GF-01, Profamilia

Viernes 24 de enero, 2025, 2.00 pm

Versión: V3 (Final Revisada), editada 04_16_2025

*	F : Hola, ¿cómo están? Bueno, mi nombre es Eunice y yo voy a ser la moderadora del día de hoy, voy a estar guiando la discusión. Ella es Alicia, que va a ser la que nos va a facilitar con la toma de notas. Y tenemos como observadoras a las doctoras Massiel y a la doctora Melissa. ¿Está bien? antes de comenzar, les voy a recordar algunas cosas. Lo primero es que vamos a grabar la discusión. La grabación de la discusión que vamos a tener en el día de hoy es para que el equipo más adelante pueda revisarla y aprender lo más posible acerca del tema que vamos a discutir todas en el día de hoy. En la grabación, va a ser mantenida cien por ciento en privado. No va a haber ninguna identificación personal de ninguna de ustedes en las mismas. Y le pedimos también a ustedes de manera muy fuertemente, de que por favor mantengan todo lo que se discute aquí de manera privada, que no lo compartan con nadie. ¿Está bien?. Esto es una discusión que es completamente de su elección, es decir, ustedes están aquí voluntariamente y se pueden retirar en el momento que desean, y si no quieren hablar de algún término específico, pues no tienen que hacerlo. Algo que les quiero recordar es que no hay respuestas correctas o incorrectas en esta en esta discusión. Todo lo que ustedes digan es totalmente válido y es de mucha ayuda, de mucho provecho para nosotros que estamos aquí. Hay veces que, cuando hablamos de lo que vamos a hablar aquí, hay mujeres que se pueden sentir un poco avergonzadas o incómodas hablando acerca de sus ciclos menstruales o del uso de anticonceptivos. Queremos que sepan que este es un espacio totalmente seguro que toda la información se va mantener en privado y que pueden hablar libremente si así lo desean. La discusión durará aproximadamente una hora. ¿Está bien?, ¿tienen ustedes alguna duda o pregunta para mí?	#	F : Hello, how are you all? Well, my name is Eunice and I will be the moderator today. I'll be guiding the discussion. This is Alicia, who will be helping us with note-taking. And we have Dr. Massiel and Dr. Melissa joining us as observers. Is that okay? Before we begin, I'd like to remind you of a few things. First, we are going to record the discussion. The purpose of recording today's discussion is so that the team can later review it and learn as much as possible about the topic we're going to discuss. The recording will be kept completely private. There will be no personal identification of any of you. We also strongly ask that you please keep everything discussed here confidential and do not share it with anyone. Is that okay? This is a completely voluntary discussion. That means you are here of your own choice and can leave at any time. If there's something specific you don't want to talk about, you don't have to. Something I want to remind you of is that there are no right or wrong answers in this discussion. Everything you share is completely valid and very helpful and valuable to us. Sometimes, when talking about topics like we'll discuss today, some women may feel a little embarrassed or uncomfortable speaking about their menstrual cycles or contraceptive use. We want you to know that this is a completely safe space, that everything will remain private, and you are free to speak if you wish to do so. The discussion will last approximately one hour. Alright? Do you have any questions for me?
*	Speaker 0: mmmm, No	#	Speaker : Mmmm, no.

*	F: Ok, bueno, pues entonces ahora voy a comenzar la grabación. Voy a decir la fecha y voy a decir la ahora ¿está bien?, les voy a pedir también, por favor, que traten de hablar claro y traten de hablar despacio para así cuando se esté posteriormente estudiando la grabación, pueda se pueda entender de manera adecuada y que hable una a la vez. ¿Okey? Bueno, muchas gracias. Bueno, hoy es viernes 24 de enero del 2025 y son las dos y treinta y nueve de la tarde. Antes de comenzar, me gustaría hacer un ejercicio con ustedes para tener la mente un poco abierta y que sea de manera creativa. Y es que, tengo una pregunta breve para conocernos mejor. ¿Con cuál animal ustedes se identifican? Yo, por ejemplo, me gustan mucho las libélulas.	#	F : Okay, well then I'm going to start the recording now. I'll say the date and time, alright? I'll also ask you to please try to speak clearly and slowly so that the recording can later be understood properly, and that you speak one at a time. Okay? Thank you so much. So today is Friday, January 24, 2025, and it's 2:39 in the afternoon. Before we begin, I'd like to do a quick exercise to get our minds open and get a little creative. I have a short question to get to know each other better: what animal do you identify with? I, for example, really like dragonflies.
*	Amra, G1-P3 ¿Por qué?	#	Amra, G1-P3 : Why?
*	F: Me gustan las libélulas porque son libres.	#	F : I like dragonflies because they are free.
*	Amra, G1-P3: Mm, mm-hmm.	#	Amra, G1-P3 : Mm, mm-hmm.
*	F: Y ustedes, ¿con cuál animal se identifican?	#	F : And you, what animal do you identify with?
*	Amra, G1-P3: Yo creo que con una leona,	#	Amra, G1-P3 : I think with a lioness.
*	Flaca, G1-P2 : un león.	#	Flaca, G1-P2 : A lion.
*	Amra, G1-P3: Sí, una leona porque las leonas son muy protectoras, pero a la vez tienen mucho carácter y son muy fuertes. Yo soy una persona que puede ser muy protectora de mi familia, mis amigos especialmente de mi madre y puedo ser muy cariñosa cuando yo quiero. Pero cuando me lleno de odio, hay que tenerme miedo.	#	Amra, G1-P3: A lioness, because lionesses are very protective, but at the same time, they have a strong character and are very powerful. I'm someone who can be very protective of my family, my friends especially my mother and I can be very affectionate when I want to be. But when I get filled with rage, you better be afraid.

*	Flaca, G1-P2: una leona	#	Flaca, G1-P2: A lioness.
*	F: Y las demás, ¿Con qué animal se pueden identificar?	#	F : And the rest of you, what animal would you identify with?
*	Luna, G1-P4: Ah! y yo no había pensado, es realmente con qué animal yo me identifico, eeh! no, no se.	#	Luna, G1-P4 : Ah! I hadn't thought about what animal I identify with… um… no, I don't know.
*	F: Es válido, no hay respuestas incorrectas.	#	F : That's valid there are no wrong answers.
*	Estrella, G1-P1: con una nutria	#	Estrella, G1-P1 : With an otter.
*	F: ¿con una nutria? ¿Por qué?	#	F : With an otter? Why?
*	Estrella, G1-P1: Porque o sea, no sé a mí me gustan las nutrias. Entonces, a mí siempre me ha gustado ese tipo de animal y me gusta cómo se ven en su en su ambiente y todo eso.	#	Estrella, G1-P1: Well, I don't know I like otters. I've always liked that type of animal, and I like how they look in their environment and all that.
*	Amra, G1-P3: Son cariñosas.	#	Amra, G1-P3: They're affectionate.
*	Estrella, G1-P1: Pero yo no soy cariñosa.	#	Estrella, G1-P1: But I'm not affectionate.
*	Luna, G1-P4: Bueno, pero ya	#	Luna, G1-P4: Well, but still
*	F: Muy bien	#	F: Very good.
*	Luna, G1-P4: ¿pero te gusta el agua?	#	Luna, G1-P4: Do you like water?
*	Estrella, G1-P1:Sí,	#	Estrella, G1-P1: Yes.

