

Embarazo y métodos anticonceptivos

Serie
Educación para la Vida y el Trabajo



2^a

Edición

Secretaría de Educación Pública
Dirección General de INEA
Dirección Académica

Créditos a la primera edición

Coordinación académica
Sara Elena Mendoza Ortega

Autoría
Mirna Vara Aguirre
Neftalí Gómez-Gil Guzmán
Pilar Acevedo Álvarez

Actualización de contenidos 2014
Patricia Pérez Gómez
Rosalía Mejía Mejía

Revisión de contenidos
Sara Elena Mendoza Ortega
Patricia Pérez Gómez

Coordinación gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial
María del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial
Laura de la Torre Rodríguez
Eliseo Brena Becerril

Diseño
Eliseo Brena Becerril

Diseño de portada
Ricardo Figueroa Cisneros

Diagramación
Gimena Patricia Gironella Antúnez
Daniel Alejandro Gómez Méndez
Ricardo Pérez Rovira

Ilustración de portada
Dalia Lilia Alvarado Diez

Ilustración de interiores
Alejandro Villalobos González

Agradecemos de manera especial las observaciones del Programa de Desarrollo Humano. Oportunidades / IMSS / SSA.
Agradecimiento especial al Consejo de la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la primera edición. Coordinación: Sara Elena Mendoza Ortega, Yvette Núñez Bravo. Autoría: Mirna Vara Aguirre, Neftalí Gómez-Gil Guzmán, Pilar Acevedo. Revisión: Margarita Magaña, Luz María Chapela, Secretaria de Salud. Diseño: Unidad de Producción de Medios INEA. Portada: Bracho, Comunicación Integral.

Embarazo y métodos anticonceptivos. Serie *Educación para la Vida y el Trabajo*. D.R. 2001 © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140.
2ª edición 2006. Actualización 2014.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9
ISBN *Embarazo y métodos anticonceptivos*. Serie *Educación para la Vida y el Trabajo*: 970-23-0253-6

Impreso en México

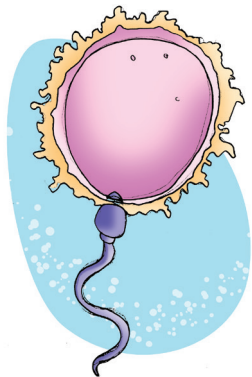
EL EMBARAZO

El embarazo es uno de los grandes sucesos en el que los seres humanos participamos y sobre el que difícilmente reflexionamos. ¡Imagínate!, dos células se unen, se dividen, se multiplican y dan vida a un nuevo ser. ¿Qué otra experiencia tan maravillosa como ésta podremos vivir en nuestra existencia?

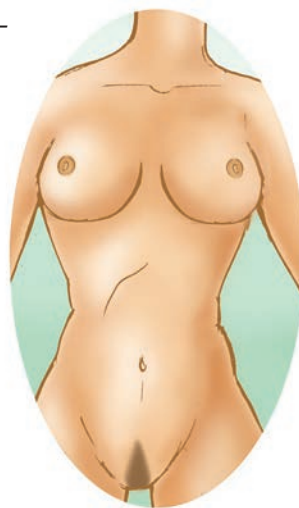
Cuando una pareja formada por un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales, el hombre, durante la eyaculación, deposita el semen en el fondo de la vagina. El semen está compuesto por millones de espermatozoides que “suben” a través del útero de la mujer hasta llegar a las trompas de Falopio, lugar en el que se lleva a cabo la unión del óvulo maduro y un espermatozoide, es decir, lo que conocemos como fecundación.

El óvulo fecundado se dirige hacia el útero, lugar en el que crecerá y se desarrollará el bebé, hasta su nacimiento. La primera señal de que hay un embarazo es cuando se suspende la menstruación o regla. En los primeros tres meses del embarazo, la mujer puede sentir cansancio, necesidad de dormir más, mareos, náuseas y vómitos, aunque no todas las mujeres presentan estos síntomas. Aproximadamente entre el cuarto y el sexto mes, desaparecen estas molestias y el vientre empieza a crecer, lo que hace más evidente el embarazo. En este periodo la futura mamá percibe los movimientos del bebé, por lo que adquiere una mayor conciencia del ser que está gestando. Este proceso dura aproximadamente nueve meses. Una vez transcurrido este tiempo, el útero se contrae para ayudar al nacimiento.

