

# AUTO-EVALUACION: ENSEÑANDO EL USO DEL METODO DE DIAS FIJOS

## Instrucciones de uso

1. Después de finalizar la sesión de enseñanza del Método de Dias Fijos® a la mujer o la pareja, dedique unos minutos a reflexionar sobre su experiencia. Este listado le ayudara a recordar los aspectos de la sesión y si usted menciona la información esencial.
2. Marque "SI", "Parcial", o "NO" para cada pregunta en el listado dependiendo de cómo considere usted que se desempeño y anote cualquier comentario que le ayudé a mejorar su explicación la próxima vez.

HICE O NO LO SIGUIENTE:	SI	PARCIAL	NO	COMENTARIOS
• Determiné que la menstruación de la mujer le viene cada mes cuando la espera (ciclos de 26 a 32 días).				
• Comprobé que la pareja podrá abstenerse de las relaciones sexuales los días en que ella puede quedar embarazada.				
• Si la mujer ha tenido un bebé recientemente, verifiqué que ha tenido por lo menos cuatro menstruaciones seguidas y que la últimas dos vinieron con un mes de diferencia.				
• Si la mujer ha usado un método hormonal recientemente, verifiqué que ha tenido 3 reglas que han venido con 1 mes de diferencia.				
• Si la mujer tiene su regla cada mes, determiné cuando puede empezar a usar el método.				
• Mostré como se usa el collar y donde encontrar información en el instructivo del empaque.				
• Expliqué cómo verificar que la regla está viniendo a tiempo (no tiene ciclo corto de menos de 26 días o ciclo largo de más de 32 días)				
• Expliqué a la mujer (o la pareja) en qué situaciones debe regresar.				
• Expliqué qué hacer si no recuerdan haber movido el anillo.				
• Invité a la pareja a que demostrara como usar el método para verificar que la información es clara.				
• Ayudé a la pareja a identificar retos y posibles soluciones a los retos identificados.				
• Programé una sesión de seguimiento si fue considerada necesaria.				