

**WETA'M UB'EYA'L RI UYA'IK
UXO'L ALK'WA'LINIK PA
K'ULAJ**



**Conozco los métodos de
planificación familiar**

Uch'ob'ik ri loq'ab'al k'u'x xuquje' ri k'utb'al ub'antajik winaq pa ri nuno'jib'al xuquje' pa nuch'ab'al K'iche'

*Entendiendo el amor y la sexualidad
desde mi cultura y en mi idioma K'iche'*



Urox' Q'at:

Módulo III:

**Weta'm ub'eya'l ri uya'ik uxo'l
alk'wa'linik pa k'ulaj**

Conozco los métodos de planificación familiar



proyecto para la promoción intelectual de la mujer
chak rech kaya' uk'iyem uwach uno'jib'al ri ixoq
bildungsprojekt zur frauenförderung



OXLAJUUJ AJPOP

Primera edición, 21 de agosto de 2012 / 12 Tijax

Colección:

Uch'ob'ik ri loq'ab'al k'u'x xuquje' ri k'utb'al ub'antajik winaq pa ri nuno'jib'al xuquje' pa nuch'ab'al K'iche'

Entendiendo el amor y la sexualidad desde mi cultura y en mi idioma K'iche'

Ri wokok chakunel / El equipo de trabajo:

Juana María Tax Saquimux

Ajtz'ib' / Sistematizadora

Sebastiana Mejía Panjoj

K'amalb'e re K'yaqb'al / Coordinadora del Proyecto

José Antonio Gómez Gómez

B'anal ilb'al K'ulmatajem / Encargado de producción de video

Leopoldo Pablo Yax Vásquez

Tzalq'amil tzij / Traductor

Agradecemos a Felipe Gómez Gómez - Oxlajuj Ajpop - y Susanne Kummer - Proyecto MIRIAM - por sus aportes en este primer esfuerzo educativo para la juventud.

Kaqmaltioxij chike ri Felipe Gómez Gómez - Oxlajuj Ajpop- xuquje' Susanne Kummer - Proyecto MIRIAM - ri tob'anik che utzib'axik we laj wuj chike ri ab'omab' xuquje' alitomab'.

Diseño y diagramación CHOLSAMAJ

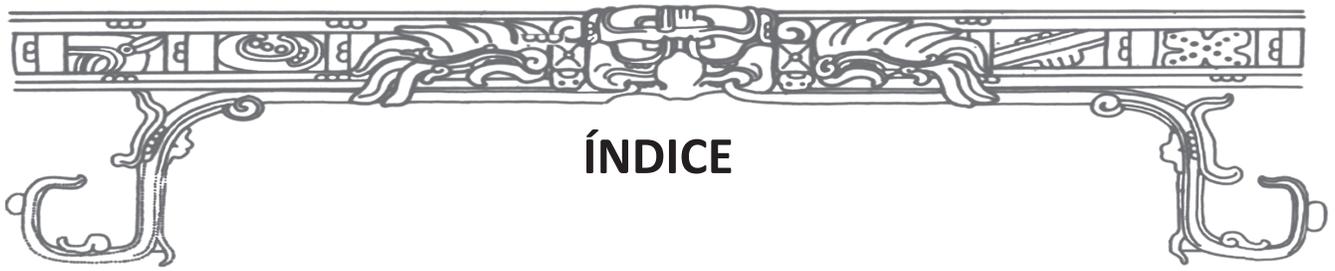
Berta Lucila Roquel

Diseño de Portada

B'alam Oscar Mejía

Diseño de interiores

Tz'ib'atal pa Iximulew / Impreso en Guatemala



ÍNDICE

Uch'ob'ik ri loq'ab'al k'u'x xuquje' ri k'utb'al ub'antajik winaq pa ri nuno'jib'al xuquje' pa nuch'ab'al k'iche' -----	4		Entendiendo el amor y la sexualidad desde mi cultura y en mi idioma k'iche' -----	5
Weta'm ub'eya'l ri uya'ik uxol alk'wa'linik pa k'ulaj -----	6		Conozco los métodos de planificación familiar -----	7
1. Jeqb'al tzij -----	6		1. Introducción -----	7
2. No'j yab'al uxol alk'wa'linik pa k'ulaj -----	8		2. Métodos de planificación familiar -----	9
2.1 Le kajawataj che ri no'j yab'al uxol alk'wa'linik -----	8		2.1 Importancia de la planificación -----	9
2.2 Le tat xuquje' le nan nim le keqe'le'n -----	8		2.2 Paternidad y maternidad responsable -----	9
2.3 Uya'ik uxol ri alk'wa'linik pa uno'jib'al mayab' winaq -----	10		2.3 Planificación familiar en la cultura maya -----	11
3. No'j yab'al uxol alk'wa'linik -----	12		3. Métodos de planificación familiar ---	13
4. No'j ya'b'al uxol alk'wa'linik pa k'ulaj -----	14		4. Métodos de planificación familiar ---	15
4.1 No'j re chajib'al ib' -----	14		4.1 Métodos naturales -----	15
4.1.1 Maj alk'wa'linem pa le uq'ijal uwachinik le ixoq -----	14		4.1.1 Abstinencia sexual durante los días fértiles -----	15
4.1.2 No'j' q'ateb'al: -----	18		4.1.2 Método barrera natural: -----	19
4.2 Lo'qom no'j ya'b'al uxol alk'wa'linik -----	18		4.2 Métodos artificiales de planificación familiar -----	19
4.2.1 No'j qateb'al alk'wa'linik -----	18		4.2.1 Métodos anticonceptivos hormonales ---	19
4.3 No'j q'ateb'al pa k'u'xal -----	20		4.3 Métodos anticonceptivos intrauterinos ---	21
4.4 No'j q'ateb'al alk'wa'linik ruk' upoch'ik winaq. -----	22		4.4 Métodos de planificación familiar quirúrgicos. -----	23
5. UK'ulmatajem le ukojik le no'jib'al ya'b'al uxol alk'wa'linik pa qasiwan tinimit -----	26		5. Historia de la política de planificación familiar en guatemala --	27
6. Loq'alaj pixab'/ pixab'/ los sabios consejos para la vida -----	28		6. Loq'alaj pixab'/ pixab'/ los sabios consejos para la vida -----	29
			Bibliografía -----	30





UCH'OB'IK RI LOQ'AB'AL K'U'X XUQUJE' RI K'UTB'AL UB'ANTAJIK WINAQ PA RI NUNO'JIB'AL XUQUJE' PA NUCH'AB'AL K'ICHE'

Le Wokoj K'yaqb'al MIRIAM b'il reta'mab'al le ixoq xuquje' le Kitzijob'al pa Siwan Tinimit rech le Wokoj Mayab' Aq'ijab' – OXLAJUJ AJPOP – xqachomaj ub'anik we nik'aj taq wuj chakub'al ri', rumal che ri man k'i taj ri wuj ri kuya' ub'ixik ri ub'antajik ri loq'ab'al k'u'x xuquje' ri k'utb'al ub'antajik winaq pa ri uk'u'x uchomanik Mayab' Winaq. Rumal k'u wa' xqachomaj utzukuxik ri no'j kuk' ri e Q'atal taq tzij kech ri qati't qamam, are wa' ru uk'u'x qakachub'al k'utb'al.

Ri riqoj taq ib' re tzukub'al no'j xb'an kuk' Ajq'ijab' pa taq k'i uwach k'olib'al rech le uq'ab' tinimit K'iche', Tzoloj Ya' xuquje' kuk' iyom rech le uq'ab' tinimit Chwimiq'ina'. Ri chakunem kuk' ri iyom xuquje' Ajq'ijab' xb'an chech chi konojel xkitzijo ruk' taq tzijob'elil, k'utb'alil, xukulem mayab', usolixik tab'al tzij, jaw xkitzijo wi ri keta'mab'al, kino'jib'al, ri pixab' ri xkik'am kuk' ri kitat kinan, are taq e ak'al taq winaq na, xane xkito chi rajawaxik utz'ib'axik xuquje' uq'axaxik chi kech ri alab'om xuquje' ri alitom kamik. Xuquje' xb'an k'otoj chi'aj chi kech e winaq ri k'o keta'mab'al chech we tzijonem ri' xuquje' xtzukux no'j pa taq tz'ib'awuj, xsolix ronojel uwach tz'ib'awuj xuquje' pa k'olib'al tz'ib'achomanik. Rik'otoj chi'aj xyak pa yakb'al wach, are wa' ri xokisax che ub'anik ri ilb'al k'ulmatajem "Ri loq'ab'al k'u'x, ri k'utb'al ub'antajik winaq xuquje' ri uwinaqil upaja pa ri uchomanik Mayab' Winaq".

Ri e wuj chakub'al are taq wa': "Ri loq'ab'al k'u'x pa ri No'jib'al Mayab'", "Reta'maxik ri Nub'aqil xuquje' ri Nuk'utb'alil Winaq", "Ri wechab'al k'utb'alil winaq xuquje' alk'wa'lib'al. Weta'm ri "uya'ik uxo'l alk'wa'linik" xuquje' "Ri Ukojik ri No'jib'al Mayab' Winaq pa le utikitajik winaq, pa le alaxib'al xuquje' pa le jalb'al alaxib'al". Le karaj chi jujunal che taq we wuj chakub'al ri' are kuya' no'j xuquje' ukojik chi jumul ri uk'u'x uno'jib'al mayab' winaq. Xqaq'axaj wa' we wuj chakub'al ri' chi kech ri Ajq'ijab' rech xkib'an ub'anik xuquje' xkiya' b'e che ukojik.

Sib'alaj utz ub'ixik chi we uk'utik wa' we wuj chakub'al ri' are jun nab'e chuq'ab'alil. Xane man xujkowin ta wa' che ronojel ri chomanik, pa utzalixik uwach jujun taq k'otoj chi'aj, xane xuya' b'e chech nik'al taq k'otoj chi'aj chik ri sib'alaj nim uch'ob'ik rij ri k'o re che we tzijonem ri'.

SOLIDARITÄT MIT LATEINAMERIKA
STEIERMARK





ENTENDIENDO EL AMOR Y LA SEXUALIDAD DESDE MI CULTURA Y EN MI IDIOMA K'ICHE'

Asociación Proyecto MIRIAM para la promoción intelectual de mujer y la Conferencia Nacional de Ministros de la Espiritualidad Maya -Oxlajuj Ajpop- decidimos elaborar estos materiales, porque existen pocos documentos que desarrollen los temas de amor y sexualidad desde la cosmovisión maya. Por esta razón implementamos una investigación con las autoridades ancestrales, la cual es la base de nuestro material didáctico.

Los talleres de investigación se realizaron con Ajq'ijab' (guías espirituales mayas), de las diferentes comunidades del departamento del Quiché, Sololá y con lyomab' (comadronas) del departamento de Totonicapán. Las actividades con las lyomab' y Ajq'ijab' se implementaron de forma participativa, utilizando cuentos, dramatizaciones, ceremonias mayas, visitas a lugares sagrados, en donde fueron contando sus experiencias, conocimientos, orientaciones y consejos que recibieron por parte de sus padres y madres cuando ellos eran jóvenes, los cuales piden que sean escritos y transmitidos a los jóvenes y las jóvenes de hoy. Además, se hicieron entrevistas a personas profesionales conocedoras y conocedores del tema y se realizó una investigación documental, consultando tesis, libros, revistas y sitios web. Las entrevistas fueron filmadas y sirvieron de insumos para el vídeo "El amor, la sexualidad y la familia desde la cosmovisión maya".

