

Planificación Familiar

en Lectura Fácil



Sobre la guía

Esta guía fue creada por el equipo del [CEDETi UC](#) y [CIAPAT Chile](#).

Esta guía es parte de una iniciativa sobre [maternidad y paternidad](#) de personas con discapacidad.



Antes de empezar:

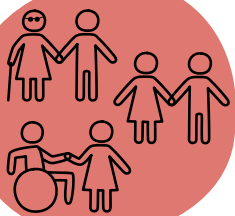
¿Qué son los derechos sexuales y [reproductivos](#)?

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos de todas las personas para elegir:

- Si quiero o no quiero ser padre o madre,
- cuántos hijos o hijas quiero tener
- y con quién quiero tenerlos.



Todas las personas tienen derecho a decidir cómo desarrollar sus vidas.



- **[CEDETi UC:](#)**
Centro de Desarrollo de Tecnologías de Inclusión de la Universidad Católica de Chile.
- **[CIAPAT Chile:](#)**
Centro Iberoamericano de Autonomía Personal y Apoyos Tecnológicos de Chile.
- **[Maternidad y paternidad:](#)**
Experiencia que vive una persona durante las etapas de embarazo, acompaña en el nacimiento y crianza de un hijo o hija.
- **[Reproductivo:](#)**
Se relaciona con el proceso que permite crear nuevas vidas de seres humanos y animales.

Planificación Familiar

¿Qué es la planificación familiar?

La planificación familiar son una serie de acciones que una persona realiza para cumplir con sus derechos sexuales y reproductivos.

Por ejemplo, usar métodos anticonceptivos para no tener hijos.



La planificación familiar es importante para decidir cómo quieres desarrollar tu vida sexual y reproductiva.

Hay distintas formas de planificación. Por ejemplo, si quieres tener hijos, puedes ir al médico a hacerte una revisión médica, así sabrás cómo estás y qué necesitas para ser madre o padre.

- Métodos anticonceptivos: Formas para evitar que una persona quede embarazada. Por ejemplo, usar preservativos o pastillas.

Si no quieres tener hijos,
puedes ir al médico a pedir una receta
para tomar pastillas anticonceptivas.

Los profesionales de la salud,
como médicos, o enfermeros,
son los encargados de acompañar
tu planificación familiar.

La planificación familiar se realiza
en base a 9 **principios** de derechos humanos:

1. No discriminación

La planificación familiar es para todas las personas
porque son todas iguales ante la ley.

**2. Disponibilidad de información
y métodos anticonceptivos**

Todas las personas deben tener acceso
a información sobre
los distintos métodos anticonceptivos.

● **Principio:**

Es una idea principal
que permite decidir
cómo actuar o pensar.

3. Información y servicios accesibles

La información y los servicios para la planificación deben ser accesibles para todas las personas.

4. Información y servicios aceptables

La información y los servicios para la planificación deben ser aceptables para todas las personas.

- Acceptable:
Algo que se da por bueno o correcto.

5. Calidad

La información y los métodos para la planificación deben ser de calidad para todas las personas.

6. Toma de decisiones informadas

Todas las personas tienen derecho a tener toda la información sobre sus derechos sexuales y reproductivos para tomar decisiones.

7. Privacidad y confidencialidad

Los profesionales de la salud no pueden contar las cosas de nadie sin su permiso.

Los profesionales de la salud tienen que proteger la intimidad de las personas.

8. Participación

Todas las personas pueden participar en su planificación familiar.

9. Responsabilidad

Todas las personas tienen que ser responsables con su planificación familiar.

• Privacidad:

Parte de la vida privada de una persona que se debe proteger de los demás.

• Confidencialidad:

Cuando la información que se tiene sobre hechos o conversaciones se mantiene en secreto, sin que otras personas se enteren.

Las Normas Nacionales sobre Regulación de la Fertilidad es el reglamento que se usa en Chile para la planificación familiar.

El objetivo de esta norma es explicar las distintas formas de planificar la sexualidad y reproducción en Chile.

Estas formas de planificación deben respetar:

- la dignidad de las personas,
- el género de las personas,
- y la calidad de la atención a las personas.

• Regulación:

Cuando se ajusta y se pone en regla o en orden.

• Fertilidad:

Capacidad para quedarse embarazada y tener hijos o hijas.



¿Quiénes pueden acceder a la planificación familiar?

Pueden acceder todas las personas que quieran a través del sistema de salud público o privado.

En Chile, está la ley llamada:

“Normas sobre Información, Orientación y Prestaciones en materia de Regulación de la Fertilidad”

Esta ley dice que todas las personas tienen derecho a recibir:

- educación,
- información,
- y orientación sobre planificación sexual y reproductiva.

La información se debe entregar:

- en forma clara,
- comprensible,
- completa,
- y confidencial.

• Sistema de salud público:

Sistema que permite a las personas recibir atención en una red pública de salud. Además, regula que se cumplan las leyes relacionadas con la salud.

• Sistema de salud privado:

Sistema de atención en el que debes pagar por los servicios de salud.

• Prestaciones:

Servicios o apoyos que ofrece una institución sobre algo para atender las necesidades de la población de un país.