Embarazo y métodos anticonceptivos



La fecundación indica la posibilidad de la existencia de un nuevo ser, único e irreplicable, que tomará algunas de las características de su padre y otras de su madre. El sexo del bebé estará determinado por el tipo de espermatozoide que aporte el padre. Es importante saber que una ¡sola relación sexual!, aunque sea la primera, basta para concebir una nueva vida.



de cuidarse a sí misma y al bebé que está en su vientre.

El apoyo familiar es una de las grandes fortalezas de la sociedad; sin embargo, en nuestro país es frecuente que muchas mujeres vivan solas su embarazo, y en algunas ocasiones apoyadas por su familia, lo cual hace evidente la ausencia del padre.

Como todos sabemos, en una relación sexual participa la pareja la cual, en caso de que se produzca un embarazo, debe estar consciente de que la responsabilidad es de dos.

Responsabilidad y embarazo

Como el embarazo se desarrolla en el cuerpo de la mujer, este proceso natural ha sido considerado un asunto que ella tiene que resolver, quedándole la responsabilidad

Hombres y mujeres debemos tener presente que un embarazo significa gestar a un nuevo ser que va a necesitar cuidados y afecto, lo que representa una de las tareas más complicadas que asumimos los seres humanos, pero al mismo tiempo es una de las experiencias más gratificantes que se presentan en la vida, siempre y cuando se esté preparado física y mentalmente para ello.

La vida de cada uno de nosotros se inició de la unión de un óvulo y un espermatozoide.

Si se decide vivir en pareja un embarazo, se pueden compartir sentimientos, necesidades, temores

Con la planificación familiar podemos decir cuándo y cuántos hijos queremos tener.

y ansiedades, y sobrellevar todos los cambios que se presentan, a la vez que se favorece el crecimiento emocional de la pareja. Es importante recordar que se requiere una gran comunicación para entender la responsabilidad de la maternidad y paternidad.

Si despertamos nuestra sensibilidad y ternura, encontraremos que durante este periodo son más las satisfacciones que las angustias. Además, es el momento para iniciar nuestra relación afectiva con el o la bebé, a través del vientre, si le hablamos o acariciamos.

Los métodos anticonceptivos

A través de la planificación familiar hombres y mujeres tenemos la posibilidad de decidir cuándo queremos tener hijos. Ésta se basa en prácticas que ayudan a evitar embarazos no planeados o a tener los embarazos deseados, así como

a decidir el número de hijos que formarán nuestra familia.

Si aun cuando un embarazo puede ser muy importante en nuestra vida, en ocasiones, tanto hombres como mujeres, no estamos preparados para asumir la responsabilidad de la atención y cuidado de los hijos, mucho menos cuando hay que asumir una maternidad y una paternidad inesperadas, que nos puede orillar a tener que enfrentar la experiencia del aborto, que se realiza frecuentemente de manera clandestina y, en muchos casos, en condiciones insalubres que ponen en riesgo la vida de las mujeres, y pueden producir problemas emocionales serios.

Por eso, es necesario tomar medidas para evitar un embarazo.



¿Cómo imaginas que se puede vivir la experiencia de interrumpir un embarazo?

Para evitar riesgos y tomar decisiones difíciles con respecto al embarazo, hombres y mujeres tenemos el derecho a estar informados y a conocer los métodos que sean eficaces y que estén a nuestro alcance.

Esta información y la conciencia que desarrollemos sobre la responsabilidad que se adquiere al procrear, nos permitirá tener el número de hijos a los que podemos brindar la educación, la alimentación y el afecto que requieren.

Planear la familia es un derecho que tenemos, y está estipulado en el artículo 4o. de la Constitución, en su tercer párrafo, que dice:

“Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de sus hijos”.

Los métodos anticonceptivos son la opción más segura para la pareja que ha decidido tener una vida sexual responsable y vivir un embarazo planeado.

Existen muchos métodos para planear la familia, algunos más eficaces que otros, ya que ninguno es totalmente seguro. La aceptación y uso de un método anticonceptivo depende de las necesidades de las personas, de su salud, de su cultura, de sus valores y de sus creencias religiosas.