Los materiales elaborados son: "El amor en la cultura maya", "Descubriendo mi cuerpo y mi sexualidad", "Mis derechos sexuales y reproductivos", "Conozco los métodos de la planificación familiar" y "Las prácticas culturales mayas en gestación, parto y posparto". El enfoque de cada uno de estos materiales es de orientación y de recuperación de los valores y principios desde la cosmovisión maya. En un proceso de retroalimentación socializamos los materiales con los Ajq'ijab' e lyomab' para su revisión y aprobación.

Es importante resaltar que la presentación de estos materiales es un primer esfuerzo. Seguramente, no agotamos todas las inquietudes y lejos de responder a muchas preguntas surgen otras más profundas relacionadas a la temática.

SOLIDARITÄT MIT LATEINAMERIKA
STEIERMARK





Weta'm ub'eya'l ri uya'ik uxo'l alk'wa'linik pa k'ulaj

• / JEQB'AL TZIJ

Pa we qasiwan tinimit pa ri oxk'al ab' xmajix uloq uchomaxik xuquje' ukojik eta'manik chech uq'atexik le uk'iyem winaq, xa' rumal chi rajawaxik uya'ik utzalaj k'aslemal chi kech ri ixoqib', xkoj chi kech le waralik taq ixoqib', xane man xta' ta chi kech. Wa' we Q'ateb'al alk'wa'lik xuquje' ri kab'an che ukojik, kub'an k'ax che ri k'aslemal, ri b'aqilaj xuquje' ri taqal chi kech le ixoqib' xuquje' wene rumal wa' chi e k'i le ixoqib' le man kkaj taj kkikoj wa' we q'ateb'al alk'wa'linik, xane are kkaj le jun q'ateb'al alk'wa'linik ruk' le chjin ib'.

Pa le no'jib'al mayab' kuk'ul re chi rajawaxik uch'ob'ik le uya'ik uxo'l alk'wa'linik, xane le tinimit kuch'ob'o chi rumal le meb'a'il le k'o pa le tinimit, xane are qas kriqow le ajwaralik taq winaq, man kab'an ta chi kunem che utz kik'i'saxik le e wuqub' on wajxaqib' alk'wa'xelab'. Le rajil taq le jastaq kokisaxik man kub'ana' ta chik, rumal chi sib'alaj paqal rajil xuquje' sib'alaj k'ax uya'ik kachoch le juja winaq, katz'yaq, kiwa, kikunaxik, xuquje' keta'mab'al konojel ri alk'wa'xelab'. Rumal ri elem ub'ik, k'o sib'alaj jachoj ib' pa k'ulajal, e k'o chi e wokb'anal taq k'ax, e k'i ak'alab' xuquje' alab'om man utza chi kilixik kkib'an ri nan tat chi kech.

Ri e qati't qamam, iyom xuquje' Ajq'ijab' pa taq chakunem xb'an kuk', xkitzizoj jas rajawaxik kab'an che uya'ik uxo'l ri alk'wa'linik pa k'ulaj, ukojik ri man qas ta k'ub'an k'ax che ri b'aqilaj, mojo'q chi kojik, pa chi ke uwach yab'al uxo'l alk'wa'linik, rajawaxik reta'maxik ri utzalaj ukojik, xuquje' jun utzalaj tzijonem ruk' ri k'ulaj che ukojik ri yab'al uxo'l alk'wa'linik.

Ruk' ri keta'mab'al xuquje' ri uk'utum ri kib'anoj chi kiwach ri e qati't qamam xuquje' ujunamaxik ruk' le no'jib'al re uq'ajab'al q'ij, kqaya' ub'ixik le no'jib'al waralik xuquje' le kunab'al re yab'al uxo'l alk'wa'linik, ri kub'sab'al k'u'x xuquje' ri rutzilal kub'an che ri b'aqilaj, xuquje' rajawaxik chi mojo'q kamaj ukojik utz uta'ik che ri ajkun, che ri iyom on nik'aj taq winaq ri k'o keta'm che taq wa' we jastaq ri'.

Riqonem: ub'ixik ri kub'an ri jalajoj taq no'jib'al yab'al uxo'l alk'wa'linik, le utz ukojik, le ukub'sib'al k'u'x xuquje' ri rutzil kub'an che ri b'aqilaj.





CONOZCO LOS MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

• / INTRODUCCIÓN

En el país de Guatemala, desde los años 60 se han venido creando estrategias para el control de la natalidad, con el fin de mejorar la calidad de vida de las mujeres, pero muchas de estas estrategias elaboradas con el discurso de bienestar y mejoramiento de la calidad de vida, fueron impuestas, especialmente, a las mujeres indígenas y no fueron consultadas. Dichos métodos y la manera como son promovidos, atentan contra la vida, el cuerpo y la dignidad de las mujeres y quizá sea esta la razón del por qué un gran número de las mujeres indígenas no aceptan los diferentes métodos de planificación familiar y muchas rechazan, especialmente, los métodos occidentales y prefieren utilizar los métodos de planificación natural.

En la cultura maya se concibe la planificación familiar como necesaria e importante, porque la sociedad está consciente que por las limitaciones económicas de la gran mayoría de la población, especialmente de la indígena, ya no es posible cubrir las necesidades de 7 u 8 hijos e hijas. Los precios de la canasta básica están muy elevados y para las familias es tremendamente difícil proveer vivienda, vestimenta, alimentación, salud y educación para todos sus hijos. Por la migración, la desintegración familiar, la delincuencia, muchos niños y jóvenes ya no son atendidos con amor y creados en el seno familiar.

Las abuelas, abuelos, Iyomab' y Ajq'ijab' consultados durante los talleres fueron explicando los métodos de la planificación familiar, dándole prioridad a los que traen menos efectos negativos en el cuerpo, argumentando también que previo a la utilización de algún método de planificación debe de haber un buen conocimiento sobre el uso del mismo y una buena comunicación en la pareja, para que no exista distanciamiento en la pareja por el uso de algún método anticonceptivo.

En base a los conocimientos y experiencias de los abuelos y abuelas y combinándolos con la cultura occidental, se dan a conocer los diferentes métodos naturales y químicos de planificación familiar, su confiabilidad y sus efectos que tienen en el cuerpo, tomando en cuenta que previo a la utilización es importante consultar un médico/a, una iyom u otras personas expertas en el tema.

Objetivo: explicar el funcionamiento de los diferentes métodos de planificación familiar, la correcta aplicación, la confiabilidad y los efectos que ocasionan en el cuerpo humano.





•• / NO'J YAB'AL UXO'L ALK'WA'LINIK PA K'ULAJ

•• / • Le kajawataj che ri no'j yab'al uxo'l alk'wa'linik

Pa le ronojel taq uwach qachak ronojel q'ij kaqachol ub'anik, wene man kaqatz lb'aj ta cho jun wuj, xane pa qachomanik k'olik, rumal k'ula' ronojel q'ij qacholom wi ri alaj taq qachak, rumal la' sib'alaj rajawaxik kaqachomaj e janipa' ri qalk'wa'l kujkowin che kik'isaxik. Rumal k'ula' rajawaxik kqakoj ri no'jib'al yab'al uxo'l alk'wa'linik ri kuya' jun rutzil pa le no'j yab'al uxo'l alk'wa'linik.

Chi kech konojel ri qawinaq

- ☞ Uk'o'pixik le ukamik le loch' pa ralaxik.
- ☞ Uk'o'pixik kitz'ukik loch' ri man kajawax taj xuquje' ri kitzaqik sib'alaj k'axk'olil kuk'am uloq che ri nan.
- ☞ Uko'pixik le tz'ukinem kuk' ak'alab' nan.
- ☞ Man kujk'iyar ta aninaq.
- ☞ Kito'ik kik'aslemal alaj taq loch'.
- ☞ Uko'pixik le iriqik le yab'il VIH-SIDA xuquje' nik'aj chik ri kariqitaj ruk' le alk'wa'linem.

Chi kech ixoqib':

- ☞ Uto'ik kik'aslemal ixoqib'.
- ☞ K'ya taq ri katzuj che le ixoq.
- ☞ Ub'anik le alk'wa'linem ri man k'o ta uk'axk'olil.

Chi kech le e k'ulaj

- ☞ Q'inomal pa uwinaqil upaja: Ri e tat nan e kunel che uya'ik ri kajawataj chi kech ri e k'alk'wa'l ri xkaj xe'kitiko.
- ☞ Le k'amoj ib' pa le k'ulaj utz kub'ano.

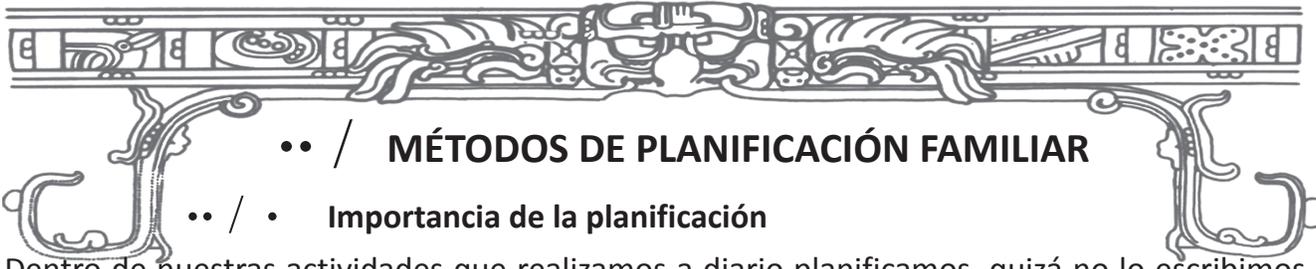
•• / •• Le tat xuquje' le nan nim le keqele'n

Kamik k'o alk'wa'linem kuk' le ak'alab' na, ruk' jun winaq man are ta uk'ulaj ri k'ulan wi, ri man kukoj ta utasb'al, wene kuriq yab'il on katikitaj jun ak'al ruk' ri ixoq, ri man kichomanik taj. Are taq kk'ulmataj wa' we ri', are ri ixoq kuk'a'n wa' we jun nimalaj eqele'n ri', xane ri achi man je' taj, xane rajawaxik kuk'am wa' we eqele'n ri', k'o rajawaxik che uk'i'saxik ri ak'al jas ta ne ri uwa, ratz'yaq, uya'ik reta'mab'al, xuquje' junam kilik ri uk'iyem rumal la' jun nimalaj eqele'n chi kech ri tat nan. Utikik jun ak'al jun nimaja eqele'n ri nim ub'antajik chi kiwach ri uwinaqil upaja xuquje' rajawaxik uya'ik reta'mab'al, uwa, ratz'yaq xuquje' uloq'axik pa ri uk'iyem pa uwinaqil upaja.¹

Ch'ob'onem

K'amb'al No'j "Ri ixoq k'o jun taq mul kub'ij che ri rachajil "in yawab' chi in, are k'u ri achi kub'ij, aweqele'n la' at, jas che man kachajij ta awib', chi awila' jas kab'ano". Le uj kaqab'an le k'otoj chi'aj, ¿jas che xaqxu' ajeqanel le ixoq, la man e keb' xetikow wa' we ak'al ri"? Rumal la' ri alk'wa'lixelab' jun eqele'n chi kech e keb'".