*	Luna, G1-P4: Esa es una característica de ellas.	#	Luna, G1-P4: That's one of their traits.
*	F: ¿y usted?	#	F: And you?
*	Flaca, G1-P2: ah a mi me gustan las palomas	#	Flaca, G1-P2: Oh, I like doves.
*	F: las palomas ¿Por qué?	#	F : Doves? Why?
*	Flaca, G1-P2: porque pueden volar.	#	Flaca, G1-P2 : Because they can fly.

*	F: Bueno, muchas gracias por compartir con nosotras en el día de hoy. Estamos muy felices de que sean parte de nuestra discusión. Y vamos a comenzar ahora para el resto de nuestra conversación. Vamos a hablar acerca de los ciclos menstruales. Y les tengo la primera pregunta: A veces las personas usan diferentes palabras cuando hablan sobre el ciclo menstrual o los días del mes que están sangrando. ¿Cuáles son algunas de las palabras que ustedes usan para referirse a los ciclos menstruales o a los días del mes en que están sangrando?	#	F : Well, thank you very much for sharing with us today. We're very happy to have you as part of this discussion. Now we're going to begin the rest of our conversation. We're going to talk about menstrual cycles. Here's the first question: Sometimes people use different words when talking about their menstrual cycle or their bleeding days. What are some of the words you use to refer to your period or the days when you're bleeding?
*	Luna, G1-P4: Andrés	#	Luna, G1-P4 : Andrés.
*	F: Andrés	#	F : Andrés?
*	Luna, G1-P4: "Me llegó Andrés", ¡Ay, sí! El que he visto todos los meses .	#	Luna, G1-P4 : "Andrés came to visit" Oh yes, the one I see every month.
*	Flaca, G1-P2 : ¡ay, me llegó el período!.	#	Flaca, G1-P2: "Oh, my period came!"
*	F: El período menstrual.	#	F : The menstrual period.
*	Amra, G1-P3: la menstruación, normal	#	Amra, G1-P3: The menstruation just normal.
*	Luna, G1-P4: También la luna. "Me llegó la luna también". A veces	#	Luna, G1-P4 : Also "the moon." Like, "my moon came too," sometimes.
*	Estrella, G1-P1: El período . "Me llegó el periodo"	#	Estrella, G1-P1 : The period. "My period came."
*	Amra, G1-P3: Eso es muy del liceo.	#	Amra, G1-P3 : That's very high school.

*	Luna, G1-P4: Cuál? Andrés la luna? Bueno mi amor.	#	Luna, G1-P4: Which one? Andrés, the moon? Well, darling.
*	F: Ah, si desean, eh, en lo que continúa la discusión, podemos estar utilizando alguna de las palabras que ustedes ya mencionaron. Podemos utilizar el período o la menstruación ¿con cuál de los términos se sentirían más cómodas?	#	F : Ah, if you like, as we continue the discussion, we can use some of the words you've already mentioned. We can use either "period" or "menstruation." Which of those terms would you feel more comfortable using?
*	Estrella, G1-P1: Con el período. [La mayoría de las participantes también respondió con el periodo al unísono].	#	Estrella, G1-P1 : With "period." [Most of the participants also responded "period" in unison.]
*	F: Con el período. Entonces, para referirnos a los ciclos mensuales de ahora en adelante, vamos a utilizar el término "El período" ¿está bien? [Las participantes respondieron si]. les tengo otra pregunta. ¿Cómo suelen las personas llevar un registro de sus ciclos menstruales o de su periodo para saber cuándo podrían comenzar a sangrar la próxima vez?	#	F : With "period." Then, to refer to monthly cycles from now on, we'll use the term "the period," okay? [The participants responded yes.] I have another question: How do people usually keep track of their menstrual cycles or their period to know when they might start bleeding again?
*	Estrella, G1-P1 Um, yo personalmente lo llevo con una aplicación porque yo ni siquiera me acuerdo cuando me llega el periodo ni estoy pendiente. O sea, yo lo sé por los cambios que tiene mi cuerpo, se me inflaman los pechos,se me inflama el abdomen también. Pero mayormente es con una aplicación que me avisa como una semana antes cuando me va a llegar el periodo.	#	Estrella, G1-P1 : Um, personally I track it with an app because I don't even remember when my period comes, I'm not paying attention. I know it's coming because of the changes in my body my breasts swell, my belly swells too. But mostly I use an app that alerts me about a week in advance when my period is going to start.
*	Flaca, G1-P2: Y me too, si yo no, no, no tengo fecha ahí me llega cualquier fecha.	#	Flaca, G1-P2 : Yeah, me too. If I don't keep track of the date, it just comes on any day.
*	F: Okey.	#	F: Okay.
*	Luna, G1-P4: Como mi menstruación es regular, yo también uso una aplicación que me funciona a la perfección.	#	Luna, G1-P4: Since my period is regular, I also use an app and it works perfectly for me.

*	F: ¿Y por qué utilizan ese método o herramienta que para, pues, tener un control de cuando les llega?	#	F : And why do you use that method or tool to help you keep track of when your period comes?
*	Estrella, G1-P1: Bueno, yo la uso porque ahí yo también tengo el método anticonceptivo que yo uso, que también me recuerda un día antes, dos días antes, cuando tengo que aplicarlo otra vez, Los cambios que tiene mi cuerpo de ya sea físico emocionalmente también la anotó ahí, y eso me da como...	#	Estrella, G1-P1 : Well, I use it because I also have the contraceptive method I use saved in there, and it reminds me a day or two before when I need to apply it again. I also note down the changes in my body, whether physical or emotional, and that gives me...
*	Amra, G1-P3: ¿Como consejo?,	#	Amra, G1-P3 : Like advice?
*	Estrella, G1-P1: Ajá. Y ahí anoto también ya si tuve relaciones o cosas así. Eso da mucho consejo.	#	Estrella, G1-P1 : Uh-huh. And there I also note if I had sex or things like that. It gives a lot of advice.
*	F: Perfecto, muchas gracias. Entonces, para que todos tengamos un mejor, el mismo entendimiento durante el resto de la discusión cuando pues me refiero así, cuando me refiero a ciclo menstrual o período, me refiero a los ciclos mensuales que las mujeres suelen tener. Esto incluye los días del mes que la mujer está sangrando, así como también los días del mes justo antes de sangrar y los días del mes después de sangrar y otros momentos del mes entre el medio. Es decir, es un ciclo completo, no solamente cuando se está sangrando. ¿Tiene sentido lo que les acabo de decir?	#	F : Perfect, thank you very much. So, for all of us to be on the same page during the rest of the discussion, when I refer to the menstrual cycle or period, I mean the full monthly cycle that women usually experience. This includes the days of bleeding, the days just before, the days after, and other moments in between. In other words, it's a full cycle, not just when there's bleeding. Does that make sense?
*	Amra, G1-P3: Si. La ovulación, la pre, el post.	#	Amra, G1-P3 : Yes. The ovulation, the pre, the post.
*	F: Perfecto, Muchas gracias. Entonces, vamos a hablar ahora acerca de las experiencias que ustedes han experimentado con los cambios menstruales,	#	F : Perfect, thank you very much. Now let's talk about the experiences you've had with menstrual changes.

