



# Plan de acción para un embarazo accesible

Guía para la facilitadora



National Center for  
**Disability &  
Pregnancy Research**

**Brandeis**

THE HELLER SCHOOL  
FOR SOCIAL POLICY  
AND MANAGEMENT  
Lurie Institute  
for Disability Policy



**UCCEDD**  
University of Cincinnati Center for  
Excellence in Developmental Disabilities

# Índice

Declaración de financiación .....	3
Acerca de esta guía .....	3
Cómo citar esta guía .....	3
Plan de acción para un embarazo accesible: Guía para la facilitadora.....	4
Nota al lector .....	4
Notas para la facilitadora.....	4
Recursos para la facilitadora.....	5
Módulo 1: Bienvenida y presentación.....	7
Bienvenida .....	7
Metas de aprendizaje.....	7
1.1 ¿Qué es un plan de acción para un embarazo accesible (APAP) y cómo puede ayudar a las mujeres embarazadas y a sus bebés? .....	8
1.2 ¿Cuál es la historia de su embarazo? .....	8
1.3 ¿Qué es el estigma? .....	9
Módulo 2: ¿Qué necesita usted para su embarazo? .....	10
Repasar y conectarse .....	10
Metas de aprendizaje.....	10
2.1 ¿Qué es lo que más le importa durante el embarazo? .....	11
2.2 ¿Qué adaptaciones y apoyos le serían más útiles durante el embarazo?.....	11
2.3 ¿Cómo puede la participante comunicar su plan a su equipo? .....	12
Módulo 3: ¿Qué necesita para el trabajo de parto y el parto? .....	14
Repasar y conectarse .....	14
Metas de aprendizaje.....	15
3.1 ¿Qué es lo que más le importa durante el trabajo de parto y el parto?.....	15

3.2 ¿Cuáles son las opciones de autocuidado durante el trabajo de parto y el parto? .....	16
3.3 ¿Cómo puede la participante comunicar su plan de parto a su equipo? .....	16
Módulo 4: ¿Qué necesita en el hospital? .....	18
Repasar y conectarse .....	18
Metas de aprendizaje.....	18
4.1 ¿Lo que más le importa durante la estadía en el hospital después del parto? ..	19
4.2 ¿Qué adaptaciones y apoyos serían más útiles en el hospital después del nacimiento del bebé? .....	20
Módulo 5: ¿Cómo hacer frente al estigma y los obstáculos recordando lo que más le importa? .....	20
Metas de aprendizaje.....	21
5.1 ¿Cuál es la historia de su embarazo ahora? .....	21
5.2 ¿Cómo se mantendrá empoderada ante el estigma y la discriminación? .....	22
5.3 ¿Qué tipo de apoyos necesitará las primeras semanas en su hogar con su nuevo bebé? .....	22
5.4 ¿Cómo utilizará su plan de acción para un embarazo accesible (plan APAP) para centrarse en lo que más le importa? .....	23
Módulo 6: Seguimiento .....	24
6.1 Durante el trabajo de parto y el parto y la estadía en el hospital, ¿qué cosas salieron como usted lo había planeado y cuáles no? .....	24
6.2 ¿Cuáles son las fuentes de apoyo para las próximas etapas de la crianza?.....	24
Referencias.....	25
Apéndices.....	25
Plan de acción para un embarazo accesible: Adaptaciones y apoyos .....	26
Plan de acción para un embarazo accesible (plantilla de una página) .....	32
Plan de acción para un embarazo accesible (versión ampliada en formato de texto) .....	34

## **Declaración de financiación**

La investigación presentada en esta publicación ha recibido el apoyo del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (*National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research*, NIDILRR), por medio de la subvención n.º 90DPHF0011, concedida al Centro Nacional de Investigación sobre las Discapacidades y el Embarazo (*National Center for Disability and Pregnancy Research*, NCDPR) del Instituto Lurie de Políticas de Discapacidad de Brandeis University. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no refleja necesariamente las opiniones oficiales del NIDILRR, la ACL o el HHS.

## **Acercas de esta guía**

La intervención descrita en esta guía fue creada por la Dra. Kara Ayers, PhD, profesora adjunta de Pediatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de Cincinnati y el Cincinnati Children's Hospital Medical Center, y directora adjunta del Centro de Excelencia en Discapacidades del Desarrollo de la Universidad de Cincinnati.

## **Cómo citar esta guía**

National Center for Disability and Pregnancy Research. (2026). *Plan de acción para un embarazo accesible: Guía para la facilitadora* [Accessible Pregnancy Action Plan: Facilitator's Guide]. Brandeis University, Waltham, MA.

# Plan de acción para un embarazo accesible: Guía para la facilitadora

## Nota al lector

Esta guía para la facilitadora *no* es una guía para entrevistas semiestructuradas. Fue redactada para ser impartida por una persona con discapacidad que tiene experiencia personal con el embarazo y ha recibido capacitación para actuar como facilitadora. El propósito es que el plan de acción para un embarazo accesible se elabore por medio de una serie de conversaciones entre la participante y la facilitadora, sin usar un guión con preguntas preparadas. Aunque cada módulo trata un tema y metas específicas, la participante puede plantear cualquier inquietud que tengan sobre el embarazo, el trabajo de parto, el parto y el posparto. Si tiene preguntas sobre esta intervención o su propósito, puede comunicarse con la [Dra. Kara Ayers](#).

## Notas para la facilitadora

El Plan de acción para un embarazo accesible (*Accessible Pregnancy Action Plan*, APAP) se basa en las teorías de Empoderamiento en Salud y de Autodeterminación (Shearer, 2009; Ryan y Deci, 2000). Ambas teorías se centran en empoderar a la persona, especialmente en entornos de atención médica. Muchas personas con discapacidad, en particular aquellas que están considerando el embarazo o la crianza de hijos, probablemente se han sentido desempoderadas en sus interacciones previas con proveedores de salud y otras personas con quienes han hablado sobre salud sexual y reproductiva o el embarazo. Para mantener la fidelidad de esta intervención, durante la entrevista se repetirá la pregunta “¿Qué es lo más importante *para la participante?*” El propósito es crear un plan individualizado que la persona pueda compartir con sus profesionales de atención perinatal.

El plan APAP tiene dos componentes: 1) un organizador gráfico de una página que la participante puede consultar rápidamente y llevar a sus citas; y 2) una versión más detallada solo con texto. Algunas personas tal vez no necesiten los dos componentes.