1 Mujeres mayas kaqla, "La palabra y el sentir de las mujeres mayas Kaqla", Guatemala, mayo del 2012.



•• / MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

•• / • Importancia de la planificación

Dentro de nuestras actividades que realizamos a diario planificamos, quizá no lo escribimos en un papel lo que vamos realizando, pero mentalmente sí lo tenemos presente, por lo que si planificamos a diario nuestras pequeñas actividades, es de suma importancia también planificar el número de hijos e hijas que deseamos tener. Para ello contamos con los métodos de planificación familiar que nos brindan una alternativa para planificar la fertilidad. A continuación tratamos de describir algunos beneficios de la planificación familiar.

Para la sociedad en general

- ☑ Disminuye la mortalidad materno infantil.
- ☑ Disminuir gestaciones no deseadas y abortos arriesgados.
- ☑ Disminución de gestaciones en adolescentes.
- ☑ Menos crecimiento poblacional.
- ☑ Se salvan vidas de niños.
- ☑ Disminución del riesgo de una infección con VIH-SIDA y otras ITS

Para las mujeres

- ☑ Salvar vida de mujeres.
- ☑ Se ofrecen más opciones a la mujer.
- ☑ Se fomentan prácticas sexuales menos arriesgadas.

Para las parejas

- ☑ Bienestar familiar: los padres pueden dedicar más tiempo y recursos a sus hijos que desearon tener.
- ☑ Fortalece la relación de la pareja.

•• / •• Paternidad y maternidad responsable

“En la actualidad se ha visto que se practican relaciones sexuales a temprana edad, fuera del matrimonio y sin protección, lo que pueda terminar en una enfermedad de transmisión sexual o en que la mujer se encuentre en gestación sin que esto sea deseado por la pareja. Cuando esto pasa, quien regularmente asume la mayor responsabilidad es la mujer, no así el hombre, pero es importante considerar que educar, alimentar y ver crecer a un niño o niña es responsabilidad y obligación del padre y de la madre. Tener un hijo o hija es una responsabilidad seria y que se conlleva para toda la vida y significa brindarle educación, alimentación, vestuario y, sobre todo, amor y que crezcan en un seno familiar armónico”.¹

Reflexión

Ejemplo: “La mujer a veces le dice al esposo: “mira estoy embarazada y el hombre responde, eso es responsabilidad, tuya por qué no te cuidas, ahora mira que haces”. Entonces preguntamos, ¿por qué solo es responsabilidad de la mujer, si al final los dos contribuyeron a formar ese hijo?, por eso los hijos son responsabilidad de los dos”.

1 Mujeres mayas kaqla, “La palabra y el sentir de las mujeres mayas Kaqla”, Guatemala, mayo del 2012.





•• / ••• **Uya'ik uxo'l ri alk'wa'linik pa uno'jib'al mayab' winaq**

Ri chakunem xb'an kuk' ri Ajq'ijab' xuquje' ri lyomab', xkitzijojej chi qech jas ri Kino'j ri e qati't qamam che uya'ik uxo'l ri alk'wa'linik pa k'ulaj, xane xaq kanajinaq kan pa tzij.

Jun che taq wa' we uwach ya'b'al uxo'l ri alk'wa'linik pa k'ulaj kkikoj ri qati't qamam ojer, are ukojik ri le **uq'at le ik'**, xuquje' xkib'ij chi are ixkikoj le **Mayab' Solq'ij**, pa kik'ulajal wa' kkichomaj jas uwach ri kalk'wa'l kkaj kkitiko (nim reta'mab'al, ajq'ij, ajkun, nik'aj taq chik), xuquje' we ali on ala kkaj, kuya'o kaqab'ij chi rumal wa' ri mayab' winaq xu'x, nima'q taq ajtz'ib'ab', ajch'ob'ol upakaj, e tz'ajonelab' xuquje' ajanelab'.

Xuquje' kkimaj ri **uya'ik ux'ol ri alk'wa'linik pa k'ulaj ruk' ri loq'alaj k'otz'i'j** (ceremonia maya), chi ri' wa' ri k'ulaj kkita' che ri Ajaw e janipa' ri e kalk'wa'l kkaj xuquje' pa jujun taq mul kkib'an wa' we tanik ri' we ri k'ulaj man kunel taj kk'oji' ralk'wa'l. Jun chik che taq le uwach uya'ik uxo'l alk'wa'linik pa k'ulaj le kub'an le iyom, are taq kutzir ri nan ruk' ri nab'e ral, karil le uk'a'malil ri ak'al e janipa' na e k'olik, xane je ri k'o t'u'r ub'anik, karajilaj janipa', kub'ij chech ri k'ulaj rech kuchomaj e janipa' ri kalk'wa'l kkaj, rech kut'u'r kanoq janipa' ri xub'ij ri k'ulaj, retal ajilab'al kalk'wa'l.

Ri lyomab' kkib'ij chi kitom e k'o nima'q taq winaq keb'inik chi k'o b'anom kunab'al chech ri kaq'aten ri alk'wa'linik, jas ta ne le: ub'aq' oj, uwa'l koka, xuquje' le jun che' altamisa ub'i', xane man eta'matal taj jas kab'an che utijik.

Utz ub'ixik chi le kib'anoj ri ojer taq ati't mam tajin katzaqik xuquje' man e k'i ta chi winaq keta'm wa' we eta'mab'al ri', ri kekowin che ub'ixik jas kub'ano xuquje' ri jas ukojik. Rumal k'uwa' are kqakoj ri q'ateb'al alk'wa'linik ri kakoj kamik, k'o kunab'al re q'ayes, loq'om kunab'al xuquje' poch'onik winaq, kaqil ri rutzil xuquje' ri uk'axk'olil chi jujunal.

Uk'u'xal ukojik ri no'j yab'al uxo'l alk'wa'linik pa k'ulaj

Tzizonem: ri juk'ulaj winaq rajawaxik kutzukuj chi nik'aj taq no'j che uloq'axik rib' xuquje' ri uk'amoj ib' pa ri uk'ulajil pa taq ri uq'ijol ri man kuya' taj kkib'an alk'wa'linem.

Eqe'le'nem: jun eqe'le'n che uk'i'saxik jun ak'al kech junam xuquje' ri ukojik ri q'ateb'al alk'wa'linik junam ruk', man junam ta ruk' le loq'om kunab'al, xane xaqxu' wi kaqaj chi rij ri ixoq.

Chuq'ab'il: kamik are katanik ukojik jun q'ateb'al alk'wa'linik ri xa' loq'om, xa' rumal che ri man k'ax ta ukojik, man je ta le no'jq'ateb'al alk'wa'linik, kajawataj ri keta'mab'al xuquje' ri kina'wem ri e keb' che ukojik.

Saqilal: kel kub'ij chi ri e k'ulaj kkib'ij ri saq chi ub'il taq kib', jas ri utz xuquje' ri man utz taj kkiuna'o kub'an kkib'an chi ub'il taq kib', man utz taj xaq kukoch' jun chi kech, we man utz kuna' le kub'an le uk'ulaj chech, xane man reta'm ta jun jas le man utz ta kuna' le jun chik, we man kub'ij.

Mojo'q ucha'ik jun no'j re q'ateb'al alk'wa'linik rajawaxik

- Kaqeta'maj
- Uch'ob'ik xuquje' utzijob'exik pa k'ulajal
- Junam kaqachomaj
- Uta'ik on uloq'ik ri q'ateb'al alk'wa'linik
- Utz ukojik ri q'ateb'al alk'wa'linik kaqab'ano
- Uk'exik ri q'ateb'al alk'wa'linik we rajawaxik

Ri taqanem re ukojik ri no'j yab'al uxo'l alk'wa'linik pa k'ulaj, le Qatb'al tzij kuya' wa' we ri' xaq kasipaxik chi kech le winaq xuquje' pa taq le ja kunab'al kaya' chi kech le e ri'jab' taq winaq.



•• / ••• Planificación familiar en la cultura maya

En los talleres que se realizaron con los Ajq'ijab' e lyomab', nos fueron contando sobre las formas de cómo nuestros abuelos y abuelas practicaban la planificación familiar, pero aun solo queda en la oralidad hasta el momento.

Una de las formas en que planificaban las abuelas y abuelos era a través del **ciclo de la luna**, también manifestaron que se basaban en **el calendario maya**, donde ellos y ellas en pareja conversaban y se ponían de acuerdo en el hijo que deseaban tener (intelectual, ajq'ij, ajkunel, etc.), como también ya sea de sexo femenino o masculino, se puede decir que quizá por eso es que los mayas fueron grandes escritores, astrónomos, pintores y escultores.

También se realizaba la **planificación familiar con el Kotz'i'j** (ceremonia), donde la pareja pedía al Ajaw el número de hijos que deseaban tener y en algunos casos también para pedir un hijo si en dado caso las parejas no podían engendrar. Otra forma de planificación familiar practicaba la lyom, quien, después del primer parto de una mujer, podía ver en el cordón umbilical el número de hijos en forma del número de nuditos. La comadrona debía de informar a la pareja y la pareja decidía el número de hijos que deseaban tener y la comadrona cortaba el cordón umbilical, dejando tantos nudos como hijos que deseaban tener.

Las lyomab' indicaron que han escuchado de algunas personas mayores, que existen algunas plantas naturales que son anticonceptivas, entre ellas se puede encontrar: la pepita de aguacate, el agua de coco y la planta que se llama altamisa, pero se desconoce la fórmula de preparación, la cantidad y por cuánto tiempo se debe de consumir.

Es importante resaltar que estas prácticas ancestrales se van perdiendo y muy pocas personas las conocen y pueden explicar su funcionamiento y aplicación. Por esta razón nos concentraremos en los métodos de planificación reconocidos, tanto naturales como químicos y quirúrgicos, dando a conocer las ventajas y desventajas de cada uno.

Valores que fomentan los métodos de planificación familiar

Comunicación: la pareja busca otras formas de comunicar su amor y su relación conyugal, principalmente, en los días de abstinencia. La comunicación verbal en la pareja tanto en la vida cotidiana como en la intimidad es importante para fortalecer el matrimonio.

Responsabilidad: la responsabilidad de un hijo es de ambos y los métodos naturales también, a diferencia de los artificiales que solo recae en uno, y en la gran mayoría es la mujer.

Voluntad: en la actualidad es más fácil seguir un método artificial porque es más confiable, no así el natural que requiere de la sabiduría y cuidado de ambos.

Honestidad: es decirle a la pareja lo que uno le gusta y no le gusta, no es bueno callar porque la pareja no puede adivinar lo que es bueno y no para uno.

Antes de elegir un método es importante

-  Informarnos
-  Reflexionar y dialogar en pareja
-  Tomar la decisión en conjunto
-  Solicitar o comprar el método
-  Continuidad en el uso correcto del método
-  Cambio del método si fuera necesario

Según la Ley de Acceso a los métodos de planificación familiar, el Estado tiene la responsabilidad de garantizar el acceso gratuito a los mismos y los centros de salud deben que proporcionarlos a las personas mayores de edad.