*	F: Me gustaría que ustedes ahora mismo piensen en cómo han cambiado sus periodos menstruales mientras usan anticonceptivos, tanto los cambios que a ustedes les han gustado, como los cambios que a ustedes no les han gustado.	#	F : I'd like you to think about how your periods have changed while using contraceptives both the changes you've liked and those you haven't.
*	Amra, G1-P3: Oh pero eso es fácil , en mi caso, es fácil porque yo tengo el implante. Yo tengo tres, dure tres años con uno, y tengo unos tres meses con el otro con el siguiente.	#	Amra, G1-P3 : Oh, that's easy in my case, it's easy because I have the implant. I was on one for three years, and I've been on the new one for about three months.
*	Amra, G1-P3: Con el primer implante. Los primeros dos meses después que yo me lo puse, me llegó la menstruación menos tiempo y en menos cantidad, o sea, la menstruación, para mí es de siete días. O sea sangrando siete días, pero ya con incomodidad y la la la , eso...se extiende a casi 10 días. Entonces, después de ahí ya a mí no me llegaba el periodo menstrual. No, no me llegaba el periodo, pero si yo estaba enferma, o si estaba tomando pastillas para algo, o sea para un dolor o lo que sea, me llegaba, pero no, pero no una menstruación normal, sino como como un sangrado débil.	#	Amra, G1-P3 : With the first implant, during the first two months after I got it, my period came for a shorter time and in less quantity. Normally, my period lasts seven days of bleeding, but with the discomfort and everything else, it extends to nearly 10 days. After that, I stopped getting my period. It only came if I was sick or taking pills for pain or something else, and even then, it wasn't a real period, just light bleeding.
*	F: Okey.	#	F : Okay.

*	F: Entonces, siguiendo esa línea de pensamiento, les puede hacer la primera pregunta para que por favor abunden un poco más acerca de sus experiencias, ¿De qué manera los métodos anticonceptivos o anticoncepción ha cambiado la frecuencia con las que ustedes tienen, eh, sangrado? Es decir, ¿es un sangrado que ocurre con más frecuencia o es un sangrado que ocurre con menos frecuencia antes de usar, eh, de que ustedes hayan usado los métodos anticonceptivos?	#	F : Following that line of thought, let me ask the first question so you can elaborate more on your experiences: In what way have contraceptive methods changed the frequency of your bleeding? That is, does the bleeding happen more frequently or less frequently compared to before using contraceptive methods?
*	Flaca, G1-P2: Por ejemplo, yo bebo pastillas. Entonces la menstruación me baja hasta 3 veces y me dura más de diez días con la pastilla. Ah, eso me ha dado un giro inevitable.	#	Flaca, G1-P2 : For example, I take pills. So now my period comes up to three times and lasts more than ten days with the pills. That's turned my life upside down.
*	Estrella, G1-P1: A mí después de que esa yo utilizo este método anticonceptivo en el dos mil veintitrés la primera vez por los tres meses y como dos meses más a mí no me llegó el periodo con la inyección trimestral. Me la apliqué el año pasado y por los tres meses tampoco he visto el periodo y me la apliqué hoy, otra vez, porque me tocaba y yo no veo el periodo con ese método.	#	Estrella, G1-P1 : For me, after I started using this contraceptive method in 2023, the first time for three months and two more months, I didn't get my period with the three-month injection. I applied it again today because it was time, and again I don't get my period with that method.
*	Luna, G1-P4: Cuando a mí me, o sea, cuando yo me puse yo tengo el DIU no hormonal el DIU cuando yo me lo puse, fue en agosto y yo no he sabido lo que es estar bueno ahora no es, eh, todos esos meses, yo he estado sangrando desde agosto y dolor pélvico todos los días. Ha sido algo increíblemente frustrante para mí y ahora mismo no tengo sangrado en sí, pero mancho entonces, de un momento a otro, cómo de diciembre para acá, dejé de sangrar. Pero como en el tiempo que me llega el periodo, según el calendario sangra, a veces dura quince días de sangrado y ha sido algo...	#	Luna, G1-P4 : When I got the non-hormonal IUD back in August I haven't known what it's like to be okay since then. I've been bleeding since August, with pelvic pain every single day. It's been incredibly frustrating. Right now, I'm not bleeding, but I'm spotting. Then suddenly, since around December, I stopped bleeding. But when the calendar says I should get my period, I bleed. Sometimes it lasts 15 days, and it's been something...

*	F: Entonces algunas...algunas han experimentado aquí que el periodo no les llega. Y otra ha experimentado algunos cambios de las que han experimentado que el periodo no les llega. ¿Qué términos o qué? ¿Cómo ustedes describirían eso? O sea, es decir, ustedes dirían que son periodos que se le detienen, que son periodos que no ocurren. ¿Utilizan alguna de esas palabras o cualquier otra palabra?	#	F : So, some of you have experienced that your period doesn't come. And others have experienced some changes among those who have experienced the absence of periods. What terms or how would you describe that? Would you say they are periods that stop? Periods that don't occur? Do you use any of those words or any other term?
*	Estrella, G1-P1: No, no ocurren, nunca llegan nunca ni siquiera. Y yo también, me siento muy bien.	#	Estrella, G1-P1 : No, they don't occur. They never come, not even once. And I also feel great.
*	Speaker 0: Yo también.	#	Speaker 0: Me too.
*	Estrella, G1-P1: Yo me siento muy feliz, prefiero estar así.	#	Estrella, G1-P1: I feel very happy. I prefer it that way.
*	[Participantes se rien]	#	[Participants laugh]
*	F: Y por favor, si alguna de ustedes me puede contar sobre cualquier manera en que el uso de anticonceptivo ha cambiado la regularidad de su sangrado. Es decir, ¿es un sangrado que cuando ocurre, si es que ocurre, eh, ocurre cuando no lo esperas o es un sangrado que es más regular si es que ocurre?	#	F : And please, if any of you can tell me in what ways contraceptive use has changed the regularity of your bleeding. That is, when bleeding occurs if it occurs does it happen when you don't expect it, or is it more regular when it does happen?
*	Luna, G1-P4: Si es que mi caso sí. Últimamente, cuando va llegar el periodo de que yo lo espero y viene, aunque me dura más de lo normal. Porque mi periodo me duraba siete días manchando, normal, pero ahora duro hasta 15, 10 días y algo. Entonces me pasa todos los meses.	#	Luna, G1-P4 : In my case, yes. Lately, when the period is supposed to come, I expect it and it does come but it lasts longer than usual. My period used to last seven days with spotting, normal, but now it lasts 10 to 15 days or something like that. And this happens every month.
*	Speaker 0: Habla un poco más duro para que te puedan escuchar.	#	Speaker 0: Speak a little louder so they can hear you.