La intervención APAP es única porque les da a las mujeres embarazadas con discapacidades la oportunidad de trabajar con una facilitadora discapacitada que ha tenido una experiencia de embarazo, y de hablar del estigma y la discriminación que

padecen muchas mujeres embarazadas con discapacidad y madres y padres con discapacidades. Aunque la carga del estigma y la discriminación puede plantearse ya en la primera sesión (por ejemplo, al compartir experiencias de embarazo), la intervención aborda esto en más detalle a medida que se forma una relación de confianza con la participante.

Este documento incluye diapositivas para guiar la facilitación de esta intervención. Muchas participantes probablemente usen teléfonos inteligentes, lo cual limita la posibilidad de ver las diapositivas y *al mismo tiempo* las caras. Por eso, después de mostrar una diapositiva, se le recomienda que deje de compartir pantalla para conectarse con la participante y fortalecer la relación mientras le explica el material. Después de cada sesión, complete el documento de reflexión y documente las observaciones o lecciones aprendidas.

## Recursos para la facilitadora

Diapositivas para la facilitación<sup>1</sup>: Estas diapositivas ofrecen apoyos visuales para facilitar las sesiones. El propósito *no* es que guíen la sesión entera; la participante no debe sentir que está asistiendo a una conferencia. Considere activar la pantalla compartida para mostrar diapositivas y dar indicaciones visuales, y desactivarla para hablar cara a cara con la pantalla entera.

[Lista de adaptaciones y ayudas del plan APAP](#): Refiérase a este documento mientras intercambian ideas para decidir qué incluir en el plan APAP de la participante. El propósito de este documento es que sea dinámico, que evolucione y cambie con el tiempo.

[Plantilla de resumen de una página del plan APAP](#): Versión abreviada del plan APAP.

[Versión extendida en formato de texto del plan APAP](#): Este documento se adaptará a cada participante y su propósito es ofrecer un espacio para explicaciones escritas más largas o detalles sobre los apoyos y planes propuestos. Algunas participantes tal vez no quieran planificar o documentar todo en detalle, pero muchas probablemente tendrán más información para documentar que la que cabe en una página.

---

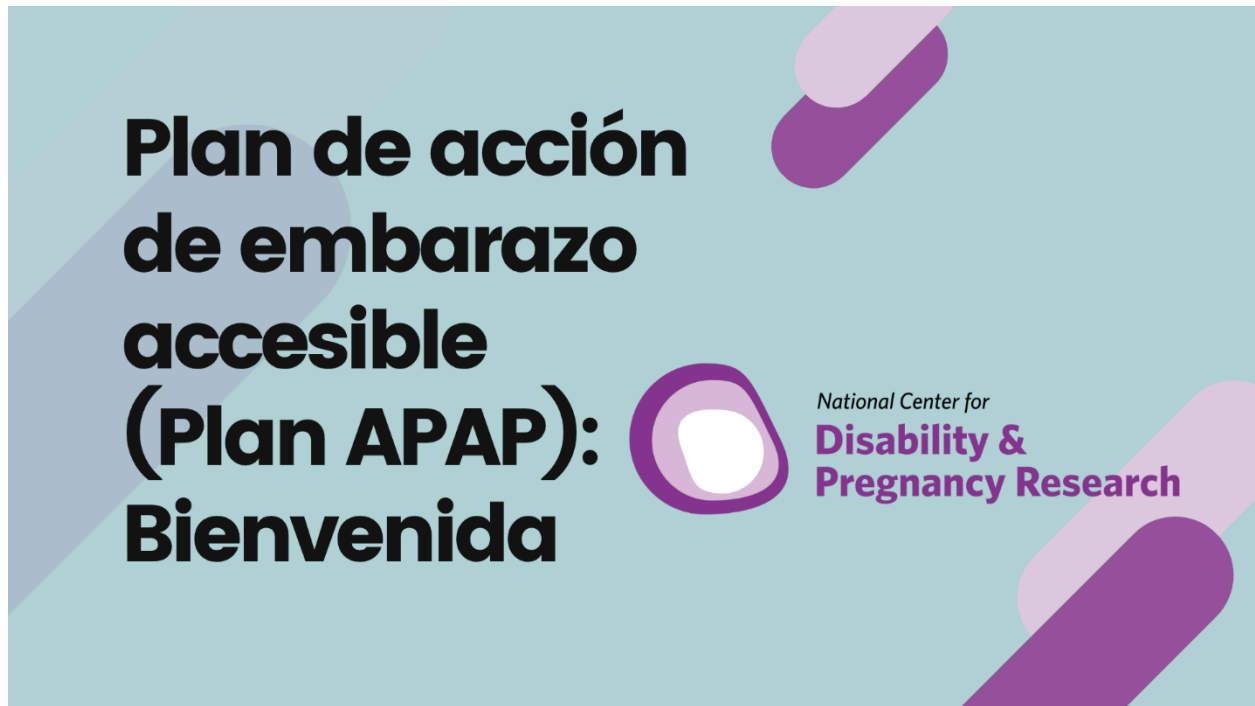
<sup>1</sup> Para acceder a las diapositivas del plan APAP, puede escribirle a la Dra. Ayers a [kara.ayers@cchmc.org](mailto:kara.ayers@cchmc.org).

Evaluación: animamos a los facilitadores a implementar su propio proceso de evaluación para demostrar el impacto del programa. Considere medir:

- Empoderamiento y autoeficacia de la participante (momento inicial y seguimiento)
- Conocimientos y confianza en la planificación del parto
- Satisfacción con el proceso de facilitación
- Resultados de la experiencia de parto (cuando corresponda)

Diseñe su evaluación utilizando instrumentos de investigación establecidos y apropiados para su contexto, población y recursos disponibles. Muchos instrumentos no están validados para ni son inclusivos de las personas con discapacidad. Considere esto cuidadosamente al seleccionar y/o adaptar sus instrumentos de evaluación.

## Módulo 1: Bienvenida y presentación



*Diapositiva de bienvenida del Plan de acción para un embarazo accesible (Accessible Pregnancy Action Plan, APAP)*

### Bienvenida

Dele la bienvenida a la participante y **presente** el programa. **Repase** las metas de la sesión.