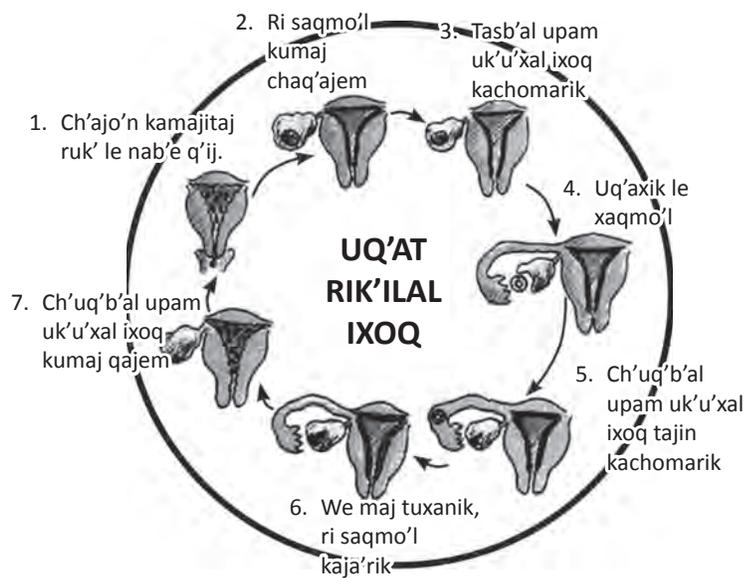


... / NO'J YAB'AL UXO'L ALK'WA'LINIK

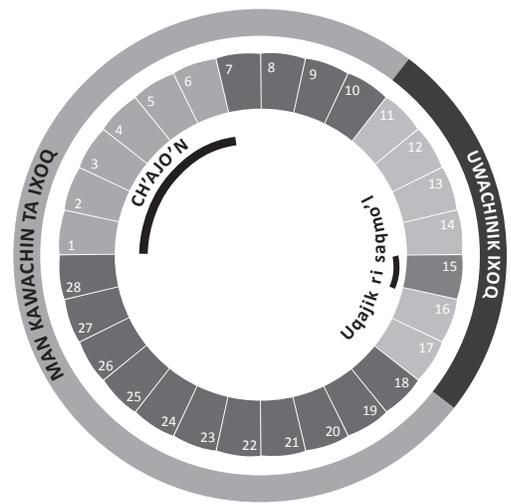
Mojo'q kqamaj ucholik ri no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik, rajawaxik ub'anik jun alaj tzijonem pwi' le ub'antajik le rik'ilal le ixoq. Pa le wachib'al kilitaj le kk'ulmataj pa jujun taq uq'at re le rik'ilal le ixoq kaqaj chi juwinaq wajxaqib' q'ij uq'ijol le ixoq. Are taq xtani' le ch'ajo'n, kumaj uchaq'ajik jun k'ak' saqmo'l, wene katuxan pa le unik'ajil le ik', pa taq kajlajuj on jolajuj q'ij. We maj tuxanem le saqmo'l kel ub'ik pa le ch'ajo'n chi ik'. Pa le uq'ijal le ch'ajo'n xuquje' pa taq ri nab'e taq q'ij, le ixoqib' man kekowin taj kak'oji' kal, xaqxu' wi pa taq ri julajuj q'ij kamajitaj ub'ik ri uq'at re "uqajik ri saqmo'l", chi ri' k'o tuxanem we alk'wa'linem kab'anik. Ri uq'at re ri uqajik ri saqmo'l are wa' ri kab'ix uq'ijal uwachinik ri ixoq, xane kuq'i' wene juwuqub' q'ij. Chi kech ri ixoqib' rajawaxik kketa'maj jampa' kaqaj ri kiqi'j re wachinik, we are kkikoj le no'j yab'al uxo'l alk'wa'linik pa k'ulaj.

Rik'ilal ri ixoq utz ub'anik on utz ta ub'anik

Ri ixoqib' ri k'o uq'at kiki'lal pa taq juwinaq wajxaqib' on juwinaq kab'lajuj q'ij kab'ix che chi utz ub'anik, xane ri ixoqib' ri man e k'o ta chi upam wa' we q'ij ri' kab'ix chi kech chi man utz ta ub'anik, xane man kub'ij taj chi e yawab', xane xa' ujule' wi, utz reta'maxik wa' we ri' rech katob' che ucha'ik no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik. **Ri no'j yab'al uxo'l alk'wa'linik xaqxu' wi utz ukojik kumal le ixoqib' le k'o kik'ilal utz.**



Ri uq'at rik'ilal ixoq re juwinaq wajxaqib' q'ij



... / MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

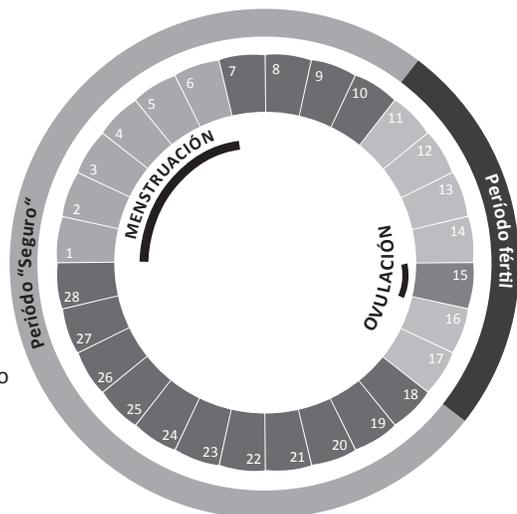
Previo a iniciar a describir los métodos de planificación familiar, es importante hacer una breve descripción del funcionamiento del ciclo menstrual. En las gráficas se puede observar qué pasa en los diferentes momentos del ciclo menstrual de 28 días de la mujer. Después de la menstruación, comienza a madurar un nuevo óvulo, el cual puede ser fecundado a la mitad del ciclo, alrededor del día catorce o quince. Si no hay fecundación el óvulo se disuelve y la capa interna del útero comienza a desprenderse y se expulsa, lo que conocemos como menstruación. Durante la menstruación y los primeros días después, las mujeres no pueden concebir un hijo, solo alrededor del día 11 comienza el período de la “ovulación”, en la cual una fecundación es posible. El período de la ovulación se conoce como los días fértiles de la mujer, los cuales tardan aproximadamente una semana. Para las mujeres es muy importante saber cuándo son sus días fértiles, especialmente si quieren usar los métodos naturales de planificación familiar.

Ciclo menstrual regular e irregular

A las mujeres que tienen su ciclo menstrual entre los 28 a 32 días se consideran regulares, y para las mujeres que no están dentro de este margen se considera que son irregulares, pero eso no quiere decir que están enfermas, más bien cada persona es diferente, pero es importante tomar en cuenta este hecho en la elección de los métodos de planificación. **Los métodos de planificación natural solo pueden ser aplicados de manera segura por mujeres con un ciclo regular.**



En una mujer con un ciclo regular de 28 días





.... / NO'J YA'B'AL UXO'L ALK'WA'LINIK PA K'ULAJ

Pajb'al le rutzil on man rutzil taj le no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik utz ukojik le etab'al ub'i' **Indice de Pearl**. Are taq kkoj wa' we etab'al ri' rech le no'j yab'al uxo'l alk'wa'linik, e jok'al ixoqib' kkikoj jun uwach no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik pa jun ab', k'ate' k'uri' kilik e janipa' ixoqib' ketuxan pa wa' we ab' ri'. Le maj wi jun uwach no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik, ketuxan e oxk'al lajuj chi kech le jok'al ixoqib', we k'o jun no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik ke'tuxan e lajuj. Le etab'al Indice are wa' we lajuj. Le indice de Pearl kub'ij chi sib'alaj utz we no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik we maj jun ixoq katuxan pa wa' we etab'al ri, we e k'o chi uxe' le job' utz wa, we k'o chi na jub'iq' pwi' le job', wa' we no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik man utz ta wa'.

Le uwach le pajb'al le kuya' le etab'al Índice de Pearl, kk'exetaj jub'iq' wa', man junam ta wa' le k'ulaj le man keta'm ta ukojik kuk' le e k'ulaj le keta'm chik ukojik le no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik. Wa' we jun pajb'al ri', man qas ta je wa', rumal che ri are kub'ij le **"utz ukojik"**, are wa' ri utz ukojik xuquje' maj uk'exik le no'j. Xane pa le qak'aslemal uj are kab'an re le **"jas kujnojin uj"**, are wa' le ukojik kub'an le k'ulaj che le no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik xuquje' kab'antajik k'o sachem che le ukojik rumal man reta'm taj, on are le man utz ta b'anom che on xane k'o nik'aj jastaq chik ri kab'anowik".² Rumal la' we pajb'al ri' xaq kuya' ub'ixik ri utz b'anom che le no'jib'al, xane man ruk' ta wa' chi ma ta e k'o k'i ixoqib' ketuxanik, xa' rumal chi man utz ta ukojik kkib'ano.

.... / • NO'J RE CHAJIB'AL IB'

.... / • / • MAJ ALK'WA'LINEM PA LE UQ'IJAL UWACHINIK LE IXOQ

Jewa' kab'ix che, rumal che ri man kuya' taj k'o alk'wa'linem kab'anik, are taq le ixoq kariqitaj pa uq'ijal re wachinik, xane katuxan wa' we k'o alk'wa'linem kab'anik. Utz ub'ixik chi wa' we no'j ri' utz kub'an chi kech ixoqib' le k'yaqal q'ij kape le ch'ajon chi kech, le chi juwinaq wajxaqib' on juwinaqkab'lajuj q'ij. K'i uwach kab'an che rilik chi utz uchajixik xuquje' reta'maxik jas ri q'ij ri qas uwachinik ri ixoq.

Rajawaxik ub'ixik chi ronojel le no'j yab'al uxo'l alk'wa'linik sib'alaj utz ke'ub'ana' , we ri ixoq naj kuch'ob' rij ri ub'aqil, kutz'ib'aj ronojel rik'ilal pa keb' oxib' ik' mojo'q kukoj we no'j, we ri k'ulaj kukoch'o kuchajij rib' pa wa' we q'ij ri man kuya' taj kkib'an alk'wa'linem.

2 www.leben.free.net.be



.... / MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Con el fin de evaluar la eficacia o fallo de los métodos de planificación familiar se usa el **Índice de Pearl**. Para determinar el Índice de Pearl de un método de planificación, se evalúa un grupo de 100 mujeres que usan un determinado método de planificación durante un año y se analiza cuántas quedan embarazadas durante este lapso de tiempo. Sin usar ningún método 70 de 100 mujeres quedarían en estado de gestación, y si con algún método 10 quedarían en gestación, entonces el Índice sería de 10. El índice de Pearl considera un método anticonceptivo muy seguro que tenga como índice menos de uno, para que sea bueno menos de cinco y los que tienen más de cinco no es un método seguro.

Los resultados que reflejan los índices de pearl, pueden variar, porque el riesgo es relativamente mayor para aquellas personas que llevan poco tiempo utilizándolo y es relativamente menor para los que tienen más experiencia en el uso y aplicación de algún método anticonceptivo. Además, se cuestiona este índice por que se basa en un **“Uso ideal o perfecto”**, el cual se define como el uso correcto y permanente del método, sin interrupciones y sin factores que puedan interrumpir o afectar el desempeño del método. Sin embargo, en la vida real predomina el **“uso típico”**, el cual se define como el uso que la pareja da a su método anticonceptivo y es susceptible al error humano o falla del método, ya sea por falta de información, limitaciones del método, mala memoria, errores de uso, interferencia de otros factores sobre el método”.² Por esta razón hay que considerar que este Índice solo nos da una orientación sobre su seguridad, y pueda haber más embarazos, causado por un inadecuado uso de los diferentes métodos.