Si tú y tu pareja ya decidieron usar algún método anticonceptivo, acudan al centro de salud, clínica u hospital del sector salud. En estos lugares la consulta y los métodos son gratuitos.



Los métodos anticonceptivos que más se usan se clasifican en:

Métodos temporales, cuyo efecto dura el tiempo que se utiliza, y que al suspenderlos permiten un embarazo.

Métodos naturales, que también son temporales y se basan en el conocimiento de los días fértiles de la mujer, es decir, días en los cuales se puede producir un embarazo.

Métodos definitivos, son los que después de practicarse, evitan permanentemente un embarazo.

Métodos de emergencia, actualmente se cuenta con la píldora de anticoncepción de emergencia, que puede evitar embarazos cuando se han tenido actos coitales no protegidos en periodos fértiles. Es importante tener presente que es un recurso para las emergencias, pero no un método anticonceptivo.

Sobre este recurso comenta Mexfam, institución especializada en salud reproductiva en nuestro país, que se pueden usar cuando se rompe el condón, cuando se ha sufrido una violación o en cualquier otra circunstancia en que hubo un coito no protegido. En este caso el o la médico prescribe pastillas anticonceptivas de uso común, que contienen estrógeno y progesterina, después del acto sexual no protegido y durante un período de 72 horas después de él. Los anticonceptivos de emergencia deben usarse bajo supervisión médica.

Si requieres mayor información puedes comunicarte a Planificatel al número 01 800 010 35 00 sin costo alguno, desde cualquier lugar del país.



Hombres y mujeres tenemos derecho a estar informados sobre los métodos anticonceptivos que existen.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES

Hormonales:

Son productos elaborados con sustancias parecidas a las hormonas de la mujer, cuya presentación puede ser en pastillas, entre las cuales se encuentra la de anticoncepción de emergencia, y las inyecciones.

Evitan que los ovarios maduren óvulos, impidiendo la fecundación.

<i>Ventajas</i>	<i>Desventajas</i>	<i>Contraindicaciones y precauciones</i>
<ul style="list-style-type: none">• En el caso de las pastillas, su efecto se reduce al día en que se toma, y en el de las inyecciones, a un periodo aproximado de un mes.• Su protección es de 90 a 97%, dependiendo del tipo de pastilla o inyección que prescriba el médico.• Son muy eficaces y se puede lograr un embarazo al dejar de utilizarlos	<ul style="list-style-type: none">• Se requiere que la mujer esté convencida para tomar la pastilla o para ponerse la inyección.• Su efecto se reduce a determinados periodos, por lo que un olvido puede dar lugar a un embarazo.	<ul style="list-style-type: none">• No pueden utilizarse cuando existe sospecha de embarazo, cuando se tiene o se ha tenido cáncer mamario o de la matriz, tumores o mal funcionamiento del hígado, problemas vasculares o problemas de corazón.• Debe tenerse precaución si se está amamantando, si se sufre de presión arterial alta, diabetes, migraña, insuficiencia de los riñones, depresión importante, o si se es fumadora mayor de 35 años.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES

Ventajas

- El parche anticonceptivo se aplica una vez por semana, durante 3 semanas, es decir, 3 parches al mes, lo que facilita el uso y seguimiento del tratamiento. El implante subdérmico es de acción prolongada y es eficaz por tres años.
- El anillo vaginal tiene forma de aro, es un plástico flexible y transparente que la mujer se pone dentro de la vagina una vez al mes y lo deja durante tres semanas para prevenir embarazos.
- La protección de estos últimos tres métodos es del 98%.

Desventajas

Contraindicaciones y precauciones

- El implante subdérmico, se debe palpar inmediatamente después de ser implantado en el brazo.
- El anillo vaginal no se cae espontáneamente, porque su ubicación dentro de la vagina y la musculatura de ésta lo sostienen. En caso de expulsión accidental, se lava con agua fría (nunca caliente), sin jabón y se reinserta inmediatamente. Después de tres horas hay que consultar al médico.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES

Condón femenino o masculino:

Son fundas de material resistente; en el caso del condón masculino, se recomienda el de látex y en el femenino, el de poliuretano. Los condones evitan que pase el semen a la vagina.