### Metas de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, la participante será capaz de:

- Explicar cómo podría serle útil un plan de parto.
- Conectarse con una facilitadora para hablar de la experiencia de embarazo cuando se tiene una discapacidad. Las facilitadoras pares son personas con discapacidades que ya han tenido una experiencia de embarazo.
- Definir el estigma en lo relacionado con el embarazo y la discapacidad.

## 1.1 ¿Qué es un plan de acción para un embarazo accesible (APAP) y cómo puede ayudar a las mujeres embarazadas y a sus bebés?

Una Plan de acción para un embarazo accesible (*Accessible Pregnancy Action Plan*, APAP) es un documento que:

- es elaborado por la participante con la orientación de la facilitadora par.
- se basa en las necesidades y preferencias que cada participante identifica para el trabajo de parto, el parto y el posparto.

**Complete los datos demográficos iniciales y las medidas de evaluación.**



*"¿Cuál es la historia de su embarazo?" Diapositiva de facilitación del plan APAP, Módulo 1*

## 1.2 ¿Cuál es la historia de su embarazo?

**Preséntese** para empezar a formar una buena relación con la participante:

- Hablen de las experiencias comunes (si las hubiera) entre la facilitadora y la participante.
- Pregúntele a la participante cómo se enteró de que estaba embarazada. ¿Cuál fue su reacción inicial? ¿Cómo ha sido su embarazo hasta el momento?

- Averigüe cómo ha influido la discapacidad de la participante en su embarazo.

### 1.3 ¿Qué es el estigma?

Defina el estigma hacia las personas embarazadas y las madres y padres con discapacidades, a fin de:

- Hablar sobre la historia del capacitismo en los sistemas de atención médica y bienestar infantil.
- Hablar de cómo la participante podría haber tenido o anticipa que tendrá experiencias de estigma o estereotipo por criar una hija o hijo teniendo una discapacidad.
- Identificar los mecanismos de afrontamiento que la participante ha utilizado para sobrellevar experiencias de estigma, discriminación y capacitismo.
- Normalizar los posibles sentimientos de frustración y preocupación por el estigma, los estereotipos y la discriminación que podría sufrir una persona embarazada o un padre o madre con una discapacidad.

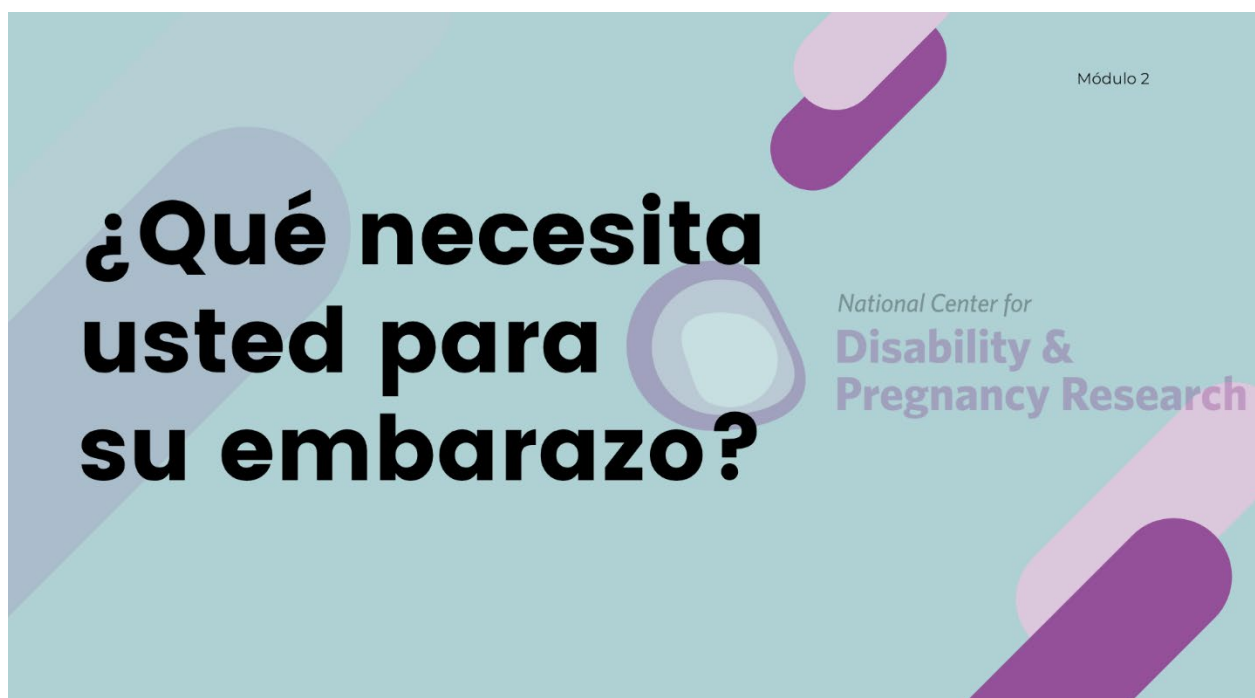
***Nota para la facilitadora:*** Este módulo es una introducción al programa. Presente los conceptos, como la historia del capacitismo en la atención de salud reproductiva y el sistema de bienestar infantil, dando información básica, y preste atención a si se trata de algo ya conocido o nuevo para la participante. Esto le servirá de guía para saber cómo y cuándo volver a plantear estos temas en sesiones posteriores. Con las participantes ya familiarizadas con el tema y a quienes les preocupe la posibilidad de intromisión excesiva o injustificada por parte del sistema de bienestar infantil en la vida de su familia, tal vez le convenga hablar del tema en cada módulo. Con las participantes no conscientes de esto, tal vez le convenga esperar hasta el Módulo 5 para volver a hablar del estigma y la discriminación que suelen sufrir las madres y los padres con discapacidades, a fin de darles primero la oportunidad de fortalecer su capacidad de control y de crear su plan de acción APAP.

## Módulo 2: ¿Qué necesita usted para su embarazo?

### Repasar y conectarse

Dele la bienvenida a la participante al Módulo 2 (explíquela que ahora comenzará el Módulo 2 del programa).

**Repaso:** La meta de este programa es empoderar a la participante para crear su plan de acción para un embarazo accesible (*Accessible Pregnancy Action Plan, APAP*). El plan APAP se irá definiendo a medida que la participante, con el apoyo de su equipo, piense y planifique su embarazo, el trabajo de parto, el nacimiento y el posparto.