.... / • MÉTODOS NATURALES

.... / • / • ABSTINENCIA SEXUAL DURANTE LOS DÍAS FÉRTILES

Se les llama así porque no se pueden tener relaciones sexo genitales, cuando la mujer está en sus días fértiles, porque existe la posibilidad de una fecundación. Es importante resaltar que estos métodos solo funcionan en las mujeres que tienen un ciclo menstrual regular que está dentro de los 28 a 32 días. Hay diferentes maneras con diferentes grados de confiabilidad, de establecer cuándo son exactamente los días fértiles.

Hay que subrayar que en general los métodos naturales pueden llegar a ser métodos bastante seguros de planificación familiar, si la mujer se toma bastante tiempo de conocer su cuerpo, monitorear de manera escrita su ciclo menstrual durante varios meses antes de usarlos y si la pareja respeta los tiempos de abstinencia sexual necesaria.

2 www.leben.free.net.be





Uwachib'al no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik	Ukojik le no'j	Índice de Pearl	Rutzil	Man rutzil taj
	<p>Le no'j re uq'ijol on chachal. <u>Le chachal k'o juwinaq kab'lajuj rab'ajil oxib' uwach kaka'yik, kaq, saq xuquje' kaqkoj, are wa' kab'inik ri uq'ijal uwachinik xuquje' ri man kawachin ta ri ixoq. Kamajix rajilaxik ruk' le nab'e kaq ab'aj.</u></p> <p><u>Le kub'ij le ka'yib'al.</u> Kaq: Uq'ijal ch'ajo'n. Saq: Uq'ijal wachinik: Man kuya' taj kab'an alk'wa'linem, katuxan wa' we ixoq che taq wa' we q'ij ri'. Kaqkoj: uq'ijal chaqi'jal, man katuxan ta ixoq che taq wa' we q'ij ri'.</p>	<p>Jolajuj k'a juwinaq kajlajuj. Sib'alaj utz</p>	<p>Maj k'ax kub'ano, Man k'ax ta ub'anik, Man paqal ta rajil, Man k'ax ta reta'maxik le kanojin le qab'aqil.</p>	<p>Man qas ta eta'matalik jampa' ri uq'ijal ri uwachinik ixoq.</p>
	<p>Ri no'j ilb'al uja'al uk'u'xal ixoq. <u>Ri uja'al uk'u'xal ixoq kk'exetajik pa ri rik'ilal ixoq, uch'ob'ik ri uja'al uk'u'xal ixoq keta'matajik jampa' ri uwachinik ixoq:</u> Are taq ri saqmo'l chaq' chik, ri uja'al uk'u'xal ixoq kanimarik xuquje' kub'an ja', k'isb'al are taq ri saqmo'l katz'aqat uchaq'ajik, kel uloq pa ri uk'olib'al kaq'ax pa uk'u'xal ri ixoq, are k'u ri uwa'l uk'u'xal ixoq xane kanak'owik.</p> <p>Ronojel q'ij kesax jub'iq' uwa'l uk'u'xal ixoq, ruk' ri chom uwi' uq'ab' rachi'l ri uwi' uq'ab' k'utb'al, we kayuquwik man kat'oq'opin taj jas jun wi', jas le usaqab'alil saqmo'l: tzatz, kanak'owik xuquje' ch'ajch'oj, le ixoq k'o pa uwachinik.</p>	<p>Job' k'a pa jolajuj. man qas utz</p>	<p>Jun no'j yab'al uxo'l alk'wa'linik pa k'ulaj ri maj rajil xuquje' man kub'an ta k'ax che le ub'aqil ixoq.</p>	<p>Rajawaxik ub'anik k'i ik' rech kareta'maj jun ri ub'aqil xuquaje' rech kuch'ob' jun jas qas ub'antajik ri uwa'l uk'u'xal ri ixoq, mojo'q kukoj wa' we no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik. Rajawaxik usolixik xuquje' utz'ib'axik ronojel q'ij ri karil jun.</p> <p><u>Xib'ib'al rij:</u> We ri k'ulaj man kuch'ob' ta ri k'exoj kuk'ulmaj ri uwa'l upam ixoq. -Wa' we no'j yab'al uxo'l alk'wa'linik man utz taj we ri ixoq kuriq yab'il ri uk'u'xal, xane ri uwa'l uk'u'xal kk'exetajik. -Ri ukojik kunab'al, uch'ajik ri uqul uk'u'xal ri ixoq, nik'aj chik, kuk'ex ri ub'antajik ri uwa'l uk'u'xal ixoq, ri kub'an che ri no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik man je' ta kelik xuquje' utz we kkoj chi jun uwach ya'b'al uxo'l alk'wa'linik rech kuto' rib' jas ta ne ri uq'aq'al ri b'aqilaj.</p>



Foto de cada método al lado de la explicación	Aplicación del método	Índice de Pearl	Ventaja	Desventaja
	<p>El método de días fijos o collar <u>El collar está elaborado con 32 perlitas, de tres colores, rojo, blanco y Marrón, que indican los días ferties e infértiles de la mujer. Para iniciar el conteo se coloca el aro de hule en la primera perlitita de color rojo.</u></p> <p><u>Significado de los colores.</u> Rojo: días de menstruación. Blanco: días fértiles. No se puede tener relaciones sexo genital, hay probabilidades de una fecundación. Marrón: días infértiles, probabilidades de una fecundación son mínimas.</p>	<p>15 a 34. Muy inseguro</p>	<p>No tiene efectos secundarios, fácil de usar, económico, práctico para conocer el ritmo de nuestro cuerpo</p>	<p>No permite establecer con exactitud los días fertiles</p>
	<p>El método de Billings o del flujo cervical <u>El flujo cervical de la mujer cambia durante el ciclo menstrual y examinando el flujo se pueden reconocer los días fértiles:</u> Cuando el óvulo madura el flujo es más abundante y más húmedo, finalmente cuando el óvulo alcanza su madurez, se desprende del ovario y el flujo toma la forma de un moco elástico.</p> <p>Diariamente se toma un poco de flujo entre los dedos y si se alarga entre el dedo índice y el pulgar y no se rompe y forma una especie de hilo, con una consistencia parecida a la de una clara de huevo: espesa, pegajosa y transparente, la mujer está ovulando.</p>	<p>5 a 15 Poco seguro</p>	<p>Es un método natural que no implica costos y que no daña el cuerpo de la mujer.</p>	<p>Es importante practicar durante varios meses para aprender a conocer su cuerpo y poder interpretar correctamente la consistencia del flujo cervical, antes de poder usar este método de planificación. Hay que revisar y anotar los resultados cada día.</p> <p><u>Peligros:</u> Que la pareja no sepa interpretar los cambios y las formas que deben de tener los flujos. -Este método no es funcional cuando la mujer pueda sufrir de alguna infección el flujo se altera. -El consumo de medicamentos, duchas vaginales, entre otros, varían la consistencia del flujo, lo que hace que el método sea poco confiable y es aconsejable combinarlo con otro método natural, como el de la temperatura basal.</p>



	<p>Ri No'j re umiq'inal ub'aqil ixoq Are taq ri ixoq ko'pan pa uwachinik, ri uk'atanal kapaqi' jub'iq' jun keb' k'a job' etab'al. Retaxix xuquje' utz'ib'axik ri uk'atanal ri ixoq ronojel q'ij, le upaqalik le uk'atanal le ixoq kub'ij chi k'o pa uq'ij re wachinik chi ri' wa' rajawaxik maj alk'wa'linem kb'anik.</p>	<p>1 a 10 Relativamente seguro, pero solo con mucha práctica.</p>	<p>Are wa' jun no'j ri maj rajilal chi ik', maj xuquje' uk'axk'olil kuya' che ri b'aqilaj.</p>	<p>Rajawaxik utz'ib'axik ri uk'atanal ri ixoq ronojel q'ij, pa keb' oxib' ik' rech qas kareta'maj jun jas taq q'ij kawachinik rech utz kukoq wa' we no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik. We kajunamax ruk' le no'j Billing rech qas utz kub'ano. <u>Xib'ib'al rij:</u> -Man katob' ta che yab'ilal le kaq'ax rumal alk'wa'linem xuquje' le k'atanal kapaqi' rumal jun yab'ilal.</p>
--	--	--	--	---

...../ • / .. **No'j q'ateb'al:**

No'j q'ateb'al kab'ix chech, rumal che ri man kuya' ta b'e che rija' ri achi kab'e kan pa uk'u'xal ri ixoq are taq k'o alk'wa'linem, xane ri ija' kkanaj kan pa ri jun alaj k'olib'al. Kaqaya' chi kixo'l le no'jib'al ya'b'al uxo'l alk'wa'linik, rumal che ri kok che ri ub'aqil ri winaq xuquje' maj k'ax kub'ano.

Ukojik le no'j	Índice de pearl	Rutzil	Man rutzil taj
<p>Ri K'olq'ateb'al Are wa' jun alaj k'olib'al kayuquwik kukoq ri achi che ri ub'aqil tak'alik, b'anom chech chi xa' jumul kokisaxik, xaqux' wi wa' we jun no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik ri', ri kuq'atej uq'axaxik yab'ilal ri kuq'axaj rib' pa ri alk'wa'linem.</p>	<p>Oxib' k'a pa job'. Sib'alaj utz</p>	<p>Xaqux' wa' we jun no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik ri', kuq'atej uq'axaxik yab'ilal ri kuq'axaj rib' pa ri alk'wa'linem. Ri waralik taq ixoqib' kkaj kkikojo rumal che ri man kub'an ta k'ax che ub'aqil ixoq xuquje' ub'aqil achi.</p>	<p>-Xa' jumul kokisaxik. -Kuk'am pwaq.</p>

...../ .. **Lo'qom no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik**

...../ .. / • **No'j qateb'al alk'wa'linik**

Le ukojik we kunab'al ri', k'i kab'an che ukojik, kuq'atej le uwachinik le ixoq, xane man kuya' ta b'e che le saqmo'l kab'e pa le uk'u'xal le ixoq, xuquje' man kuya' ta b'e che le rija' le achi kok chi upam le saqmo'l rech man katux taj pa uk'u'xal ixoq. K'i taq uwach wa' we kunab'al ri', k'o xa' katijowik, k'o xa' kakoq pa ub'aqil winaq, k'o xa' kaya' pa uqul uk'u'xal ixoq. Ri uchuq'ab' uq'atenik k'o re jun ik' xuquje' re k'i ab'. Are wa' ri no'j re q'ateb'al ri sib'alaj utz, xane xuquje' k'o kuya' kan pa b'aqilal. Wa' we jun taq no'j q'ateb'al alk'wa'linik rin aj kokisaxik kub'an k'ax che ri ub'aqil ri ixoq, rumal la' rajawaxik are' kab'in jun winaq ri k'o reta'm rech karil n ajas ri kumaj ri ub'aqil ri winaq.

	<p>Método de la temperatura basal del cuerpo</p> <p>Cuando una mujer ovula, su temperatura aumenta de 0,2 a 0,5 grados.</p> <p>Hay que medir y anotar su temperatura todos los días, la subida de la temperatura indica la ovulación y la necesidad de abstinencia sexual.</p>	<p>1 a 10 Relativamente seguro, pero solo con mucha práctica</p>	<p>Es un método natural que no implica costos mensuales o efectos secundarios en el cuerpo.</p>	<p>Es importante anotar su temperatura todos los días, durante varios meses, para conocer con seguridad sus días fértiles y poder usar este método como planificación familiar. Si se combina con el método de Billings aumenta de seguridad</p> <p><u>Peligros:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -No protege de las infecciones de transmisión sexual y la temperatura puede subir por alguna enfermedad (gripe).
---	---	---	---	---

.... / • / •• **Método barrera natural**

Se les llaman métodos de barrera, porque no permite que los espermatozoides del hombre lleguen al óvulo de la mujer a través del útero cuando existe una relación sexo-genital, quedándose los espermatozoides en el saquito. Los clasificamos como naturales, porque no tienen injerencia directa en el organismo y no tienen efectos secundarios.