*	Luna, G1-P4 Tengo que hablar más duro?	#	Luna, G1-P4: Do I need to speak louder?
*	Speaker 0: Si habla más duro [Dicen todas las participantes]	#	Speaker 0: Yes, speak louder. [All participants agree]
*	F: Si, si pueden hablar un poco más duro sería muy bueno.	#	F: Yes, if you can all speak a little louder, that would be great.
*	Luna, G1-P4: Está bien.	#	Luna, G1-P4: Okay.
*	F: ¿usted que ha experimentado que le llega el periodo porque las demás chicas han hablado de periodos que no ocurra o se detiene ¿sientes que es más fácil o más difícil saber cuándo comenzará tu sangrado es más o menos predecible?	#	F : Since you're someone who still gets your period because the other girls have talked about periods that don't happen or have stopped do you find it easier or harder to know when your bleeding will start? Is it more or less predictable?
*	Luna, G1-P4: Cuando comienza sí, es fácil. Pero cuando termina no, a menos que termine.	#	Luna, G1-P4 : When it starts, yes, it's easy. But when it ends, no unless it actually ends.
*	F: Cualquier respuesta, es válida. Sí. recuerden que este es un espacio seguro para que compartan cómo se sienten.	#	F : Any answer is valid. Remember, this is a safe space to share how you feel.

*	Amra, G1-P3: En mi caso...	#	Amra, G1-P3 : In my case...
*	Amra, G1-P3: Cuando a mi...cuando en el..., con el primer implante, eh, o sea, con el implante, normalmente uno se siente bien. O sea, tú te sientes bien. O sea que cuando te va a llegar el periodo tu, como dice ella, te inflamas y ella en este caso siempre está bien, todo está normal. Pero si, cuándo te va a llegar, en el caso que me que a mí me llegaba, tu sientes lo mismo de cuando tu no tienes un método, tu sientes que te duele el, eh, ¿pélvico es?	#	Amra, G1-P3 : With the first implant well, with the implant in general you usually feel okay. I mean, you feel fine. Like, when your period is about to come, just like she said, you feel bloated, but everything else feels normal. But yeah, when it was about to come, when I did get it, you'd feel the same symptoms as if you weren't using any method. You'd feel... pelvic pain, is it?
*	Luna, G1-P4: Sí, es.	#	Luna, G1-P4 : Yes, it is.
*	Amra, G1-P3: Dolor pélvico, que te duelen las mamas. En mi caso, personal a mí el periodo siempre me llega con mucho dolor pélvico y aquí en la espalda baja.	#	Amra, G1-P3 : Pelvic pain, breast tenderness. In my case, my period always came with a lot of pelvic pain and lower back pain.
*	F: ¿Y cuando te llegaba sentías que era más predecible para ti saber los días que te iban a llegar o era menos previsible?	#	F : And when you used to get it, did you feel like it was easier to predict when it would come or less predictable?
*	Amra, G1-P3: Era más predecible con el método porque, o sea, yo me di cuenta que cuando yo no lo tenía, como que pasaban dos semanas yo sintiéndome mal. Pero cuando yo tenía el método me dolía la pelvis hoy y pasado mañana, ya no tenía el periodo.	#	Amra, G1-P3 : It was more predictable with the method, because I noticed that when I didn't have it, I'd feel bad for two weeks. But when I had the implant, I'd feel pelvic pain today and two days later, I'd no longer have my period.

*	F: Y para las que sangran o sangraron en el pasado, utilizando algún otro método anticonceptivo, ¿cuántos días ustedes sangraban aproximadamente ese sangrado era mayor o menor?	#	F : And for those who currently bleed or have bled in the past while using another contraceptive method, approximately how many days did you bleed? Was the bleeding heavier or lighter?
*	Amra, G1-P3: ¿Con el método o sin el método?	#	Amra, G1-P3 : With the method or without?
*	F: Con el método	#	F: With the method.
*	Amra, G1-P3: con el método menor.	#	Amra, G1-P3: With the method, lighter.
*	Luna, G1-P4: En mi caso, también era menor. Sí, era manchado.	#	Luna, G1-P4 : In my case too it was lighter. Just spotting.
*	F: ¿ Y cómo se ve ese sangrado? Ha cambiado los anticonceptivos para las que sangran el aspecto de esa sangre. Por ejemplo, hay mujeres que tienen coágulos, otras que tienen grumos, otras que pueden tener este pequeños grumitos para las que sangran ¿los métodos anticonceptivos le han cambiado el aspecto de su sangrado?	#	F : And what does the bleeding look like? For those who bleed, have contraceptives changed the appearance of the blood? For example, some women have clots, others have lumps or small clumps have contraceptives changed that for you?
*	Luna, G1-P4: Sí, sí.	#	Luna, G1-P4 : Yes, yes.
*	Flaca, G1-P2: “Para mi los dos primeros días yo vote muchos coágulos y era sangre roja y después los otros dos días se pone opaca oscura. Ha cambiado mucho”.	#	Flaca, G1-P2 : “For me, during the first two days, I passed a lot of clots and it was bright red blood. Then the next two days it turned dull and dark. It changed a lot.”
*	Luna, G1-P4: “ En mi caso siempre es como oscura, una sangre rojo oscura, oscura rojo vino, pero cuando yo tenía…cuando me llegaba la menstruación normal, sí tenía coágulos; pero ahora, solamente sangre normal, sin coágulos”.	#	Luna, G1-P4 : “In my case, it’s always dark like a dark red, wine-colored blood. But when I used to have a regular period, yes, there were clots. Now, it’s just regular blood no clots.”

*	F: ¿Y ustedes han experimentado o han visto algún otro alguna otra clase de fluido que no sea sangre?, por ejemplo, ¿algún tipo de flujo vaginal o flujo durante esos días, lo han experimentado ?	#	F : And have you experienced or seen any other kind of fluid that isn't blood? For example, any kind of vaginal discharge during those days? Have you experienced that?
*	Luna, G1-P4: Después del sangrado yo he experimentado de todo después del sangrado sí, un flujo como amarillento. No se si es del mismo sangrado o qué Pero sí, todo de todo.	#	Luna, G1-P4 : After the bleeding, I've experienced everything. After the bleeding, yes a yellowish discharge. I don't know if it's from the bleeding or what, but yes a bit of everything.
*	Amra, G1-P3: Cuando a mí me llegaba, sí, los flujos normales de antes del método y de después. Pero ahora no, no	#	Amra, G1-P3 : When I used to get it, yes, the normal discharge from before and after using the method. But now, no, not anymore.
*	F: ¿A qué te refieres cuando dices los flujos normales después de utilizar los métodos?, ¿cómo era ese flujo?	#	F : What do you mean when you say the "normal discharge" after using the method? What was that discharge like?
*	Amra, G1-P3: No después, o sea lo... los flujos normales del ciclo menstrual. Me refiero, tu sabe porque uno tiene un flujo. Pero déjame, se me van las ideas. "Uno tiene un flujo que el de antes que es como, como más suave, más sencillo. Y tiene uno que después que un poco más como más espeso, una cosa así. Eso sí, yo lo veía cuando me llegaba la menstruación con el método puesto" . Pero en los tiempos donde uno está bien. No, no tiene ningún tipo de flujo, porque no tienes esos cambios en el cuerpo.	#	Amra, G1-P3 : No, I mean the normal discharge from the menstrual cycle you know, because there's a kind of discharge. Wait, I'm losing my train of thought. "There's the discharge from before, which is softer, lighter. And there's one after that's thicker, something like that. I did see that when I had my period while using the method." But during the times when you feel okay, you don't have any discharge because your body's not going through those changes.