*"¿Qué necesita usted para su embarazo?" Diapositiva de facilitación del plan APAP, Módulo 2*

### Metas de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, la participante será capaz de:

- Identificar lo que más le importa para la participante durante su embarazo.
- Saber a quiénes necesita la participante como personas de apoyo durante el embarazo y qué hará cada una.

- Mostrar formas de comunicar claramente sus planes para el embarazo.

## 2.1 ¿Qué es lo que más le importa durante el embarazo?

**Pregunte** a la participante qué es lo que más le importa durante el embarazo.

**Explique** que esta pregunta se repetirá y que puede ser útil para una mujer embarazada, sobre todo si padece estigmatización.

- Lo que es más importante varía para cada persona. No hay respuestas correctas ni incorrectas.
- A veces podemos sentirnos presionadas por otras personas con respecto a “lo que más importa” para ellas. “Lo que más le importa” debe ser la elección de la persona embarazada (participante).
- Lo que más le importa puede o no estar bajo el control de la participante.

## 2.2 ¿Qué adaptaciones y apoyos le serían más útiles durante el embarazo?

**Generen ideas e identifiquen** adaptaciones, apoyos y estrategias para ayudar a la participante durante el embarazo.

- Hablen de lo que ya le ha resultado útil a la participante en su embarazo, ya sea adaptaciones formales, apoyos informales o cualquier cosa que haya sido útil, sin importar si fue algo grande o pequeño. Recuerde que los apoyos tanto formales como informales son ambos importantes. El apoyo formal suele provenir de fondos o programas como el de asistentes de cuidados personales (*personal care attendants*, PCA). El apoyo informal puede incluir opciones disponibles en su vecindario o comunidad. El apoyo informal puede ser provisto por amigos, familiares y otras personas de su comunidad.
- Identifique qué apoyos y adaptaciones faltan, si los hubiera. Repase la [lista de adaptaciones comunes y apoyos](#) para el trabajo de parto, el nacimiento y el posparto del plan APAP. Determine qué adaptaciones se necesitan. Pueden añadirse al plan APAP apoyos y adaptaciones que no figuran en la hoja de adaptaciones.

## 2.3 ¿CÓMO COMUNICARÁ SU PLAN?



*“¿Cómo comunicará su plan?” Diapositiva de facilitación del plan APAP, Módulo 2*

### 2.3 ¿Cómo puede la participante comunicar su plan a su equipo?

- **Hable** sobre quién necesita conocer el plan APAP de la participante y cómo comunicar de manera efectiva sus necesidades a su equipo de profesionales de la salud.
  - Preguntas para que la participante considere: *¿Quién le acompañará durante el trabajo de parto y el parto? ¿Qué partes del plan debe conocer esta persona para poder ayudarle mejor? Algunas participantes les asignan funciones específicas a las diferentes personas de su vida. ¿Quién podría ser la persona más indicada para abogar por sus necesidades y deseos durante este momento tan importante?*
- **Identifiquen** las personas y las funciones de apoyo que cumplirán en las diferentes etapas del embarazo. Las personas de apoyo pueden cambiar de una etapa del embarazo a otra.
- **Hablen** de las estrategias que la participante necesita para explicar las adaptaciones. Practiquen cómo presentar el tema e identifiquen estrategias para recordar lo conversado, por ejemplo, tomar notas, ir a citas con un acompañante, etc. Puede ser útil hacer un juego de roles para mostrarle a la

participante cómo podría explicar su plan y lo que le gustaría que sepa su profesional de la salud.

- **Hable** sobre las fuentes de información del embarazo. La credibilidad y la confiabilidad de las fuentes puede variar. Muchas podrían no tener en cuenta las experiencias de discapacidad.
- **Hablen** de la sensación de control de la participante.
  - Preguntas para que la participante considere: *¿Cuánto control siente que tiene sobre la manera en que se maneja su embarazo? ¿Cuánto control siente que tiene sobre cómo será su parto? Si la participante se siente desempoderada o sin control, discutan por qué y cómo podría ejercer más poder sobre su propia experiencia de parto.*

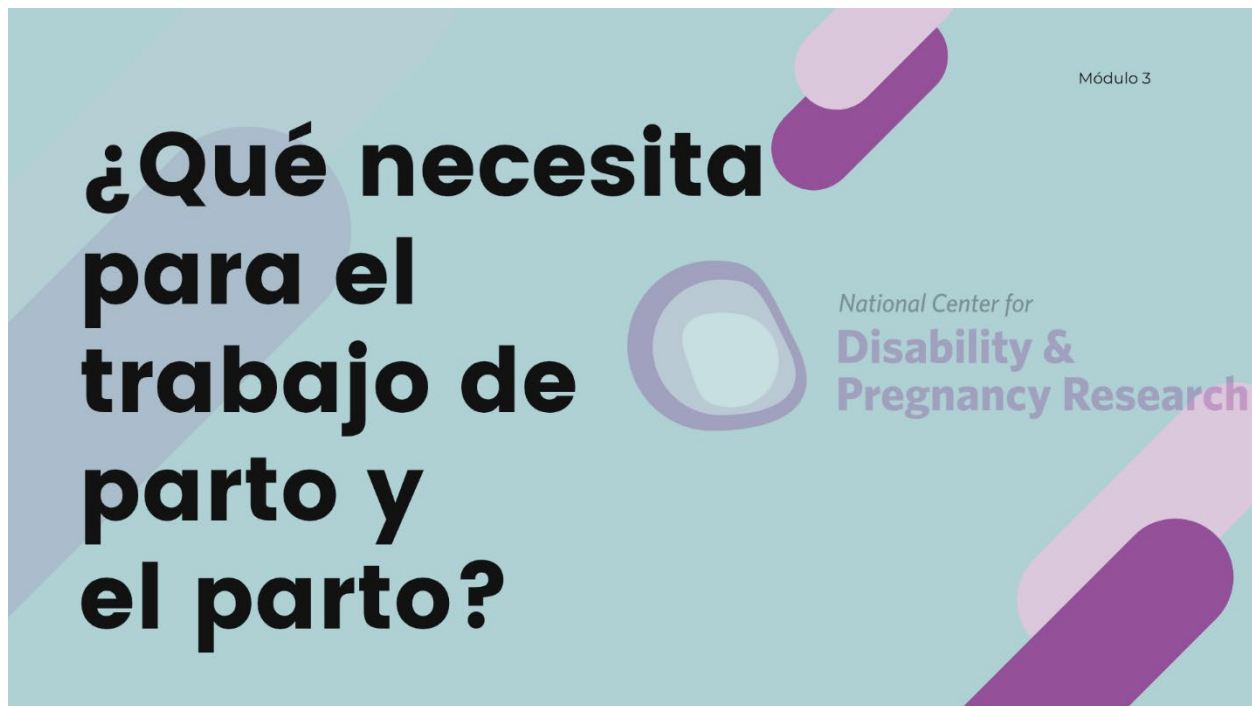
TAREA	Hable con al menos un miembro de su equipo de apoyo sobre su plan de acción de embarazo accesible.
Piense en otras adaptaciones o ayudas que podrían serle útiles.	¿Cuándo es nuestra próxima sesión?