La planificación familiar debe realizarse sin discriminación, es decir, se debe atender a todas las personas sin importar:

- la edad,
- si tiene discapacidad o qué discapacidad tiene,
- la identidad sexual,
- la orientación sexual,
- o el dinero que tenga.

• **Identidad sexual:** Identificación que una persona siente de sí misma, de su cuerpo y de sus rasgos. La persona puede identificarse con su sexo de nacimiento o no identificarse.

• **Orientación sexual:** Atracción amorosa o deseo sexual entre personas del mismo sexo, de sexos distintos o por los 2 sexos.



¿Quiénes acompañan la planificación familiar?

La planificación familiar la realizan profesionales de la salud como médicos y médicas o matrones y matronas. Todos ellos acompañan las actividades relacionadas con la planificación familiar y pueden hacer recetas de métodos anticonceptivos.

En Chile, el equipo de matrones es el que acompaña la planificación familiar. El equipo de médicos, sobre todo ginecólogos, acompañan la planificación familiar si la persona tiene riesgos. Por ejemplo, una enfermedad que sea problema para lograr el embarazo.

- Matrones o matronas: profesionales que apoyan a las personas durante la planificación familiar, el embarazo y el parto.

- Ginecólogos: Son médicos especializados en el aparato reproductor de las mujeres.

Consejería preconcepcional

¿Qué es?

Consejería es un tipo de atención de salud que consiste en recibir consejos y orientaciones.

Preconcepcional quiere decir que vas a esta atención:

- antes de que tú estés embarazada
- o antes de que tu pareja esté embarazada.

La consejería preconcepcional es individual o con pareja.

En ella, te entregan información:

- clara,
- completa,
- y oportuna,

sobre:

- salud reproductiva,
- fertilidad,
- y métodos anticonceptivos,

para que puedas tomar decisiones sobre estos temas.

- **Preconcepcional:**
Cuando la atención de salud se hace antes de que una persona quede embarazada.

¿Quiénes pueden pedir una consejería preconcepcional?

Pueden pedir una consejería preconcepcional, las siguientes personas:

- una pareja,
- una mujer sola,
- o un hombre solo.

Las personas que atienden las consejerías te dan información sobre tu salud sexual.

Así, puedes tomar decisiones sobre tu sexualidad, en el momento de la consejería o en el futuro.

Los profesionales de la salud deben darte información apropiada según:

- tu género,
- si perteneces a un pueblo originario,
- tu cultura,
- la etapa que estás viviendo en tu vida,
- las condiciones económicas que tienes,
- si tienes discapacidad,
- y otras características tuyas que sean importantes.

¿Qué temas puedes hablar en una Consejería Preconcepcional?

En la Consejería Preconcepcional puedes hablar de:

- Si quieres usar métodos anticonceptivos o no.
- Qué métodos anticonceptivos hay disponibles.
- Cómo usar los métodos anticonceptivos.
- Cómo prevenir un embarazo, si no quieres quedar embarazada, o que tu pareja quede embarazada.
- Saber si eres fértil o no.
- Si tienes riesgos de enfermarte de:
 - Infección de Trasmisión Sexual (ITS)
 - Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)

• Infección de Trasmisión Sexual (ITS):

Una Infección de Trasmisión Sexual es una enfermedad que puedes contagiarte si tienes relaciones sexuales sin protección. Te puedes proteger usando condón o preservativo.

• Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH):

El Virus de Inmunodeficiencia Humana es un virus que baja las defensas de nuestro cuerpo. Las defensas nos protegen de enfermedades. Este virus se contagia si tienes relaciones sexuales sin protección. Te puedes proteger usando condón o preservativo.

¿Dónde puedo ir a una Consejería Preconcepcional?

Si te atiendes en sistema público de salud puedes ir a:

- Centros de Salud Familiar (CESFAM).
- Centros Comunitarios de Salud Familiar (CECOSF).

Si te atiendes en sistema privado de salud puedes ir a:

- clínicas,
- centros médicos,
- o consultas particulares.

¿Qué profesionales te van a atender en una Consejería Preconcepcional?

Las personas que atienden las consejerías preconceptionales son profesionales de la salud.

Pueden ser:

- médicos o médicas,
- o matrones o matronas.

Control Preconcepcional



¿Qué es?

Un Control Preconcepcional es una atención de salud preventiva sobre salud reproductiva.

Esta atención de salud sirve para personas que quieren buscar un embarazo.

El objetivo de esta atención de salud es analizar:

- cómo está la persona,
- cómo es su entorno,
- y cómo es su situación actual.



Con esta información, los profesionales de la salud realizan intervenciones para evitar riesgos y tratar de eliminarlos. Estos riesgos pueden afectar a la salud de la persona.

- Preventiva: Que evita un daño o problema antes de que ocurra.

- Intervenciones: Llevar a cabo acciones y actividades para cambiar o mantener un elemento.

¿Quiénes pueden pedir un Control Preconcepcional?

Todas las personas que quieren quedarse embarazadas de inmediato o en el próximo año.

¿Qué temas puedes hablar en un Control Preconcepcional?