<i>Ventajas</i>	<i>Desventajas</i>	<i>Contraindicaciones y precauciones</i>
<ul style="list-style-type: none">• El condón masculino se coloca cubriendo el pene erecto antes de la penetración y el condón femenino se introduce en la vagina antes de la relación sexual.• En condiciones habituales y adecuadas, protegen de 85 a 97%.• Aumentan su efectividad si se combinan con espermicidas.• No tienen riesgo para la salud, pueden ser usados a cualquier edad. No requieren receta médica.• El precio y la adquisición del condón masculino es accesible.• Auxilian en la prevención de ITS y VIH/SIDA y en las eyaculaciones inmediatamente posteriores a la vasectomía.	<ul style="list-style-type: none">• Se interrumpe brevemente el juego amoroso.• Se requiere que la pareja lo use correctamente.• El condón femenino es más caro que el masculino y no se encuentra tan fácilmente como el condón masculino, aunque en ciertos estados lo distribuyen algunos centros de salud.	<ul style="list-style-type: none">• En el folleto de SIDA puedes obtener más información sobre este método.• No se recomiendan cuando existe alergia al material del condón.• El condón masculino no se recomienda cuando existen problemas en la erección.• Si no se utiliza correctamente hay riesgo de embarazo. Es importante no olvidar que de cada 100 condones, dos llegan a tener defectos.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES

Espermicidas:

Son sustancias químicas que se colocan en la vagina, entre 15 y 20 minutos antes de la penetración, para formar una barrera que inactivará a los espermatozoides. Su presentación es en forma de óvulos.

<i>Ventajas</i>	<i>Desventajas</i>	<i>Contraindicaciones y precauciones</i>
<ul style="list-style-type: none">• Brindan una protección aproximada de 75 a 90%. Si se usan con otros métodos, aumenta la protección.• Se pueden comprar sin receta médica, son fáciles de aplicar y no tienen riesgo para la salud.	<ul style="list-style-type: none">• Se deben aplicar siguiendo las instrucciones, antes de la relación sexual.• Como se requiere un determinado tiempo para que haga efecto, se siente que interrumpe el juego amoroso.	<ul style="list-style-type: none">• En climas cálidos, los óvulos pueden derretirse en el sobre.• En algunos casos el compuesto espermicida puede llegar a producir alergia.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES

Dispositivo intrauterino:

Es un pequeño aparato de plástico en forma de letra "T" recubierto de cobre, que se coloca dentro del útero de la mujer, con lo que se evita que los espermatozoides pasen de la vagina hacia las trompas uterinas para fecundar al óvulo.

<i>Ventajas</i>	<i>Desventajas</i>	<i>Contraindicaciones y precauciones</i>
<ul style="list-style-type: none">• Bajo condiciones habituales de uso, brinda una protección de 95 a 99%.• No interfiere en las relaciones sexuales y la mujer se puede embarazar al retirarlo.• Existen dispositivos intrauterinos, para mujeres jóvenes en edad fértil y sin hijos.	<ul style="list-style-type: none">• Accidentalmente, al colocarlo, podría perforar el útero.• Pueden presentarse cólicos y sangrados abundantes durante la menstruación.• Se debe revisar periódicamente para verificar que no se haya movido o expulsado.	<ul style="list-style-type: none">• No pueden usarlo las mujeres embarazadas o con sospecha de embarazo, con cáncer, anomalía o inflamación del útero o con infección del canal vaginal.• Deberá tenerse precaución en caso de anemia, si se ha tenido un embarazo fuera de la matriz, ruptura prematura de membranas y/o trabajo de parto prolongado.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES

Ritmo:

Es un método natural que consiste en observar y anotar cuántos días dura el periodo entre cada menstruación, contando desde el primer día de inicio. Aproximadamente a la mitad de cada periodo se presenta el día fértil o de probable embarazo, por lo que se debe evitar tener relaciones sexuales tres días antes y cuatro después de esa fecha.