*Diapositiva de facilitación del plan APAP sobre la tarea*

**Tarea:** La participante planeará hablar con al menos un miembro de su equipo de apoyo sobre los materiales de esta sesión. También se la animará a considerar otras adaptaciones o apoyos que podrían serle útiles durante el embarazo. La facilitadora documentará las adaptaciones y el apoyo identificados con la participante durante esta sesión.

*Nota para la facilitadora:* Aunque los módulos 1 y 2 pueden completarse en una sola sesión, la tarea entre los módulos 2 y 3 requiere una pausa. Durante la próxima sesión, ustedes hablarán sobre el trabajo de parto y el parto. Puede ser útil que la participante aplique las habilidades identificadas en los módulos 1 y 2 para aprender de otras mujeres con discapacidades cómo fue para ellas el trabajo de parto y el parto teniendo una discapacidad.

## **Módulo 3: ¿Qué necesita para el trabajo de parto y el parto?**



*“¿Qué necesita para el trabajo de parto y el parto?” Diapositiva de facilitación del plan APAP, Módulo 3*

### **Repasar y conectarse**

Dele la bienvenida a la participante al Módulo 3.

La facilitadora comienza por repasar la tarea (ver figura anterior).

**Anime** a la participante a hablar de la experiencia de explicar su plan de acción para un embarazo accesible a una persona de apoyo. La facilitadora **compartirá** los puntos principales del plan de acción para el embarazo. **Pregunte** a la participante si desea añadir algo al plan o hacer algún cambio.

## **Metas de aprendizaje**

Al finalizar esta sesión, la participante será capaz de:

- Identifique lo que más le importa para el trabajo de parto y el nacimiento de la participante.
- Saber quiénes y qué se necesita para apoyar su trabajo de parto y parto, y qué hará cada persona de apoyo.
- Mostrar formas de comunicar con claridad sus planes para el trabajo de parto y el parto.

### **3.1 ¿Qué es lo que más le importa durante el trabajo de parto y el parto?**

Hable sobre lo que más le importa a la participante durante la experiencia del trabajo de parto y el parto:

- Consideren las diferencias entre la planificación del embarazo, y del trabajo de parto y el parto.
- Identifiquen qué información es necesaria antes del parto y dónde puede encontrarla la participante. Por ejemplo, dónde y cómo informarse sobre técnicas específicas de relajación para el trabajo de parto y el parto, y dónde encontrar información sobre el manejo del dolor durante el parto, etc.
- Planifiquen cómo la participante comunicará estas metas para su experiencia del trabajo de parto y de parto.

### 3.2 ¿Cómo se cuidará a usted misma durante el trabajo de parto y el parto?



*¿Cómo se cuidará a usted misma durante el trabajo de parto y el parto? Diapositiva de facilitación del plan APAP, Módulo 3*

### 3.2 ¿Cuáles son las opciones de autocuidado durante el trabajo de parto y el parto?

**Planifique** cómo, cuándo y con quién la participante cubrirá sus necesidades durante el trabajo de parto y el parto:

- Hablen de qué partes del plan son flexibles, ya que el trabajo de parto y el parto suelen ser impredecibles.
- Identifiquen y anime las relaciones que harán que la participante se sienta apoyada durante el trabajo de parto y el parto.
- Descubra cómo podría influir en trabajo de parto y el parto la discapacidad de la participante. Tal vez necesite obtener información del equipo médico y de otras fuentes confiables.

### 3.3 ¿Cómo puede la participante comunicar su plan de parto a su equipo?

**Identifiquen** las adaptaciones y los apoyos necesarios durante el trabajo de parto y el parto, y cómo la participante tratará de asegurar su disponibilidad:

- Explique cómo se obtendrá el consentimiento informado de la participante durante las partes del proceso de parto en que la comunicación pueda ser difícil.
- Repase la [lista de adaptaciones y apoyos del plan APAP](#). Si surgen ideas nuevas, incluya las adaptaciones y los apoyos para el trabajo de parto y el parto en el plan APAP.
- Hable sobre estrategias para comunicar las adaptaciones que la participante necesita. Practique cómo iniciar el tema e identifique estrategias (por ejemplo, tomar notas y/o llevar a otra persona a las citas) para recordar lo que se discute.
- Hablen de las fuentes de información sobre el trabajo de parto y el parto. La credibilidad de las fuentes varía. Muchas fuentes podrían no tener en cuenta las experiencias de discapacidad.

***Nota para la facilitadora:** Si la participante completa los módulos 3 y 4 al mismo tiempo, la facilitadora y la participante deben colaborar (compartir pantalla) para completar la sección sobre apoyos necesarios para el trabajo de parto y el parto. Si la participante para después del Módulo 3, la facilitadora puede completar esta sección después de la sesión y revisarla con la participante al principio del Módulo 4.*

## Módulo 4: ¿Qué necesita en el hospital?



*“¿Qué necesita en el hospital?” Diapositiva de facilitación del plan APAP, Módulo 4*

### Repasar y conectarse

Dele la bienvenida a la participante al Módulo 4 (o infórmale que está comenzando los materiales del Módulo 4).

**Pregunte** a la participante si desea realizar alguna adición o modificación a su plan de acción para un embarazo accesible (plan APAP).

