MAC?[1]

Métodos anticonceptivos

OBJETIVOS

- Conocer los métodos anticonceptivos (MAC) y su funcionamiento
- Fomentar el uso de los MAC
- Reflexionar sobre los motivos que dificultan o facilitan el uso de los MAC
- Ofrecer información sobre la anticoncepción de emergencia
- Facilitar la expresión de miedos, deseos y dudas sobre los riesgos asociados a la sexualidad
- Ofrecer información sobre la interrupción voluntarias del embarazo
- Ofrecer información sobre los servicios de atención a la salud sexual y reproductiva
- Visibilizar la diferencia entre los MAC de barrera y los demás

DURACIÓN

1 hora

PERSONAS DESTINATARIAS

La dinámica es adaptable a distintos espacios de realización y a niveles de atención y madurez diversos. Se ha llevado a cabo con jóvenes entre 14 y 21 años en los siguientes espacios:

- Espacios de educación formal (centros de secundaria obligatoria y post-obligatoria, universidades, etc.)
- Espacios de educación no formal (educación en el tiempo libre)
- Espacios comunitarios (casales de jóvenes, espacios de barrio)
- Centros de justicia juvenil
- Centros Residenciales de Acción Educativa (CRAE)

ESPACIO

Una sala lo suficientemente amplia para que las personas asistentes puedan trabajar en grupos

MATERIAL

- Información sobre los MAC (P.84-92)
- Métodos anticonceptivos (Os haremos llegar una maleta con ellos)
- *ANEXO 01*: Métodos anticonceptivos. Preguntas

[1] Adaptación de *Drets Sexuals i Reproductius: Material didàctic adreçat a professionals que treballen amb JOVES majors de 16 anys,* APFCiB, 2009. *Activitat 09. Els mètodes anticonceptius i prevenció d'ITS (pág.83)*.

- *ANEXO 02*: Métodos anticonceptivos. Clasificación
- Papel de embalar
- Pegamento
- Bolígrafos

CONCEPTOS CLAVE

- Prevención
- Métodos Anticonceptivos
- Anticoncepción de emergencia
- Interrupción voluntaria del embarazo (IVE)
- Derechos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes; de ellas y ellos hacia la persona referente; pero también de ésta persona hacia las y los jóvenes. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que los y las jóvenes se sintieran juzgadas por la persona referente.

2. Se divide el grupo en 4 grupos. A cada grupo se le repartirán 4 tarjetas con el nombre de diferentes métodos anticonceptivos (MAC) y/o anticoncepción de emergencia (AE) (*ANEXO 01*). [*Posible variación 1*]. Es importante no presentar la "pastilla del día después" como un MAC más, sino como anticoncepción de emergencia (AE). Con estas tarjetas se repartirán también 4 trozos de papel de embalar (uno por cada MAC o AE que se trabaja en el grupo). Cada uno de estos papeles se dividirá en 4 y se escribirá el nombre de una de las tarjetas y las 4 preguntas siguientes: ¿Cómo funciona?, ¿De qué nos protege?, Ventajas, Desventajas. Cada grupo tendrá que rellenar los papeles de embalar con la información que tengan sobre los MAC o AE que les hayan tocado. Se puede disponer de uno o dos dosieres de consulta sobre los MAC y la AE, imprimiendo la Información sobre los MAC (P. 84-92)

Nombre del MAC o AE	
¿Cómo funciona?	¿De qué nos protege?
Ventajas	Desventajas

3. Una vez finalizado el trabajo se distribuirán los papeles de embalar por el aula y cada grupo explicará lo que ha realizado a fin de que el resto de compañeros y compañeras y puedan hacer aportaciones. La persona referente de la actividad aportará los contenidos que considere oportunos.

4. La persona referente de la actividad pedirá ayuda al grupo para agrupar los MAC y la AE bajo los siguientes títulos en función de sus características y funcionamiento: métodos barrera, métodos mecánicos, métodos hormonales, métodos definitivos, opciones corporales (también conocidas como métodos naturales), anticoncepción de emergencia. (*ANEXO 02*).

5. Por último, la persona referente de la actividad explicará que la "marcha atrás" no es un método anticonceptivo, y también dónde acudir en el caso de tener un embarazo no planificado (CJAS, Centro de Atención Primaria,…) y cuál es la cobertura sanitaria si se decide interrumpir voluntariamente este embarazo (Prestación gratuita del Sistema Público de Salud). Ver + información. CJAS. Avortament.

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Trabajo en grupo con los MAC y/o AE	15 min
Puesta en común del trabajo en grupos y clasificación de los MAC y AE según su funcionamiento	30 min
¿Qué hacer frente un embarazo no planificado?	10 min
Evaluación	5 min

+ INFORMACIÓN

- Associació de planificació Familiar de Catalunya i Balears. Quaderns de salut sexual. Métodes contraceptius.
- Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. CJAS. Canvis en les noies, Métodes anticonceptius, Anticoncepció d'emergència, Embaràs, Avortament.
- Canal Salut Sexe Joves. Contracepció, Contracepció d'urgència, L'embaràs, L'avortament.

POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA

1. La distribución de grupos y personas por grupo puede variar en función del tamaño del grupo. Si el grupo es grande, se pueden hacer más grupos y trabajar 3 MAC o EA por grupo, en lugar de 4. Si el grupo es pequeño, pueden ser menos personas por grupo o, incluso, menos grupos. Si por cuestiones de tamaño del grupo o de tiempos no se pueden trabajar todos los MAC y AE, y hay que elegir algunos para trabajarlos, elegiríamos los siguientes: preservativo para pene, preservativo para vagina o ano, pastillas anticonceptivas, parche hormonal, anillo vaginal, diafragma, DIU, anticoncepción de emergencia.

2. Se divide el grupo en 4 grupos y se reparten los siguientes métodos: preservativo para pene, preservativo para vagina o ano, pastillas anticonceptivas, parche hormonal, anillo vaginal, diafragma, DIU, anticoncepción de emergencia. Cada grupo pondrá en común aquello que conoce del método. Pasados 10 minutos de trabajo grupal, cada grupo presentará sus métodos y explicará lo que el grupo sabe de cada uno. La persona referente de la actividad complementará la información respecto al funcionamiento de cada MAC y AE. A medida de que se vayan realizando las explicaciones sobre cada MAC y AE se irán clasificando en: métodos barrera, métodos mecánicos, métodos hormonales, métodos definitivos, opciones corporales (también conocidas como métodos naturales), anticoncepción de emergencia.