*	F: Muchas gracias por sus aportes y por sus ideas. Ahora yo quiero hacer otra pregunta. Me podrían, por favor, decir ¿cómo han cambiado los métodos anticonceptivos sus dolores menstruales?. Es decir, ¿Con qué frecuencia le dan dolores menstruales? y ¿qué tan severos son los mismos?	#	F : Thank you so much for your input and your ideas. Now I want to ask another question: Can you please tell me how contraceptive methods have affected your menstrual pain? How often do you experience menstrual pain, and how severe is it?
*	[Participantes hacen comentarios en segundo plano, no comprensible luego Amra dice: "Desahógate, Manitas"] ["Manitas" es una expresión coloquial del español, usada comúnmente entre mujeres para dirigirse a una amiga cercana o de confianza. Su uso tiene un tono afectuoso y relajado, similar a decir "amiga", "hermana". Funciona como un vocativo que denota cercanía]	#	[Background comments – not intelligible – followed by Amra saying "Let it all out, [Manitas]"] ["Manitas" is a colloquial expression in Spanish, commonly used among women to address a close or trusted female friend. It carries a warm and relaxed tone, similar to saying "friend" or "sister." It functions as a vocative that expresses closeness.
*	Flaca, G1-P2: A mí me da dolor los primeros 2 días. Después que pasan esos dos días, no me da dolor.	#	Flaca, G1-P2 : I get pain the first two days, but after those two days, I don't feel pain anymore.
*	Luna, G1-P4: Yo era bendecida por Dios, porque para yo saber que tenía el periodo yo tenía que ir al baño y revisarme. A mí no me daba dolor, pero ahora....Yo no sé ahora, te de bajito. Ahora yo no he sabido lo que es. Ahora yo no sé lo que es no tener dolor todos los días, después que me puse este método esto ha sido.... Es que, es que, cuando pensé en quitármelo, me cambió... me cambió el flujo. Ya no sangraba ya nada. Entonces, como que ahora ya y ya no me duele, realmente me da algunas veces, pero ya no tan frecuente y era dolor tan fuerte que me daba con el pie, con el pie, me quedé con todo el pie, era horrible. Esto al principio.	#	Luna, G1-P4 : I used to be blessed by God because to know I had my period, I had to go to the bathroom and check. I didn't feel any pain. But now? I don't even know anymore. Now I don't know what it's like not to have pain every single day. Ever since I got this method, it's been... It's just that when I thought of removing it, my discharge changed. I stopped bleeding entirely. So now, not really now it doesn't hurt anymore, really, only sometimes, and not that often. But it used to be such strong pain that I'd feel it all the way down my leg through my entire leg. It was horrible. That was at the beginning.
*	F: Estos dolores menstruales con el uso de la anticoncepción, ¿han mejorado para ustedes o han empeorado?	#	F : Have these menstrual pains gotten better or worse with the use of contraceptives?
*	Luna, G1-P4: En mi caso ha empeorado, porque a mí no me daba dolor.	#	Luna, G1-P4 : In my case, they've gotten worse because I didn't have any pain.

*	Flaca, G1-P2: Para mi está igual, porque a mí siempre me da dolor los primeros 2 días.	#	Flaca, G1-P2 : For me, it's the same. I've always had pain the first two days.
*	Amra, G1-P3: A mí no me duele nada, gracias a Dios.	#	Amra, G1-P3: I don't feel any pain, thank God.
*	F: Bueno, muchas gracias. Mientras hemos estado teniendo esta discusión y hemos estado hablando, Alicia ha ido tomando notas, de las ideas centrales que hemos tenido hoy. Y vamos a repasar algunas. Hemos hablado acerca de la frecuencia con la que tenemos el sangrado, hemos dicho que hay mujeres que no han visto, hay otras que la han visto pero en el pasado, si han visto más normal, también se han visto la presencia de coágulos de sangre, algunas han tenido flujo. En cuanto a la regularidad del sangrado: ha sido por menos tiempo, menos cantidad también, Pues algunas han manchado a otras le han durado un poco más de tiempo. y con respecto al tiempo del sangrado: algunos han empeorado y otras han mejorado. ¿Tienen algo más que les gustaría agregar a estas ideas? ahora les quiero hacer una pregunta ¿hay otras maneras en que la anticoncepción ha cambiado su ciclo menstrual, su periodo que no hayamos mencionado y que debemos añadirla a esta pared? [Participantes negaron con la cabeza] ¿Hay algo más que no hayamos mencionado de como los anticonceptivos han cambiado sus periodos y a ustedes les gustaría que lo agreguemos a la pared o que hablemos sobre eso?	#	F : Okay, thank you all very much. While we've been having this discussion, Alicia has been taking notes of the key ideas we've talked about today. So let's go over a few. We've talked about the frequency of bleeding some women haven't seen any bleeding, others used to see it, and some have had a more "normal" experience. We've also mentioned the presence of blood clots, and some have experienced discharge. In terms of regularity: it has lasted for fewer days and in smaller quantities. Some have had spotting, others experienced bleeding for longer periods. As for menstrual pain: some said it's gotten worse, others said it's improved. Is there anything else you'd like to add to these ideas? Now, I want to ask you: Are there other ways in which contraception has changed your menstrual cycle or your period that we haven't mentioned and should add to this wall?
*	Amra, G1-P3: En mi caso no,	#	(Participants shake their heads "no")
*	Speaker 0: No, no,	#	F: Is there anything else we haven't mentioned about how contraceptives have changed your period that you'd like us to add to the wall or that you want to discuss?
*	Flaca, G1-P2: La que está sufriendo	#	Flaca, G1-P2 : The one who's suffering.