<i>Ventajas</i>	<i>Desventajas</i>	<i>Contraindicaciones y precauciones</i>
<ul style="list-style-type: none">• Su protección anticonceptiva es de 70 a 80%. En combinación con otros métodos, aumenta su efectividad.• No tiene ningún costo y no causa complicaciones médicas.• La pareja debe estar de acuerdo en la abstinencia sexual en los días fértiles.• Es un método aceptado por algunas religiones.	<ul style="list-style-type: none">• No es muy seguro, principalmente para mujeres muy jóvenes, porque sus ciclos menstruales pueden ser irregulares.	<ul style="list-style-type: none">• No se recomienda cuando se presentan ciclos menstruales irregulares.• Es importante combinar este método anticonceptivo con otro para mayor efectividad, como el condón o el uso de óvulos espermicidas.• Su efectividad se reduce si es el único método que se emplea. Además requiere de orientación, para que sea efectivo.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES

Billings o moco cervical:

Diariamente se toca y observa la secreción vaginal natural que tiene la mujer. Durante el periodo fértil se presenta una secreción parecida a la clara de huevo, por lo que en este periodo se deben evitar las relaciones, aproximadamente unos cuatro días antes de que aparezca esta secreción y cuatro días después de que la secreción desaparezca.

<i>Ventajas</i>	<i>Desventajas</i>	<i>Contraindicaciones y precauciones</i>
<ul style="list-style-type: none">• Su protección anticonceptiva es de 70 a 80%. En combinación con otros métodos, aumenta su efectividad.• No tiene ningún costo y no causa complicaciones médicas.• La pareja debe estar de acuerdo en la abstinencia sexual durante el periodo fértil.• Es un método aceptado por algunas religiones.	<ul style="list-style-type: none">• Es inseguro, porque las mujeres tienen que aprender a diferenciar el tipo de secreción.• No es un método recomendable para mujeres con ciclos menstruales irregulares.	<ul style="list-style-type: none">• Puede existir rechazo de la mujer a tocar sus órganos sexuales y sus secreciones vaginales.• Es importante combinar este método anticonceptivo con otro para mayor efectividad, como el condón o el uso de óvulos espermicidas.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES

Temperatura basal:

Este método consiste en la medición diaria de la temperatura corporal de la mujer inmediatamente después de despertarse y antes de hacer cualquier otra cosa. La temperatura más segura es la que se registra por la vía rectal.

<i>Ventajas</i>	<i>Desventajas</i>	<i>Contraindicaciones y precauciones</i>
<ul style="list-style-type: none">• La elevación de la temperatura en alrededor de medio grado indica que hay riesgo de embarazo. Los tres días anteriores y los tres días siguientes a la elevación de la temperatura se debe evitar tener relaciones sexuales.• Su protección anticonceptiva es de 70 a 80%. En combinación con otros métodos aumenta su efectividad.• No tiene ningún costo y no causa complicaciones médicas.• La pareja debe estar de acuerdo en la abstinencia sexual durante el periodo fértil.• Es un método aceptado por algunas religiones.	<ul style="list-style-type: none">• Es inseguro, porque se recomienda tomar la temperatura con un termómetro especial y se tienen que hacer gráficas.• Requiere de mucha exactitud.• No es un método recomendable para mujeres con ciclos menstruales irregulares.	<ul style="list-style-type: none">• La temperatura puede variar por muchas causas, por ejemplo una gripe.• Es importante combinar este método anticonceptivo con otro para mayor efectividad, como el condón o el uso de óvulos espermicidas.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DEFINITIVOS

Vasectomía:

Método definitivo para hombres que consiste en el corte que se realiza en los conductos deferentes (que son los que llevan los espermatozoides de los testículos a las vesículas seminales).