Aplicación del método	Índice de pearl	Ventaja	Desventaja
<p>El condón</p> <p>Es un saquito o bolsa de látex que se coloca en el pene erecto, está diseñado para ser usado solo una vez, único método anticonceptivo que ayuda a prevenir las enfermedades de transmisión sexual.</p> 	<p>3 – 5 Seguro</p>	<p>Es el único método que ayuda a prevenir las enfermedades de transmisión sexual.</p> <p>Las mujeres indígenas aceptan utilizar ya que no causa ningún daño en el cuerpo de la mujer y ni del hombre.</p>	<p>Solo puede ser usado una vez.</p> <p>-Implica recurso económico.</p>

.... / •• **Métodos artificiales de planificación familiar**

.... / •• / • **Métodos anticonceptivos hormonales**

El suministro de las hormonas estrógeno y progesterona, mediante diferentes tipos de aplicación, evita la ovulación. Es decir, evita la liberación de óvulos de los ovarios, y además, impiden que los espermatozoides penetren mediante el engrosamiento y alteración de la mucosidad, evitando la implantación del óvulo fecundado en el endometrio del útero. Hay muchos diferentes productos en diferentes composiciones hormonales, que pueden ser suministrado de manera oral, por inyecciones, implantes o de manera vaginal. El tiempo de protección va de un mes a varios años. Son métodos que permiten una planificación familiar con mucha seguridad, pero conlleva la ingesta de hormonas artificiales. En general los métodos hormonales que evitan una gestación durante mucho tiempo, tienen la tendencia de causar más efectos secundarios y tienen que ser aplicados por personal experto.

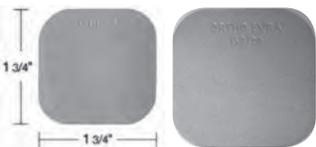
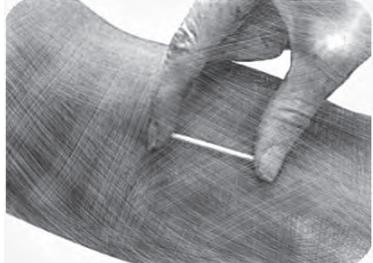




Ukojik we no'j	Índice de Pearl	Rutzil	Man rutzil taj
<p>Q'ateb'al tijowik rij: E k'olok'a'q, rajawaxik katijow ronojel q'ij, ri juwinaq wajxaqib' q'ij rik'il ri ixoq.</p> 	<p>Keb'.</p> <p>Sib'alaj utz.</p>	<p>-Kusuk'umaj le rik'ilal le ixoq,</p> <p>-Kuqasaj uchuq'ab' le ch'ajon xuquje' le uk'axk'olil.</p> <p>-Kuq'atej jujun taq yab'ilal, jas ta ne le wayij tu'.</p>	<p>-we kasachan utijik.</p> <p>-man utz ta chi kech ixoqib' ke'ki'sanik.</p> <p>-ixoqib' juwinaq jolajuj ab' kik'aslemal xuquje' kkitub'aj jolajuj sik' pa jun q'ij.</p> <p>-Man katob' ta che uq'atexik yab'ilal ri kaqa'x pa alk'wa'linem.</p>
<p>Tz'ijkunab'al: Wa' we kunab'al ri' xa' katz'ij ukojik che ri winaq, k'o re jun ik', keb' ik' xuquje' jun ab'.</p> 	<p>Keb'.</p> <p>Sib'alaja utz.</p>	<p>-Sib'alaj utz xuquje' naj kuchuq'ab'ej.</p> <p>-We katz'ij ukojik man kasachan ta wa', jas el kk'ulmataj ruk le xa' katijowik.</p> <p>-Pa chi ke ab' uk'aslemal ri ixoq kkojowik.</p>	<p>-K'a chi kajib' ik' katzalij uloq ri uwachinik ri ixoq we man kukoj chik, k'o xuquje' naj kuchuq'ub'ej na le man kawachin tac hi na le ixoq.</p> <p>-Ko ch'ajo'n kaqaj chi uxol' le ik'ilal pa taq le nab'e taq oxib' ik'.</p>
<p>K'ojob'al: Unak'ik che le b'aqilaj k'ojob'al re juwuqub' q'ij, (oxib' k'ojob'al pa le nab'e juwinaq jun q'ij rech le uq'at xuquje' jun che le xlanem re wuqub' q'ij).</p> 	<p>Keb'.</p> <p>Sib'alaj utz.</p>	<p>-Ri ukojik are ri ixoq kilowik.</p> <p>-Kusuk'umaj ri ik'ilal.</p>	<p>-Wene k'o xokotajik che ri b'aqilaj, --k'o jun taq mul kaloch'olob' we k'ojob'al.</p> <p>-Kasokotajik jaw ri kkoj wi kkaqarik xuquje' kk'yaqtik.</p>
<p>Nak'ik: Are k'olok'ik taq kunab'al sibalaj xax xuquje' ch'u'ch'uj ri xa' kanak' chi uxe' le q'ab'aj, wa' we ri' kuchuq'ab'ej oxib' on job' ab'.</p> 	<p>Keb'.</p> <p>Sib'alaj utz.</p>	<p>--Man rajawaxik ta na'tab'al che rech kub'ano.</p>	<p>-Kuya' purarik xuaquje' katani' uwachini ixoq pa juq'at k'aslemal.</p> <p>-Kapaqi'k on kaqaj ra'lal,</p> <p>-Katukin ri ch'ajo'n xuquje' k'o jun taq mul man kaqaj ta chik.</p> <p>-kaq'oxow ri utu',</p> <p>-Wene karesaj wachinik, rumal la' man qas ta utz ukojik.</p> <p>-kuq'atej ri ja'.</p>

.... / ... **No'j q'ateb'al pa k'u'xal**

We q'ateb'al pa k'u'xal rajawaxik kkoj rumal jun ajkun pa le uk'u'xal le ixoq xuquje' kuya' sib'alaj k'axk'olil, e k'o keb'inik chi xaqxu' kuq'atej le rija' le achi rech man kutuxarisaj ta le saqmo'l, e k'o chi nik'al keb'inik chi kutuxarisaj el saqmo'l xane man kanak'i' ta pa le uk'u'xal le ixoq, rumal wa' kab'ixik chi jun tzaqanem wa' we kub'ano, rumal wa' man kajawax ta kumal e k'i winaql, xuquje' kuya' nik'aj taq yab'il chik.

Aplicación del método	Índice de Pearl	Ventaja	Desventaja
<p>Anticonceptivos Orales: son píldoras que contienen estrógeno y progesterona, que se deben de tomar diariamente durante los 28 días del ciclo menstrual.</p> 	<p>0.2</p> <p>Muy seguro</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Regula el ciclo menstrual. -Disminuye el sangrado y los dolores menstruales. -Ofrece protección contra algunas enfermedades, como quistes mamarios. 	<ul style="list-style-type: none"> -Se le olvida tomar la píldora. -No es recomendable para mujeres que están amamantando. -Mujeres mayores de 35 años y que fuman más de 15 cigarrillos al día. -No protege contra las Enfermedades de Transmisión sexual.
<p>Inyecciones: el uso de estas inyecciones es intramuscular, que existen de un mes, dos meses y un año.</p> 	<p>0.2</p> <p>Muy seguro</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Efectivas y de larga duración. -Al ser inyectables se previene los olvidos, que se produce con la píldora. -Puede usarse a cualquier edad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Después de consumirla la fertilidad regresa normalmente en 4 meses pero también hay casos de Infertilidad temporal indefinida. -Sangrado intermenstrual durante los primeros 3 meses.
<p>Parches: consiste en adherir a la piel parches de uso semanal, (3 parches los primeros 21 días del ciclo y un período de descanso de 7 días).</p> 	<p>0.2</p> <p>Muy seguro</p>	<ul style="list-style-type: none"> -El uso es controlado por la mujer. -Regula el ciclo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Posible irritación cutánea, --Desprendimiento ocasional de los parches. -Irritación en área de aplicación, enrojecimiento y alergias.
<p>Implantes: consiste en la implantación debajo de la piel del brazo de cápsulas delgadas y flexibles que contiene levonorgestrel, progestágenos que se liberan sostenidamente. el método dura de 3 a 5 años.</p> 	<p>0.2</p> <p>Muy seguro</p>	<ul style="list-style-type: none"> --No requiere de la memoria para ser efectivo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Cáncer e infertilidad temporal. -Aumento o disminución de peso. -Alteración en el sangrado menstrual y a veces desaparece la menstruación. -Dolor mamario. -Puede causar infertilidad, por eso no es recomendable. -Retención de líquidos.

.... / ... **Métodos anticonceptivos Intrauterinos**

El dispositivo intrauterino o DIU debe ser introducido por un médico en el útero y causa bastante polémica, porque algunas fuentes indican que simplemente impide que el espermatozoide fecunde el óvulo, y otras explican que permite la fecundación pero no la implantación en el útero, lo cual se podría comprender como un aborto, y por esta razón son rechazados por muchas personas. Además, causan bastantes efectos secundarios.

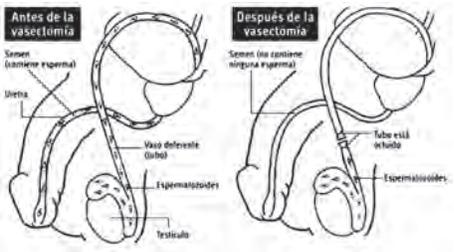




Uwach q'ateb'al	Índice de Pearl	Rutzil	Man rutzil taj
<p>Tre ch'ich': Are wa' ri sib'alaj eta'matal uwach, jun ajkun kakojowik, kutzaq uk'ajal rech kub'an upatan, kk'ex pa taq job' ab', xane kuya' kesax pa chi ke q'ij.</p> 	<p>Jun k'a keb'</p> <p>Utz</p>	<p>-Kuchuq'ab'ej job' ab'.</p> <p>-kuqasaj uchuq'ab' le ch'ajo'n.</p>	<p>-Nim rajil,</p> <p>-Le ukojik xuquje' le resaxik jun ajkun kab'anowik,</p> <p>-Wene kuteq' ri uk'u'xal le ixoq, kel uloq, pa taq le nab'e oxib' ik'.</p> <p>-Kuya' q'oxom xuquje' kutukij le rik'ilal le ixoq.</p> <p>- man kuya' taj kukoq jun ixoq ri man k'olinaq ta ral.</p>

...../..... **No'j q'ateb'al alk'wa'linik ruk' upoch'ik winaq**

Le no'j q'ateb'al alk'wa'linik ruk' poch'onik are wa' kab'anik we ri k'ulaj xkichomaj chi man kkaj ta chi wi kek'iy chi na e k'alk'wa'l. Kajawataj che wa' we ri' kab'an jun poch'onik che ri winaq, jas ta ne ri achi, sib'alaj man k'ax taj, are le ixoq k'ax jub'iq' ub'anik. Are sib'alaj e k'i ri ixoqib' ri kepoch'ik rech man kak'oji' ta chi kal, are wa' ri kuya' ri jun k'axk'olil re jachoj ib' chi kixo'l achijab' kuk' ixoqib' kojom pa chomanik. We juk'ulaj winaq kkichomaj man kk'oji' ta chi kalk'wa'l utz we kab'an ri poch'oj che ri achi, rumal che ri man qas ta k'ax ub'anik.