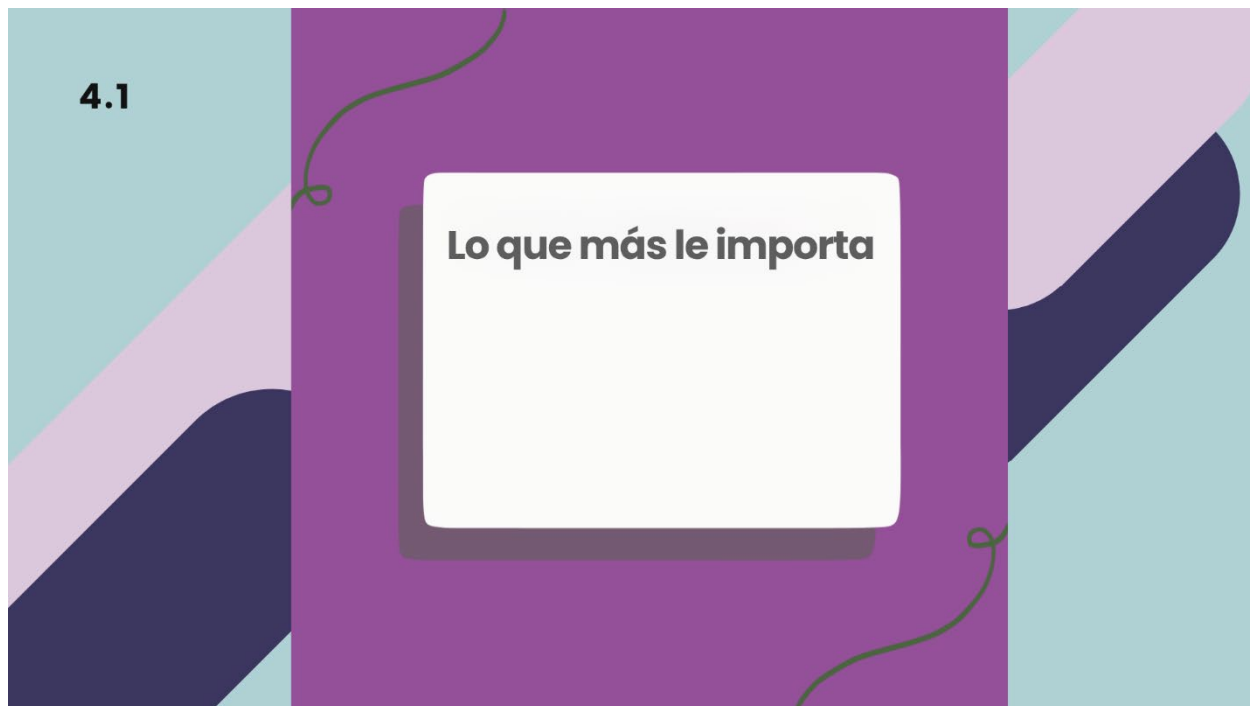
***Nota para la facilitadora:** La mayoría de las mujeres embarazadas, aunque no todas, dan a luz en un hospital. Esta sesión habla de cómo planificar un parto fuera del hogar. Si la participante planea dar a luz en casa, en un centro de parto o en un lugar distinto al hospital, esta sesión puede ajustarse teniendo en cuenta este cambio.*

### Metas de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, la participante será capaz de:

- Sentir control al planificar su estadía en el hospital después del nacimiento de su bebé.

- Comunicarles a su equipo médico y a sus personas de apoyo sus planes y prioridades para la estadía en el hospital.
- Prepararse para responder de forma proactiva a cualquier obstáculo relacionado con la discapacidad que pueda surgir en el hospital.



*“Lo que más le importa”: De la serie de diapositivas de facilitación del plan APAP, Módulo 4*

#### **4.1 ¿Lo que más le importa durante la estadía en el hospital después del parto?**

**Hable** sobre lo que más le importa a la participante durante la estancia en el hospital después del nacimiento del bebé.

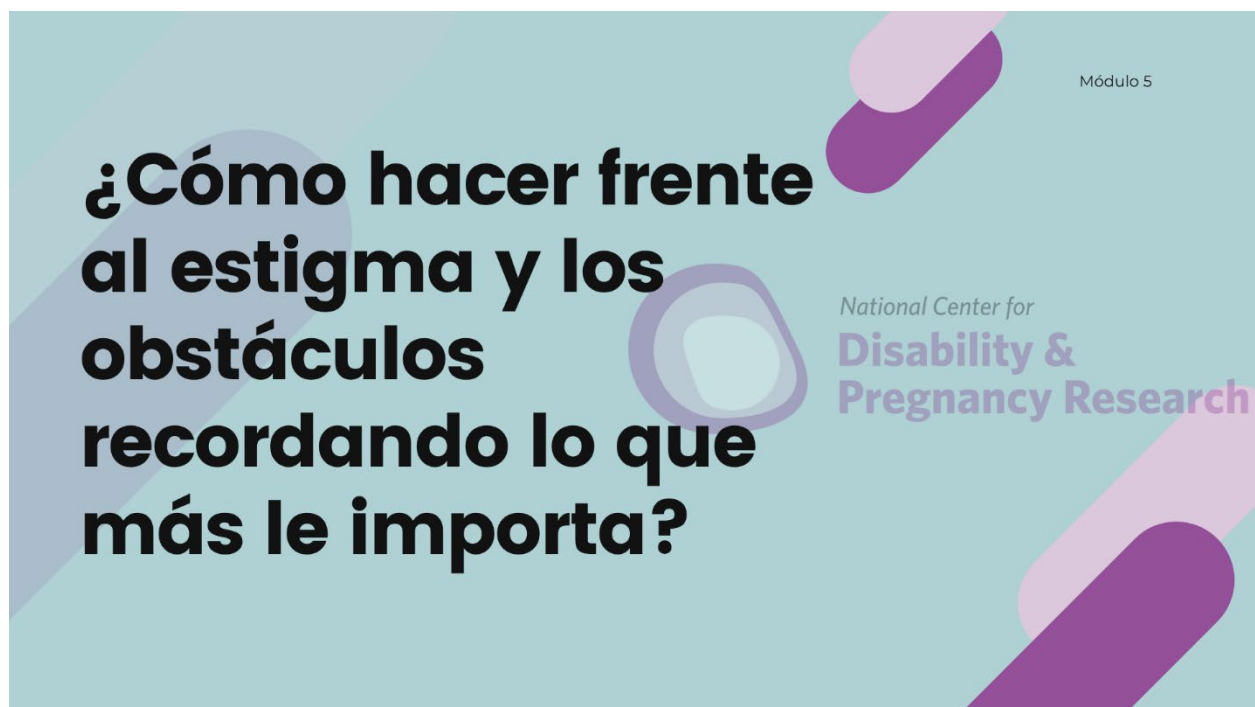
- Considere qué desafíos y barreras de accesibilidad pueden presentarse durante la estancia en el hospital.
- Identifiquen qué información se necesita antes del parto sobre la estadía en el hospital y dónde puede encontrarla la participante.
- Planifiquen cómo comunicará la paciente estas metas para la estadía en el hospital y reflejen estas intenciones en el plan de acción.