En un Control Preconcepcional, los profesionales de la salud realizan una evaluación de la persona que quiere quedarse embarazada y de su pareja.

En esta evaluación, buscan factores de riesgo.

Por ejemplo, si la persona ha tenido enfermedades en el pasado,

o si su estilo de vida es saludable o no.

Con estos datos, los profesionales de la salud recomiendan cambios

para el autocuidado de la salud de las personas.

- **Autocuidado:**
Atendernos y cuidarnos a nosotros mismos.

¿Dónde puedo ir a un Control Preconcepcional?

Si te atiendes en sistema público de salud puedes ir a:

- Centros de Salud Familiar (CESFAM).
- Centros Comunitarios de Salud Familiar (CECOSF).

Si tienes más riesgos de salud por quedar embarazada, es mejor ir a:

- Ginecólogo o ginecóloga
en Centro de Referencia de Salud (CRS)
o Centro de Tratamiento (CDT).

Si te atiendes en sistema privado de salud puedes ir a:

- clínicas,
- centros médicos,
- o consultas particulares.

¿Qué profesionales te van a atender en un Control Preconcepcional?

Las personas que atienden en los controles preconceptionales son profesionales de la salud.

Pueden ser:

- médicos o médicas,
- o matrones o matronas.

Crisis normativas y no normativas

Antes de conocer las crisis,
normativas y no normativas,
es importante saber que,
durante el Control Preconcepcional,
los profesionales de la salud conocen:

- las relaciones de la persona que está embarazada,
- y los apoyos que la persona tiene.

De esta forma, la persona puede estar acompañada
y evitar crisis normativas y no normativas.

¿Qué son las crisis normativas?

Una crisis normativa es una situación normal y esperada dentro de una familia.

Cuando una pareja va a tener un hijo o hija, la pareja vive cambios en su vida como, por ejemplo:



- **Cambios físicos**

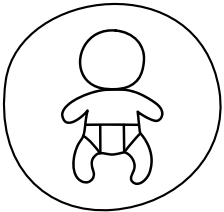
La persona que se queda embarazada empieza a ver crecer su vientre y a tener otros cambios en su cuerpo.



- **Cambios psicológicos**

Cuando una persona va a tener un hijo o hija se puede poner muy feliz y nerviosa.

O muy triste, si el hijo o hija no es deseado.



- **Cambios familiares**

Cuando una pareja va a tener un hijo o hija la familia crece y puede cambiar el funcionamiento de la familia.



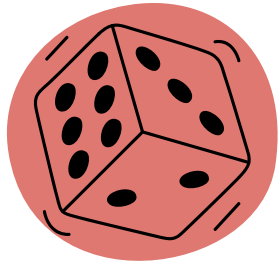
- **Cambios económicos**

Cuando una pareja va a tener un hijo o hija, hay que prepararse para otros gastos.

¿Qué se recomienda para enfrentar una crisis normativa?

Los profesionales de la salud recomiendan:

- Participar en consejerías y controles preconcepcionales para preguntar dudas y recibir consejos.
- Ser conscientes de los cambios en la familia.
- Organizar la familia para cumplir los horarios del cuidado del bebé.
- Impulsar que todos los miembros de la familia apoyen igual en las tareas del hogar.
- Hablar entre todos los miembros de la familia sobre lo que está ocurriendo.
- Organizar el dinero para nuevos gastos.
- Si la familia necesita apoyo pedir beneficios sociales.



¿Qué son las crisis no normativas?

Una crisis no normativa es una situación inesperada que ocurre de forma inesperada dentro de una familia.

Las crisis no normativas pueden ser:

- **Desmembramiento:**

Cuando una persona se va de la familia, por poco tiempo o para siempre.

- **Incremento:**

Cuando se suma una persona a la familia, sin planificarlo.

- **Desmoralización:**

Cuando alguna persona de la familia tiene problemas.

Por ejemplo, con drogas o es encarcelado.

- **Desorganización:**

Problemas en la familia como:

- divorcios,
- un accidente,
- u otros.

- **Desmembramiento:**

Cuando se dividen las partes de algo y se separan.

- **Incremento:**

Cuando algo aumenta o crece.

- **Desmoralización:**

Cuando una persona sigue malos ejemplos o actividades que le hacen daño y quitan el ánimo.

¿Qué se recomienda para enfrentar una crisis no normativa?

Los profesionales de la salud recomiendan participar en consejerías y controles preconceptionales.

De esta forma, los profesionales conocen:

- la situación familiar,
- y el entorno familiar,

para acompañar en el embarazo y en el efecto del embarazo en la familia.

Los profesionales de la salud pueden hacer planes de trabajo para prevenir problemas en la familia.

Otros servicios de planificación familiar

Existen otros servicios de planificación familiar.

A continuación, presentamos 4 servicios:

1. Control de regulación de fertilidad

Atención de salud para regular la fertilidad.

Es decir, para saber tu capacidad de tener hijos o hijas.

2. Consulta espontánea de regulación de fertilidad

Atención de salud que te dan

si consultas por tu fertilidad

y tienes molestias por el uso de métodos anticonceptivos.

La consulta puede ser con cualquier médico.