*	Luna, G1-P4: No ya.	#	Luna, G1-P4 : Not anymore.
*	F: Y si les puedo hacer otra pregunta, ¿cómo les han hecho sentir estos cambios de su periodo a su cuerpo?, ¿cómo ustedes se han sentido?	#	F : And if I may ask another question how have these changes in your period made you feel in your body? How have you been feeling?
*	Amra, G1-P3: Bueno, Yo sufría mucho a diferente de ella que ella se sentía bendecida. Yo sufría mucho porque, o sea figúrate tú que, por ejemplo, tú te sientes hoy que te duelen las mamas, tengo un dolor pélvico, te duele la espalda baja. En mi caso, yo tengo un problema en la pierna izquierda de circulación. Entonces, a mí me comenzaba a doler la pierna completa y el pie se me ponía morado y eso me empezaba, más o menos una semana antes. Entonces, con los cólicos normales del periodo, todo el dolor se identifica, se intensificaba y a mí tú me venias a abrazar. Yo espérate, no, no me abrace. Y el dolor era un dolor general. O sea, era mucho dolor, mucho tiempo. Entonces, entre el dolor, el sangrado, los cambios hormonales que la gente nada más habla del dolor físico, pero los cambios emocionales que conlleva el ciclo menstrual, el periodo en sí, son muy difíciles. Entonces, para mí, era un estado difícil por mucho tiempo. O sea, el periodo, o sea, la sangre duraba siete días, pero el dolor no se iba a los siete días. El dolor tenía una semana antes y continuaba por lo menos dos o tres días más. Yo duraba muchísimo tiempo sintiéndome mal. Y cuando yo decido ponerme el implante yo paso de pasar casi 15 días sintiéndome mal, a simplemente llanamente no sentirme mal que es como yo me siento ahora mismo, yo no tengo ningún tipo de dolor, ningún tipo de problema.	#	Amra, G1-P3 : Well, I used to suffer a lot unlike her, who felt blessed. I suffered a lot because, well, imagine this: today, for example, your breasts hurt, you have pelvic pain, your lower back hurts. In my case, I have a circulation issue in my left leg. So my whole leg would start hurting, and my foot would turn purple. That started happening about a week before my period. Then with the regular cramps, all the pain would blend together, intensify, and if someone came to hug me, I'd be like, "Wait no, don't hug me." The pain was general. A lot of pain, for a long time. And beyond the pain and the bleeding, there are the hormonal changes that people only mention physically, but the emotional changes that come with the menstrual cycle the period itself are really hard. So for me, it was a difficult state for a long time. The bleeding lasted seven days, but the pain didn't go away in seven. It started a week before and continued for two or three more days. I'd feel bad for a long time. But when I decided to get the implant, I went from feeling bad for almost 15 days to just not feeling bad at all. That's how I feel now: no pain, no problems.

*	F:: ¿Y alguna de ustedes después de utilizar los anticonceptivos o mientras los han estado utilizando, han experimentado, pues, otros cambios corporales, ya sea hinchazón, falta o incremento de energía de sueño, un cambio en sus emociones?	#	F : And have any of you, after using contraceptives or while using them, experienced any other bodily changes like bloating, lack or increase of energy, sleep, or changes in your emotions?
*	Flaca, G1-P2: ¡ay, yo con este método lo que me siento es más gorda, si tu supieras!.	#	Flaca, G1-P2 : Oh, with this method, I just feel fatter, if you only knew!
*	[Participantes se rien]	#	[Participants laugh]
*	Estrella, G1-P1: yo también	#	Estrella, G1-P1: Me too.
*	Flaca, G1-P2: Es por eso que yo no quiero dejar de beber la pastilla porque me da mucha hambre.	#	Flaca, G1-P2: That's why I don't want to stop taking the pill because it makes me really hungry.
*	[Participantes se rien]	#	[Participants laugh]
*	Estrella, G1-P1: O sea, yo por rato...porque yo antes del método, pesaba 148 libras. Ya eso es obeso para mi tamaño. Entonces, ya cuando me puse el método, empecé a pesar 122 y yo normalmente peso 120. O sea, hay veces que yo subo de peso. Hay veces que bajó de peso, todo eso pasa rápido. En cuestión de tres meses pasó eso.	#	Estrella, G1-P1: Like, for real...because before the method, I weighed 148 pounds. That's obese for my height. And when I got the method, I dropped to 122, and I usually weigh 120. So sometimes I gain weight, sometimes I lose it it all happens fast. That happened in three months.
*	Luna, G1-P4: No, en mi caso no nada más que sufrimiento. ¡Dios!	#	Luna, G1-P4 : No, in my case it's nothing but suffering. God!
*	Speaker 0: [Se ríe] Sudor, lágrimas, sangrado.	#	Speaker 0: [Laughs] Sweat, tears, bleeding.

*	[Las participantes mencionan que, tras usar anticonceptivos, han experimentado distintos cambios. Algunas reportan un aumento del dolor, sin coágulos, algunas reportan aumento del dolor, variaciones en el peso, ya sea ganancia o pérdida. Sin embargo, otras afirman no haber notado cambios y sentirse igual que antes de utilizar el método…]	#	[Participants mention that, after using contraceptives, they've experienced different changes. Some report increased pain, without clots; others report weight changes either gain or loss. However, some say they haven't noticed any changes and feel the same as before using the method.]
*	F: y ¿Cómo ha impactado su vida diaria, estos cambios de su periodo que ustedes me han descrito, ¿cuál ha sido el impacto que ha tenido en su vida personal, en su trabajo, en las tareas y deberes del hogar, incluso en sus relaciones y vida sexual, en el manejo de su salud, cómo ha sido estos cambios?¿ Cuál ha sido ese impacto?	#	F : And how have these changes in your period affected your daily life what has been the impact on your personal life, your work, household tasks and responsibilities, even your relationships and sex life, or how you manage your health? What has been that impact?
*	Luna, G1-P4: Bueno, en mi caso, con el dolor. Sí, ha sido un poquito difícil porque yo puedo estar tranquila. De repente me comienza eso que a veces me priva el dolor es tan fuerte que me agarra con todo aquí, yo tengo que sentarme dejar de hacer lo que estoy haciendo hasta que se me calme el dolor. Hay veces que yo tengo que beber pastilla porque me da tan frecuente y tan fuerte que a veces tengo que combatirlo así, es difícil.	#	Luna, G1-P4 : Well, in my case, the pain has made things a bit hard because I can be doing fine, and then suddenly it starts, and sometimes the pain is so intense that I feel like passing out. It hits me all over here I have to sit down and stop what I'm doing until the pain passes. Sometimes I have to take a pill because it hits so frequently and so intensely that I have to fight it like that. It's tough.