## 4.2 ¿Qué adaptaciones y apoyos serían más útiles en el hospital después del nacimiento del bebé?

Piensen e identifiquen las adaptaciones, los apoyos y las estrategias que podrían ayudar a la participante en el hospital.

- Hablen de lo que le ha resultado útil hasta el momento. Recuerden que son importantes tanto los apoyos formales como los informales.
- Identifiquen qué apoyos y adaptaciones se necesitarán en el hospital después del parto. Si es necesario, añádalos al plan APAP.

## Módulo 5: ¿Cómo hacer frente al estigma y los obstáculos recordando lo que más le importa?



*“¿Cómo hacer frente al estigma y los obstáculos recordando lo que más le importa?”  
Diapositiva de facilitación del plan APAP, Módulo 5*

Dele la bienvenida a la participante al Módulo 5 (o infórmele que está comenzando los materiales del Módulo 5). Esta es la última sesión antes del parto. La participante y la facilitadora se volverán a reunir después del nacimiento del bebé.

**Repasen** el plan de acción para un embarazo accesible (plan APAP). **Pregunte** a la participante si desea añadir algo al plan o hacer algún cambio. Si la participante no tiene impresora y desea una copia en papel, la facilitadora debe anotar su dirección para enviársela por correo.

## Metas de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, la participante será capaz de:

- Resumir y comunicar a otras personas su plan de acción para un embarazo accesible (plan APAP).
- Comentar los beneficios del empoderamiento en salud para afrontar el estigma y la discriminación.



*“¿Cuál es la historia de su embarazo?” Diapositiva de facilitación del plan APAP, Módulo 5*

### 5.1 ¿Cuál es la historia de su embarazo ahora?

**Hablen** de lo que la participante planeó y puso en práctica desde que comenzó su plan de acción:

- Consideren los desafíos y obstáculos de accesibilidad que aun hay y las posibles formas de responder.

- Identifique qué información aún se necesita y dónde/cómo puede encontrarla la participante.

## 5.2 ¿Cómo se mantendrá empoderada ante el estigma y la discriminación?

No es raro que las personas embarazadas con discapacidades sean objeto de estigmas, estereotipos y discriminación. **Hable** de formas de desarrollar o mantener la confianza y la convicción en su capacidad para ser una “buena madre” pese a algunas interacciones negativas con otros.

**Compartan** conocimientos y experiencias sobre los mitos, los estereotipos y la discriminación que enfrentan muchas madres y padres nuevos con discapacidades:

- Hable sobre cómo las personas con discapacidad pueden enfrentar discriminación en el hospital después del nacimiento de su bebé.
- Hable sobre las investigaciones que indican que el empoderamiento en salud es una estrategia efectiva para afrontar el estigma.
- Identifiquen qué experiencias (si las hubiera) ha tenido la participante o ha oído de otras personas, de estigma o estereotipo respecto de la crianza de hijos cuando se tiene una discapacidad.
- Normalice los posibles sentimientos de frustración y preocupación relacionados con el estigma, los estereotipos y la discriminación que podría sufrir una persona embarazada o un padre o madre con una discapacidad.

## 5.3 ¿Qué tipo de apoyos necesitará las primeras semanas en su hogar con su nuevo bebé?

- **Hablen** de las expectativas de la participante para las primeras semanas después del parto.
- **Identifiquen** qué apoyos tendrá y qué necesidades siguen aun sin cubrirse.
- **Incluyan** en el plan de acción una lista de contactos a quienes se pueda acudir para recibir apoyo después del parto.

## 5.4 ¿Cómo utilizará su plan de acción para un embarazo accesible (plan APAP) para centrarse en lo que más le importa?

Resume el plan de acción de la participante y cómo piensa ponerlo en práctica:

- Repasen la estrategia para comunicar e implementar el plan.
- Hable sobre qué roles, necesidades y adaptaciones aún no están cubiertos o satisfechos, y cómo la participante planea abordarlos antes del nacimiento.
- Relacione el plan de acción con lo que la participante identificó como “lo que más le importa” para el embarazo, el trabajo de parto y el parto.

Esta es la última cita antes de que la participante dé a luz. La facilitadora debe averiguar cuándo y cómo comunicarse con la participante después del parto para la sesión de seguimiento. La cita de seguimiento puede ser entre dos semanas y tres meses después del parto.



*Gracias por contarnos su experiencia. Diapositivas de facilitación del plan APAP: Conclusión*

## **Módulo 6: Seguimiento**

**Vuelva a comunicarse** con la participante para esta sesión de seguimiento final. En esta sesión, hablarán de sus experiencias con el embarazo, el trabajo de parto, el parto y la estadía en el hospital del nacimiento del bebé.

### **6.1 Durante el trabajo de parto y el parto y la estadía en el hospital, ¿qué cosas salieron como usted lo había planeado y cuáles no?**

**Reflexionen** acerca de cómo la experiencia fue o no la que la participante esperaba:

- Comenten los factores que facilitaron y los que dificultaron la implementación del plan de acción.
- Identifiquen qué tipos de apoyo, tanto informales como formales, fueron útiles durante el trabajo de parto y el parto y la estadía en el hospital.
- Reflexionen sobre cómo han cambiado las necesidades y la dinámica del apoyo con el tiempo y por medio de esta experiencia.

### **6.2 ¿Cuáles son las fuentes de apoyo para las próximas etapas de la crianza?**

**Identifiquen** qué fuentes de información, apoyo y servicios hay para madres y padres con discapacidades:

- Consideren conectarse con más madres y padres con discapacidades para consultar dudas y obtener información sobre la crianza de los hijos cuando se tiene una discapacidad.
- Hablen de los servicios necesarios y de cuáles podría haber en las comunidades de la participante.
- Reflexione sobre qué adaptaciones y tipos de apoyo fueron más útiles y qué es lo que se podría mantener o modificar en el futuro.

**Concluya** expresando su agradecimiento a la participante por su voluntad de participar en este proceso. Reflexione sobre los beneficios del empoderamiento

mencionados en esta intervención, por ejemplo, identificar necesidades, hacer planes para el futuro y conectarse con pares.