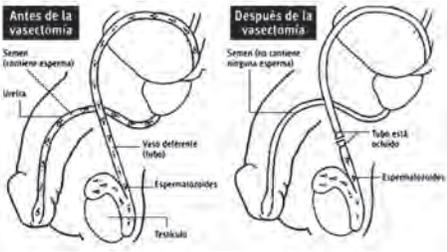
Uwach q'ateb'al	Indicador de Pearl	Rutzil	Man rutzil taj
<p>Uq'atexik le q'axab'al saqmo'l: Kaxim le keb' uq'axab'al saqmo'l, rech man kaq'ax ta chik le saqmo'l pa uk'u'xal ixoq,</p> 	<p>Jun chi kech le ixoqib' katuxanik.</p>	<p>Maj alk'wa'linik,</p> <p>-Kuq'atej ri pujarik pa le uk'ulib'al saqmo'l.</p>	<p>-Paqal kab'an wi.</p> <p>-Xa' kapoch' ri winaq.</p> <p>-K'axk'olil we katuxan ri ixoq pa le q'axab'al saqmo'l.</p> <p>-Kub'an keb' uk'u'x ri winaq we xb'antaj le poch'onik.</p> <p>-K'o jun taq mul k'o q'oxom pa ukajayil upam.</p>
<p>Uq'atexik ija': Che ri achi are kaq'atex ri q'axab'al rija', man kuya' ta chi b'e che ri achi kuresaj uloq ri rija' ruk' ri ukowil.</p> 	<p>Jun chi kech ri achijab' ri kutuxarisaj na ixoq.</p>	<p>No'j re achi, utz uchakuxik xuquaje' man k'ax ta ub'anik xuaquje' aninaq.</p>	<p>-Paqal rajil -poch'onik;</p> <p>-we man utz xb'an che le poch'onik, ruk'am yab'ilal, man katani' ta le kik',</p> <p>-kub'an keb' uk'u'x xb'antaj ri poch'onik.</p>



Tipo de Anticonceptivo	Índice de Pearl	Ventaja	Desventaja
<p>T de cobre: es el más conocido, que lo implanta un médico, libera cobre para hacer su efecto, se cambia hasta cada 5 años, pero puede retirarse en cualquier momento.</p> 	<p>1 a 3</p> <p>Seguro</p>	<p>-Puede usarse hasta cinco años.</p> <p>-Reducido sangrado menstrual.</p>	<p>-Elevado costo,</p> <p>-La colocación y extracción la realiza un médico.</p> <p>-Riesgo de perforación uterina, expulsión, especialmente en los primeros 3 meses.</p> <p>-Puede producir ciclos menstruales irregulares y dolorosos.</p> <p>- No puede ser usado por mujeres que todavía no han tenido un hijo/hija.</p>

...../..... Métodos de planificación familiar quirúrgicos

Los métodos quirúrgicos son métodos permanentes y solo pueden ser usados si la pareja está segura que ya no quiere hijos. Se requiere hacer una operación, la cual en el caso del hombre, es bastante sencilla, y en el caso de la mujer es un poquito más complicada. Sin embargo, la mayoría de esterilizaciones son efectuadas en las mujeres, que es resultado de un machismo estructural. Si una pareja ya no quiere hijos se recomienda realizar una vasectomía del hombre, es una intervención con menos riesgos.

Tipo de Anticonceptivo	Indicador de Pearl	Ventaja	Desventaja
<p>Bloqueo tubarico bilateral: se bloquea las trompas de Falopio, impidiendo que el óvulo sea liberado a la cavidad uterina, se conoce también como "ligadura de trompas".</p> 	<p>De 0.1 mujeres en gestación.</p>	<p>Anticoncepción permanente.</p> <p>-Disminuye el riesgo de cáncer de ovario.</p>	<p>-Elevado costo.</p> <p>-Procedimiento quirúrgico.</p> <p>-Riesgo de embarazo tubario.</p> <p>-Arrepentimiento post-esterilización.</p> <p>-Rara vez dolor pélvico crónico.</p>
<p>Vasectomía: en el varón se bloquea los conductos deferentes. Impide que los espermatozoides salgan al exterior del pene.</p> 	<p>De 0.1 mujeres quedan en gestación.</p>	<p>Método masculino, procedimiento seguro y rápido.</p>	<p>-Elevado costo</p> <p>-Procedimiento quirúrgico;</p> <p>-Riesgo quirúrgico que incluye infección, sangrado,</p> <p>-Arrepentimiento post-esterilización.</p>



*Tz'yonem: ¿Jachin kataqan che ucha'ik ri no'jib'al ya'b'al uxo'l alk'wa'linik? Le ixoq, le achi, le k'ulaj, le ajkun, le alaj ajkun ...
Le ucha'ik le no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik are wi ri winaq kachomanik. Man kuya' taj kokisax no'j ri kub'an ka'x che ri ub'aqil ri winaq, rajawaxik ucha'ik xuquje' ukojik ri no'j ri man kub'an ta k'ax che ri ub'aq'il.*

Sib'alaj e k'i le e waralik taq ixoqib' man kkik'am ta le lo'q'om taq q'ateb'al alk'wa'linik, rumal che ri kub'an k'ax chi kech, jewa' kkib'ij "Uj ujixoqib' kqatzukuj jas uwach uchajixik ri qab'aqil, kqachajij ri qiki'lal, qeta'm jas ub'anik rech kaqachajij xuquje' qeta'm jampa' le kujwachinik xuquje' uj wi kujajawanik jampa' kaqaj kek'o'ji' e qal"

Xuquje' ri lyomab' kkuqxa'nij ub'ixik xane are utz uya'k uq'ij le no'jib'al ya'b'al uxo'l alk'wa'linik, we rumal ri man qas ta k'yaqal ub'anik le uq'ijal ik'ilal, xane are utz we kkoj le k'olq'ateb'al, xane man kub'an ta k'ax che le b'aqilaj. Are taq wa' ri xqach'ek chech ri chakunem xqab'ano, k'o na nik'aj taq chomanik.

Are taq katzijox le no'jib'al ya'b'al uxo'l alk'wa'linik sib'alj utz kisik'ixik ri achijab', alab'om, ixoqib' xuquje' alitomab' rech kketa'maj, xane k'i taq mul ri achijab' kkiya' kan ronojel ri eqele'n chi kech le ixoqib' jewa' kkib'ij "Wa' we ri' kech ixoqib'", xuquje' man kuk'ulaj rib' ruk' uchomanik ri mayab' winaq, jaw nim kil wi le maj ujech' xuquje' le junamil chi kixo'l le achijab' xuquje' le ixoqib'.



*Discusión: ¿Quién decide la elección de un método de planificación?
La mujer, el hombre, la pareja, el doctor, la enfermera...
La elección de un método de planificación familiar es una decisión personal. No se debe de utilizar métodos que están atentando contra el cuerpo y con la dignidad, es importante seleccionar y utilizar el que menos daño provoque en el cuerpo.*

La mayoría de las mujeres indígenas no aceptan los métodos artificiales, argumentando que hacen daño al cuerpo por los efectos secundarios, por lo que dicen “Nosotras las mujeres debemos de buscar la manera de cuidar nuestros cuerpos, controlando nosotras mismas nuestros ciclos menstruales, saber cómo funcionan para controlar y saber en qué momento podemos dar vida y decidir nosotras mismas cuándo es el momento de tener nuestros hijos e hijas”

También las lyomab' recomiendan que hay que priorizar los métodos naturales, y si por alguna razón por las alteraciones de los ciclos menstruales no son aplicables, entonces recomiendan el uso del condón, porque no daña el cuerpo. Estos fueron los resultados de nuestros talleres, seguramente, existen otras opiniones.

Cuando se habla de los métodos de planificación familiar es importante invitar a hombres, varones, mujeres y señoritas para que las conozcan, porque muchas veces los hombres relegan toda la responsabilidad a las mujeres, diciendo “esto es tema de las mujeres”, y esto no coincide con la cosmovisión maya donde se aprecia el equilibrio y la equidad entre hombres y mujeres.





—/ Uk'ulmatajem le ukojik le no'jib'al ya'b'al uxo'l alk'wa'linik pa qasiwan tinimit.

Le no'jib'al ya'b'al uxo'l alk'wa'linik pa k'ulaj, nim ri tob'inaq wi chi kech ri ixoqib' re we qatinimit, xane utz ub'ixik chi ri tzujb'a rech man are ta kutzukuj ri utzilal chi kech le ixoqib' xuquje' kech le uwinaqil upaja, xane le kutzukuj are le karaj kuchajij le uk'iyarik le tinimit.

Le Nuk'um taq Tnimit xuaquje' Europa kkil le uk'yarik le tinimit pa taq le meb'a' taq tinimit xuquje' are qas kkil le waralik taq tinimit, xane kkilo jun xib'ib'al kib' che taq le kiq'inomal, kkixi'j kib' we kk'iy le uwinaqil taq we tinimit ri', xane utz kib'antajik par i kik'aslemal kiriqom "nima'q taq q'inomal pa taq pa taq we qulewal re le qatinimit" che taq le kitinimit³. Sib'alaj q'alaj chi k'i taq mul le ub'ixik le ya'b'al uxo'l alk'wa'lini are kutzukuj le karaj uq'atexik le uk'iyem le uwinaqil le waralik taq tinimit, xane man are ta le utzilal kuk'am uloq che le ixoq. Rumal la' xkikoj le taqanik che ukojik le ya'b'al uxo'l alk'wa'linik maj uta'ik chi kech ri ixoqib' we kakaj on man kakaj taj, xkib'an na le uq'atexik le alk'wa'linik pa chuq'ab'il. Are wa' le k'ulmatajem ri kab'anowik chi e k'i ixoqib' ri man kkaj taj xuquaje' kaketzalaj uwach le q'ateb'al alk'wa'linik rech uqajab'al q'ij.

Rumal wa' rajawaxik reta'maxik ronojel, we k'o man qas ta kch'ob'otajik rajawaxik chi man kuxi'j ta rib' ri winaq che uta'ik xuquje' uta'ik chi kanimax ri kitzij xuquje' ri kkaj kkib'an ri ixoqib'. Rajawaxik ub'anik jun utzalaj uch'ob'ik xuquje' reta'maxik upajik le rutzilal xuquje' le man rutzil taj ronojel le no'jib'al, rech kucha' pa utukel wi ri winaq ri no'j ya'b'al uxo'l alk'wa'linik ri utz kub'an chech.



3 Chirix, Emma, "Ru rayb'al ri qach'akul", los deseos de nuestro cuerpo, página 62-64, Guatemala 2010.

—/ Historia de la Política de Planificación Familiar en Guatemala

Los métodos de planificación familiar han traído muchos beneficios a las mujeres guatemaltecas. Sin embargo hay que mencionar que su promoción no siempre obedece exclusivamente a la búsqueda del bienestar de las mujeres y las familias, pero también persigue objetivos políticos como controlar el crecimiento poblacional.