<i>Ventajas</i>	<i>Desventajas</i>	<i>Contraindicaciones y precauciones</i>
<ul style="list-style-type: none">• Si la operación se realiza correctamente, su protección es mayor al 99%.• La operación es sencilla, poco riesgosa y representa el método para varones más seguro que existe.• No interfiere con las relaciones sexuales y éstas se pueden seguir disfrutando, ya que no se pierde potencia sexual.• Se mantiene la eyaculación sin que haya espermatozoides en el líquido seminal.	<ul style="list-style-type: none">• Ocasionalmente pueden presentarse complicaciones en/o después de la operación.	<ul style="list-style-type: none">• Cuando hay antecedentes de operaciones del escroto o de los testículos, o de impotencia.• Si existe infección del área a operar, malformaciones o tumores en los testículos y hernias inguinales.• En los tres meses siguientes a la operación, se debe usar algún otro método anticonceptivo, porque aún habrá espermatozoides en el líquido seminal.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DEFINITIVOS

Ligadura de trompas:

Método definitivo para mujeres que consiste en hacer un corte en las trompas de Falopio, con lo que se bloquea el lugar por el que pasa el óvulo del ovario al útero o matriz.

<i>Ventajas</i>	<i>Desventajas</i>	<i>Contraindicaciones y precauciones</i>
<ul style="list-style-type: none">• Si la operación se realiza correctamente, su protección es mayor al 99%.• La operación es de bajo riesgo.• Es un método seguro y no interfiere con el acto sexual.• Una vez realizada la operación, la mujer ya no podrá embarazarse.	<ul style="list-style-type: none">• En algunos casos pueden presentarse algunas complicaciones después de la operación.	<ul style="list-style-type: none">• No se debe realizar cuando existe inflamación pélvica, embarazo o sospecha de embarazo o anemia.

Ejercicio

Relaciona con una línea la columna de la izquierda con el método que corresponda.

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. Es de látex o poliuretano, se usa uno en cada relación sexual. No necesitas consultar a un médico y puedes comprarlo en cualquier farmacia. | Pastillas anticonceptivas |
| 2. Se deben tomar todos los días. Se necesita consultar a un médico y, si se olvida un día, se puede producir un embarazo. | Dispositivo intrauterino |
| 3. Es un pequeño aparato en forma de "T". Lo tiene que colocar un médico. No todas las mujeres lo pueden usar. | Condón femenino y masculino |
| 4. ¡Uf! Un piquete en la nalga y ya. Uno cada mes, dos meses o tres meses, protege contra un embarazo. | Vasectomía |
| 5. Es para hombres, sólo se cortan unos tubitos, es definitivo. ¡Adivina cuál es! | Ligadura de trompas |
| 6. Son sustancias que se colocan en la vagina e inactivan a los espermatozoides, no se necesita receta del médico y es fácil comprarlas. | Hormonas inyectables |
| 7. También es definitivo, pero para mujeres. | Espermicidas |

Sabías que... ---

... una sola relación sexual, aunque sea la primera, basta para concebir una nueva vida.

... cuando se decide que no es tiempo de tener un hijo, es importante utilizar algún método anticonceptivo, así como seguir las instrucciones para que el método no falle y no te lleves una sorpresa.

... la decisión de un embarazo es de dos personas. Tanto el hombre como la mujer participan en ella.

... el uso de anticonceptivos es responsabilidad de los dos, no sólo de la mujer.

... el embarazo, cuando es planeado, nos permite prepararnos emocional y económicamente para recibir a ese hijo o esa hija.

... mueren en nuestro país miles de mujeres al año por la práctica de abortos en condiciones insalubres y de manera clandestina.

... No te quedes con dudas... comunícate a Planificatel al 01 800 010 35 00 sin costo alguno, desde cualquier lugar del país. Esta información se apega a la norma oficial mexicana NOM 005-SSA2-1993 de los servicios de planificación familiar.

Fuente: Mexfam para su familia: www.mexfam.org.mx

Para saber más ---

No te quedes con dudas... comunícate a Planificatel al 01 800 010 35 00 sin costo alguno, desde cualquier lugar del país.

También puedes conocer más información utilizando los servicios de las plazas comunitarias o café internet, con ese fin te recomendamos las siguientes direcciones electrónicas:

www.mexfam.org.mx

Dirección de Mexfam, una asociación muy seria, que te puede ser muy útil para conocer más sobre temas de planificación familiar.

www.adolesc.org.mx

Dirección de la página de la Biblioteca Virtual de la Salud, en la que están representadas las principales instituciones de salud de nuestro país. En ella podemos consultar nuestras dudas gratuitamente al Consultorio juvenil.

La planificación familiar es uno de los medios a nuestro alcance para buscar una mejor calidad de vida para nuestros hijos.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