Dirija a las personas interesadas en saber más sobre la investigación perinatal y sobre la crianza de los hijos al [Centro Nacional de Investigación para Madres y Padres con Discapacidades](#) y al [Centro Nacional de Investigación sobre las Discapacidades y el Embarazo](#).

## Referencias

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Shearer, N. B. C. (2009). Health empowerment theory as a guide for practice. *Geriatric Nursing*, 30(2 Suppl), 4–10. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2009.02.003>

## Apéndices

Apéndice A. [Plan de acción para un embarazo accesible: Adaptaciones y apoyos](#)

Apéndice B. [Plan de acción para un embarazo accesible : Plantilla de una página](#)

Apéndice C. [Plan de acción para un embarazo accesible: Versión ampliada en formato de texto](#)

## Apéndice A

### Plan de acción para un embarazo accesible: Adaptaciones y apoyos

Empecemos a pensar en las adaptaciones y el apoyo que necesitará durante el embarazo, el trabajo de parto, el parto y la estadía en el hospital después del nacimiento de su bebé. Este documento ha sido creado por y para nuestra comunidad de personas con discapacidades. Usted contribuirá a él junto con otras personas embarazadas con discapacidades.

Tipos de discapacidad	Adaptaciones y apoyos
Ceguera o debilidad visual	<ul style="list-style-type: none"><li>● Habitación privada</li><li>● Preferencias de iluminación</li><li>● Videos con descripciones de audio</li><li>● Materiales en braille</li><li>● Letra grande</li><li>● Acceso a un lector de pantalla</li><li>● Guía humano</li><li>● Puede necesitar adaptaciones en cuanto al número de “visitantes”, ya que las personas de apoyo no son visitantes</li><li>● Apoyo a la lactancia</li><li>● Recordatorios visuales para que el personal de enfermería y los médicos digan lo que hacen</li></ul>

Discapacidad cognitiva, intelectual o del desarrollo

- Ayuda para completar cuestionarios y formularios de admisión
- Comprobar que ha comprendido
- Subtítulos en las consultas de telesalud o por video
- Envío de información por adelantado
- Persona de apoyo para consultar decisiones médicas en las citas
- Información por escrito con un resumen de la cita
- Imágenes e ilustraciones para explicar conceptos
- Muñeca o modelo para practicar o mostrar qué esperar
- Reducción de estímulos sensoriales
- Grabación en audio de citas o clases (por ejemplo, clases de preparación al parto)
- Materiales visuales para explicar el proceso del parto

Sordera, discapacidad auditiva,  
sordoceguera

- Dispositivos de asistencia auditiva
- Intérprete de idioma de señas estadounidense (ASL)
- Subtítulos en consultas de telesalud o por video
- Uso de mascarillas transparentes por los profesionales de la salud
- Instrucciones e información de seguimiento por escrito
- Subtítulos en tiempo real
- Espacio tranquilo para la comunicación
- Auriculares con cancelación de ruido si hay ruido de equipos
- Instrucciones para que los profesionales de la salud y el personal se coloquen frente al paciente para poder leerles los labios

<p>Salud mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Estructura y apoyo adicionales para regular las emociones</li> <li>● Protocolos claros para ayudar a prepararme para la atención</li> <li>● Necesidad de reducir los estímulos sensoriales</li> <li>● Instrucciones e información de seguimiento por escrito</li> <li>● Modificaciones a las normas sobre uso de mascarillas por COVID-19</li> </ul>
<p>Discapacidad motora o uso de silla de ruedas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mesas regulables</li> <li>● Ayuda para las transferencias y para caminar</li> <li>● Disponibilidad de equipo para transferencias (por ejemplo, minigrúa, tabla)</li> <li>● Asistencia humana con las transferencias</li> <li>● Consultorios más amplios</li> <li>● Balanza para silla de ruedas</li> <li>● Modificaciones a las normas sobre uso de mascarillas por COVID-19</li> <li>● Ayuda de un asistente de cuidados personales incluso en la etapa prenatal</li> <li>● Adaptaciones en el cuarto del hospital</li> </ul>

Respiratorias	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Modificaciones a las normas sobre uso de mascarillas por COVID-19</li> <li>● Necesidad de tanque de oxígeno</li> <li>● Enchufe para concentrador de oxígeno</li> </ul>
Habla o comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Subtítulos en las consultas por video</li> <li>● Confirmar que he comprendido</li> <li>● Darme más tiempo para hablar</li> <li>● Comprender las indicaciones del proveedor</li> <li>● Pizarras para comunicarse</li> </ul>
Otros aspectos sensoriales	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ambiente sin fragancias</li> <li>● Limitar el toque</li> <li>● Asignación temprana a la habitación</li> </ul>

<p>Discapacidad en la parte superior del cuerpo y en la motricidad fina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ayuda con el manejo de la ropa</li> <li>● Ayuda para completar encuestas y cuestionarios de admisión del paciente</li> <li>● Asistencia con las transferencias</li> <li>● Modificaciones a las normas sobre uso de mascarillas por COVID-19</li> <li>● Programa para el control de la vejiga y evaluación de la piel</li> <li>● Posturas alternativas durante el parto o los exámenes médicos</li> </ul>
<p>¿Qué más?</p>	

## **Apéndice B**

### **Plan de acción para un embarazo accesible (plantilla de una página)**

La página siguiente tiene una versión imprimible de la plantilla de una página del Plan de acción para un embarazo accesible.

# Plan de acción para un embarazo accesible

Apoyos durante el embarazo

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Planes para el embarazo

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Apoyos para el trabajo de parto

- Ejemplo: Niveles bajos de luz durante el parto
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Planes para el trabajo de parto

- Ejemplo: Pedirle a la enfermera que ajuste la iluminación
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Apoyos después del nacimiento

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Planes para después del nacimiento

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## **Apéndice C**

### **Plan de acción para un embarazo accesible (versión ampliada en formato de texto)**

La siguiente página tiene una versión imprimible del texto ampliado del Plan de acción para un embarazo accesible.

## **Mi plan de acción para un embarazo accesible (versión ampliada)**

**Apoyo durante el embarazo**

**Planes para el embarazo**

**Apoyo para el trabajo de parto**

**Planes para el trabajo de parto**

**Apoyo después del nacimiento**

**Planes para después del nacimiento**