*	Estrella, G1-P1: A mi, no. Sería como, o sea, no veo el periodo. Ya me siento bien por eso no tengo dolores. Me siento más feliz del mundo todos los días que me despierto, no me va a llegar el periodo este mes, wow, soy libre... Pero me ha afectado ese método. Yo diría en el apetito sexual que se me ha reducido. O sea, son pocas las veces yo tengo como, ganas de yo hacer algo. Eso no me ha traído problema ya con mi pareja o lo que sea, pero para mí es incómodo eso.	#	Estrella, G1-P1 : For me, it's more like I mean, I don't get my period anymore. I feel great because of that. I don't have pain. I feel like the happiest person in the world every day I wake up and realize I'm not getting my period this month wow, I'm free! But the method has affected my sex drive. I'd say it's gone down. There are few times I feel like doing anything. That hasn't caused issues with my partner or anything, but for me, it's uncomfortable.
*	Amra, G1-P3: Estoy de acuerdo contigo.	#	Amra, G1-P3: I agree with you.
*	Estrella, G1-P1: Porque, o sea, no es siempre son un poca a la veces que yo me siento no, este día va a pasar esto no, o sea antes antes de este método, yo con la cuestión de la ovulación y todo eso usted sabe que el deseo sexual aumenta. Yo me siento neutra son pocas las veces que yo, yo tengo deseo de yo tener relaciones son pocas, eso lo que me ha pasado.	#	Estrella, G1-P1: Because, I mean, it's not all the time there are just a few times I feel like, "This day it's going to happen," and it doesn't. Before this method, with ovulation and all, you know how your sex drive goes up. Now I feel neutral. There are very few times I feel any desire to have sex. That's what's happened to me.
*	Luna, G1-P4: Seguro. Es por eso, por no por no tener la ovulación, el ciclo. Pero lo mío es todo lo contrario gracias a Dios en esa parte.	#	Luna, G1-P4 : For sure. That's because there's no ovulation, no cycle. But in my case, it's the complete opposite thank God, in that area.
*	[Participantes hacen comentarios en segundo plano, no comprensibles]	#	[Participants make background comments, not clearly understood]
*	F: Mientras hemos estado discutiendo y hablando acerca de ese tema, le quiero dar las gracias nuevamente, Alicia está haciendo una gran labor de anotar en la pared. Pues todo lo que hemos discutido, vamos a leerlo nuevamente para ver si se nos queda algo, ¿está bien?	#	F : While we've been talking about this topic, I want to thank you all again. Alicia is doing a great job writing everything on the wall. Let's read it all back now to see if we missed anything, okay?
*	Luna, G1-P4: Si.	#	Luna, G1-P4: Yes.

*	F: Bueno, Pues hemos hablado acerca de los dolores menstruales hay algunas que han tenido cambios en donde han tenido más dolores menstruales, otras que ya no tienen la menstruación y pues este no ha experimentado dolores, otras ha sido la región pélvica, otras han mencionado que han sufrido mucho y que la necesidad del dolor ha aumentado y también que han tenido dolores en otras partes del cuerpo. También hemos hablado de cómo se ve el sangrado, el sangrado que ha tenido distintos colores que desde el rojizo hasta el color rojo oscuro. Y también hemos hablado, en el impacto que ha tenido en la vida diaria de que hay algunas de ustedes que se les ha reducido el apetito sexual, otras a este han experimentado pues cambios de que quizá han parado las actividades diarias por el dolor ¿se nos está quedando algo?¿quieren que agreguemos algo más algo nos falta que a ustedes les gustaría que agreguemos?	#	F: Well, we've talked about menstrual pain. Some of you have experienced changes where the pain has increased, others no longer have their period and haven't experienced pain, for some it's been pelvic region pain, others have mentioned suffering a lot and that the intensity of the pain has increased, and also that they've had pain in other parts of the body. We've also talked about how the bleeding looks some reported different colors, from reddish to dark red. And we also discussed the impact this has had on daily life. Some of you said your sex drive has decreased, others have stopped daily activities because of the pain. Are we missing anything? Is there anything else you'd like to add? Anything you think we should include?
*	Amra, G1-P3: ¿Pusieron los cambios de humor?	#	Amra, G1-P3 : Did you include mood swings?
*	F: Sí, ya, exactamente lo hablamos también están aquí los cambios de humor. ¿ Algo más que les gustaría que, podamos poner que creen que se nos ha escapado? ¿ Algo más que quieran agregar?	#	F : Yes, exactly we talked about that too. Mood swings are on the list. Anything else you'd like us to include, that you think we missed? Anything else to add?
*	Flaca, G1-P2: Por ahora, no.	#	Flaca, G1-P2 : Not for now.
*	Luna, G1-P4: Yo no.	#	Luna, G1-P4: Me neither.

*	F: Bueno chicas, muchas gracias de verdad por esta buena discusión y por compartir con nosotras, pues sus diferentes percepciones ahora vamos a pasar a realizar otra actividad que es el Mapeo personal. Les voy a explicar un poquito más acerca de, cómo es ese mapeo. Alicia va a poner en la pared este dibujito que es como el cuerpo de una mujer. Y pues ahí le vamos a dar dependiendo de qué método ustedes utilizan le vamos a dar un *sticker* de diferente color, una pegatina de diferente color. Entonces, lo que vamos a hacer es que dependiendo de donde ustedes experimenten los dolores, ustedes van a poner en ese mapeo personal, en qué parte del cuerpo dependiendo del color de la pegatina, ¿está bien?	#	F : Alright ladies, thank you so much for this great discussion and for sharing your different experiences with us. Now we're going to move on to another activity: the personal mapping. I'll explain a bit more about how this mapping works. Alicia is going to put up this drawing on the wall that looks like a woman's body. Depending on the method you use, we'll give you a different color sticker. Then, based on where you experience pain, you'll place your sticker on the part of the body where that pain occurs most frequently. Sound good?
*	Luna, G1-P4: Sí	#	Luna, G1-P4: Yes.
*	F : Entonces las chicas que utilizan píldoras, ¿creo que es usted que utiliza píldoras? ¿cierto?	#	F: So the girls who use pills I believe that's you, right?
*	Flaca, G1-P2: sí,	#	Flaca, G1-P2: Yes.
*	F: Su pegatina es la amarilla. Las chicas que utilizan inyecciones sus pegatinas van a ser las verdes y las chicas que utilizan los implantes hormonales, creo que es usted, ¿verdad?	#	F: Your sticker is yellow. The girls who use injections will get green stickers, and the girls who use hormonal implants I think that's you, right?
*	Amra, G1-P3: yo uso implante	#	Amra, G1-P3: I use an implant.
*	F: y usted usa también entonces su pegatina va a ser la roja. Vamos a comenzar primero con las chicas que utilizan las píldoras que su pegatina va a ser la amarilla. Le voy a proveer las pegatinas. Si usted va a poner en el mapa donde es que usted experimenta los dolores de su periodo con más frecuencia, ¿okey?,	#	F: You use one too, right? Then your sticker will be red. We'll start first with the girls who use pills. Your sticker is yellow. I'll give you the stickers, and you'll place them on the map where you feel your period pain most frequently, okay?