Estados Unidos y Europa ven el crecimiento poblacional en los países pobres y especialmente con poblaciones indígenas como una cierta amenaza a sus intereses hegemónicos, temiendo que el crecimiento de población en estos países amenace el nivel de vida conseguido, reduciendo la “tajada de riqueza nacional per capita” de sus países³. Hay evidencia que muchas veces las campañas de planificación familiar han respondido más a los intereses políticos del control de natalidad, y no tanto a los intereses de las mujeres. De esta manera se produjeron la imposición de métodos de planificación sin la plena información y consentimiento de las mujeres, llegando hasta el colmo de efectuar esterilizaciones forzadas. Estos sucesos son una de las explicaciones, porque muchas mujeres indígenas sienten desconfianza y rechazo hacia los métodos de planificación occidentales.

Por esta razón es importante siempre estar bien informadas, si existen dudas no hay que tener pena para preguntar y siempre hay que exigir que se respeten la opinión y la decisión de las mujeres. Es necesario tener un análisis crítico y la capacidad de evaluar ventajas y desventajas, para llegar a una decisión personal, cuál es el método indicado que mejor responda a su situación específica.



3 Chirix, Emma, “Ru rayb’al ri qach’akul”, los deseos de nuestro cuerpo, página 62-64, Guatemala 2010.





—/

LOQ'ALAJ PIXAB' / Pixab' / LOS SABIOS CONSEJOS PARA LA VIDA



Ri juk'ulaj winaq rajawxik kikichomaj nik'janipa' ak'alab' ke'ktiko, xa rumal ma utz taj ke'kitik ak'alab' we xaq k'ate' teq wene man kb'an ta kunemn che kilik.

Ri Qati't Qam, par ri cholb'al q'ij kil wi su q'ij katik ri ak'al, kilik jas ri

ub'aonom ri Qanan Ik' xoqoje' pa junamil kachomaxik rech utzil upeitik ri ak'al.

Jas ta ne le no'j q'ateb'al alk'wa'linik pa k'ulaj re uqajib'al q'ij, man junam ta ri no'j kkikojo, are le T re ch'ich', kunab'al xa' katijowik, tz'ijkunab'al xuquje' poch'ow winaq, nik'aj chik, xane pa le uchomanik ri mayab' winaq kaqilo chi kub'an ka'x chech kib'aqil ixoqib'. Ri uj, uJAjq'ijab' kaquqxa'nij chi are utz

chi ri ixoq xuquje' ri achi rajawaxik kke'tamaj ri rik'ilal ri ixoq xuquje' ri achi kunimaj jampa' ri man kuya' taj kab'an alk'wa'linem xuquje' jampa' kuya'o kab'anik.

Ri Chuch, Tata rajawaxik utz taq tzij, utz' k'utu'n, utz k'aslemal kikik'ut chi kiwach ri alk'uwa'lixelab'.

Ri alk'uwa'lixewlab' rajawaxik kikita' ri pixab' sxoqoje' kikita' q'ilnik rech utz kub'an kik'aslemal.

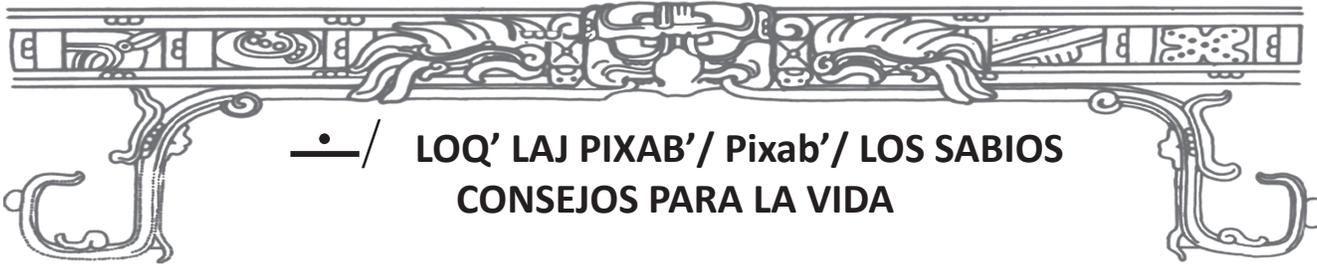
Ri ak'alab', alitomab' xoqoje' ri ab'omab' rajawaxik kikiya kiq'ij kichuch ki taq, rajawxik kikiya kiq'ij nimaq taq winaq.

Ri alitom xoqoje' ri ab'omab' rajawaxik kaketamaj kechukanik, rajawaxik e sak'aj man utzs taj ri saq'oril.

We xopan ujnab' ri ala xoqoje' ri alí, we kikichomaj k'ulanem qas chi kichomaj xa rumal man etz'ab'a'l taj.

Ma utz taj che ri ali xoqoje' ri ala kikiraq kib'k we maja' kikitzijob'ejob'en kib', we ri ala maja' utom ri ali, we maja' k'o k'ulanem.

Ma utz taj che ri ala kuya' kanoq jun ak'al chi rij ri ali wene man ri axoqil taj.



LOQ' LAJ PIXAB' / Pixab' / LOS SABIOS CONSEJOS PARA LA VIDA

La pareja debe pensar cuántos hijos procrear, porque no se puede traer hijos si no tienen la capacidad de cuidar y darles lo necesario.



Nuestros antepasados, por medio del calendario maya, se guiaban para ver qué día se debe fecundar y procrear.

El caso de los métodos de planificación familiar occidental es diferente, los métodos que usan es la T de cobre, anticonceptivos (pastillas), inyecciones y operación, etcétera, pero desde la perspectiva maya vemos que generan varios problemas en el cuerpo de la mujer. Nosotros/as las y los

Ajq'ijab' recomendamos que la mujer y el hombre deben conocer el ciclo de la mujer y el hombre debe respetar cuándo se puede tener relaciones sexuales y cuándo no.

Las madres y padres de familia deben enseñar buenas palabras, ejemplos y testimonios de vida a los hijos e hijas.

Los hijos e hijas deben escuchar los sabios consejos y obedecer porque les ayudará a vivir correctamente y sabiamente.

Los niños y niñas, las señoritas y los varones que respeten a sus madres – padres, que respeten a las personas mayores de edad, ancianos y ancianas.

Las señoritas y los jóvenes deben aprender a trabajar, no es bueno que sean perezosos o perezosas.

Si el joven y la joven han llegado a su edad y piensan casarse, que piensen bien porque no es juguete.

No es bueno que la señorita y el joven se junten para procrear si no se han conocido, si no se han hablado, si no se ha hecho la pedida y si no se han casado.

No es bueno que el joven embarace a la joven si no está casado con ella.





BIBLIOGRAFÍA

Libros

- / Asociación Pop No'j, Todos y Todas somos Ajmaq, Guatemala 2009.
- / Chirix Emma, "Ru rayb'al ri qach'akul, los deseos de nuestro cuerpo", Guatemala 2010.
- / Consejo Nacional de Población, "Métodos de Planificación Familiar", México 1999.
- / Gómez y Gómez, Felipe, "Los sabios Consejos para vivir la niñez, juventud y la familia desde la cosmovisión y práctica Maya", Guatemala, diciembre del 2011.
- / Grupo de Mujeres Mayas Kaqla, "La palabra y el sentir de las mujeres mayas Kaqla", Guatemala, mayo del 2011.
- / Xon Riquiac, María Jacinta, Tesis "Lo maya como identidad política en mujeres indígenas", Guatemala, octubre 2004.

Revistas

- / Asociación Pro bienestar de la familia, Trifoliar, "Métodos anticonceptivos".
- / Prensa Libre, Revista "Uso adecuado de los métodos anticonceptivos".

Entrevista a personas conocedoras del tema

- / García Chirix, Emma, Antropóloga Social, Mujer Indígena Maya Kaqchikel.
- / Morales, Domingo, Ajq'ij, K'iche', originario de Chichicastenango, Quiché.
- / Álvarez Medrano, Ana María, Terapeuta, Mujer Indígena, maya K'iche'.
- / Zabala, Rosalía, Iyom y Ajq'ij K'iche', originaria de Santa Lucía Utatlán, Sololá.
- / Zapeta Miguel, Ajq'ij K'iche', originario de San Miguel Semetabaj, Quiché.
- / Xon Riquiac, Antropóloga Social, Mujer Indígena Maya, K'iche'.
- / Sac, Audelino Ajq'ij K'iche', originario de Quetzaltenango.
- / Saquimux Yax, Jesús Celestina, Iyom maya K'iche' de Totonicapán.

Talleres de consulta

- / Autoridades ancestrales "Ajq'ijab' e Iyomab'", del departamento de Quiché y Sololá.
- / Comadronas "Iyomab'", de las diferentes comunidades del municipio de Totonicapán.



No.	Organización	Dirección	Teléfono	Atención
1.	Centro de Salud	7ª. Avenida final, Zona 2, Totonicapán	7766-3661	8:00 a 17:00 hrs.
2.	Procuraduría de los Derechos humanos	3ª Calle y 16ª Avenida, esquina Zona 2, Totonicapán	7766-1081 Emergencia 1555.	Las 24 horas en el número de emergencia.
3.	Hospital Nacional José Felipe Flores	Cantón Poxlajuj, km 198 Totonicapán	7766-1466	Las 24 horas.
4.	Centro de Salud de Quetzaltenango	13 Avenida 4-51 Zona 3, Xela	7767-5364	8:00 a 17:00 hrs.
5.	APROFAM Xela	3ª Calle 7-02 Zona 1	7765-3886	8:00 a 18:00 hrs.
6.	APROFAM TOTO	8ª Avenida 3-19 Zona 1, Totonicapán		8:00 a 18:00 hrs.
7.	CODECOT	1ª. Calle 17-48 Zona 1, Xela	7763-2167	Las 24 horas.
8.	Hospital Regional de Occidente	0 Calle, 36-40 Zona 8, salida a san Marcos	7763-5140 5240-5340	Las 24 horas.



9	Cooperación para el Desarrollo Rural de Occidente	Paraje Tierra Blanca, Totonicapán	7766-2175 7766-2177 7766-2183	8:00 a 17:00 hrs.
10.	Asociación Proyecto Miriam para la promoción Intelectual de la Mujer	Xela: Diagonal 12, 8-69 Zona 1, Quetzaltenango	5504-1255 4472-2524	14:00 a 18:00 hrs.
11.	Asociación San Miguel	2 Avenida C-40, Zona 1	7766-2037 7766-4357 7766-2037	8:00 a 17:00 hrs.



Impreso en los talleres de
Cholsamaj

5a. Calle 2-58, Zona 1, Guatemala, C. A.
Teléfonos: (502) 2232 5959 - 2232 5402
E-mail: editorialcholsamaj@yahoo.com
www.cholsamaj.org

Cruz maya del Q'ANIL



Tijax



Aq'ab'al



Aj



Q'anil



miriam

proyecto para la promoción intelectual de la mujer
chak rech kays' uk'iyem uwach uno'jib'al ri ixoq
bildungsprojekt zur frauenförderung

Guatemala: 7ª calle 3 - 57, Apto. 2, Zona 1,
Guatemala Ciudad
tel/ fax: (00502) - 2238 08 58, 5396 7179
email: guatemala@proyecto-miriam.org

Quetzaltenango:
tel/fax: (00502) - 4472 2524
email: quetzaltenango@proyecto-miriam.org



Guatemala: 6a. calle 3-18 Zona 1
Ciudad de Guatemala
Pagina Web: www.oxlajajpop.org.gt
Tel: (502) 2238-2745

Con el apoyo de:

SOLIDARITÄT MIT LATEINAMERIKA
STEIERMARK



Das Land
Steiermark