*	F: Usted me dice cuántas pegatinas le facilito	#	F : Let me know how many stickers you need.
*	Flaca, G1-P2: Ah, dame dos.	#	Flaca, G1-P2 : Uh, give me two.
*	Amra, G1-P3: No. Pues tú está bien, [Participantes se ríen] Si nada más son dos.	#	Amra, G1-P3 : No. Well, that's fine. [Participants laugh] If it's just two.
*	Speaker 0 Está pasando, me quitaré. No, no nos van a dar las rojas, busquen otras rojas [Participantes se ríen].	#	Speaker 0 : It's happening, I'll take mine off. No, they're not going to give us the red ones go find other red ones. [Participants laugh]
*	F: Si, se puede sentar ¿cómo se llaman?, ¿Cómo usted describiría esas partes del cuerpo? ¿Cuál es el nombre de esas partes del cuerpo según usted?	#	F : Yes, you can sit. What are those parts of the body called? How would you describe them what names would you give them?
*	Flaca, G1-P2: El abdomen, ¿no es aquí? [Señala el abdomen] y el dolor en la pierna.	#	Flaca, G1-P2 : Abdomen isn't it here? [Points to her abdomen] And the pain in my leg.
*	F: Pues eh, las chicas que usan inyecciones no hay ninguna que usa inyecciones. O sea, yo uso inyección, pero no	#	F : So, girls who use injections there's no one here who uses them. I mean, I use injections, but not...
*	Estrella, G1-P1: O sea, yo uso inyeccion, pero no me dan dolores.	#	Estrella, G1-P1 : I mean, I use injections, but I don't get pain.
*	F: Pero no, no tienen ni no experimentan ningún dolor. Entonces, las chicas que usan los implantes. Para usted el implante es la pegatina azul. ¿Cuántas pegatinas quiere?	#	F : So you don't experience any pain. Then, the girls who use implants your sticker is blue. How many stickers would you like?
*	Amra, G1-P3: Eh? Bueno.	#	Amra, G1-P3: Eh? Well...
*	Speaker 0: Dele el cartón entero [Participantes se rien]	#	Speaker 0: Give her the whole sheet. [Participants laugh]

*	Speaker 0: Porque, mi hija…Eso es una cosa increíble.	#	Speaker 0: Girl…That's something else entirely.
*	[Participante se encuentra pegando las pegatinas, hace preguntas al respecto y rectifica donde poner las pegatinas]	#	[A participant is placing stickers, asking questions about it, and adjusting where to put them.]
*	F: gracias. ¿Y cómo se llaman esas esas partes del cuerpo según usted?	#	F: Thank you. And what do you call those parts of the body, according to you?
*	Amra, G1-P3: Mm, las mamas, pelvis, la pierna izquierda completa y la espalda baja,	#	Amra, G1-P3 : Um… the breasts, pelvis, the entire left leg, and the lower back.
*	Speaker 0: La cadera, Okey, ¿la cadera es eso?	#	Speaker 0: The hip okay, is that the hip?
*	F: Ahora de último, pero no porque es menos importante. Nuestras chicas que utilizan el DIU hormonal. A ustedes les vamos a asignar las pegatinas rojas. ¿ Está bien?	#	F : Lastly but not because it's less important our girls who use the hormonal IUD. You're getting red stickers, alright?
*	Luna, G1-P4: Sí.	#	Luna, G1-P4: Yes.
*	[Participantes hacen comentarios no entendibles mientras se acercan a colocar las pegatina]	#	[Participants make unintelligible comments while approaching to place the stickers.]
*	Dos participantes sostienen una conversación paralela acerca de cambiar de método anticonceptivo, pero una de ellas refiere dudas por temor a ganar peso. Mencionan que sus familiares le ha pasado pero, la otra participante le aclara que todo depende del cuerpo y cómo reacciona el cuerpo; mientras le cuenta su experiencia personal con su método, como le quita preocupaciones importantes como no tener que pensar en hijos]	#	[Two participants have a side conversation about switching contraceptive methods. One expresses doubts because she fears gaining weight she mentions it happened to some family members. The other explains it all depends on your body and how it reacts, and shares her own experience with her method, which relieved her from the worry of pregnancy.]
*	F: ¿Cuántas pegatinas?	#	F: How many stickers?

*	F: Todo el sitio donde sientas dolor o cambios	#	F : Every area where you feel pain or changes.
*	F: Y ahora me podría por favor usted decir ¿cuáles son esos lugares cómo se llaman?	#	F : And now, could you please tell me what are those places called?
*	Luna, G1-P4: abdomen bajo, la pelvis y la pierna izquierda que es donde más me duele a veces perdón.	#	Luna, G1-P4 : Lower abdomen, pelvis, and the left leg that's where it hurts me the most sometimes. Sorry.
*	F: Claro que sí, puede hacerlo	#	F : Of course you can do it.
*	[Luna, G1-P4 se acerca nuevamente a rectificar la posición de sus pegatinas]	#	[Luna, G1-P4 approaches again to adjust the position of her stickers]
*	[Participantes hacen comentarios no comprensibles en segundo plano]	#	[Participants make incomprehensible background comments]
*	F: Ahora tengo aquí unas pegatinas de estrella y estas pegatinas van a hacer para el lugar del cuerpo donde ustedes identifiquen que el dolor es más fuerte. Me gustaría que cada uno tome las que considere y nos explique el por qué en ese lugar del cuerpo, el dolor es más fuerte.	#	F: Now I have here some star stickers, and these stickers are for the part of the body where you identify the strongest pain. I would like each of you to take the ones you need and explain to us why the pain is strongest in that area.
*	[Participantes hacen comentarios de ir varias al mismo tiempo en esta parte de la dinámica para ahorrar tiempo así mismo se dan recomendaciones entre sí, continúan instrucciones por la moderadora]	#	[Participants comment about going several at the same time during this part of the activity to save time and give each other recommendations, instructions continue from the moderator]
*	[Participantes hacen comentarios no comprensibles en segundo plano]	#	[Participants make incomprehensible background comments]
*	Amra, G1-P3: A la bendecida, Ya [es]tá bendecida ella.	#	Amra, G1-P3: To the blessed one she's already blessed.

*	Amra, G1-P3: El período no te duele nunca	#	Amra, G1-P3: Period pain never hurts you.
*	Amra, G1-P3: a mí no me no, no, no, no.	#	Amra, G1-P3: It doesn't hurt me, no, no, no.
*	Amra, G1-P3: Aquí, de todo el periodo. No importa que no tenga método.	#	Amra, G1-P3: During my whole period. Even if I don't use a method.
*	F: No con métodos solamente. Entonces puedo ver que varias de ustedes pusieron las pegatinas en diferentes regiones me puede por favor alguna explicar ¿por qué puso la pegatina en ese lugar? ¿Y cómo le llamaría nuevamente a esa región?	#	F: Not only with methods. So I see that several of you placed the stickers in different regions. Can someone please explain why you placed the sticker in that spot? And how would you name that body region again?
*	Amra, G1-P3: "Em, yo lo puse en las mamas y en la pierna en las mamas, porque ya cuando yo, cuando tengo el periodo, el dolor es muy fuerte. Ni siquiera yo me puedo poner la mano. O sea, sin tu ponerme la mano, nada. Yo me siento sumamente mal, me duele muchísimo. Y en la pierna me duele tanto que yo prácticamente casi no puedo caminar y tengo que tratar de tener la pierna alta porque si no, se me pone morada. Si tengo la pierna por abajo, se me pone morada.	#	Amra, G1-P3: Um, I placed it on the breasts and the leg on the breasts because when I have my period, the pain is so strong. I can't even put my hand there. I mean, without even touching it, nothing, I feel really bad it hurts a lot. And my leg hurts so much that I can barely walk, and I have to keep my leg elevated because otherwise it turns purple. If I keep my leg down, it turns purple.
*	Flaca, G1-P2: Yo lo puse abdominal porque hay que me da más dolor, un dolor muy fuerte.	#	Flaca, G1-P2: I placed it on the abdomen because that's where it hurts the most, a really strong pain.
*	Luna, G1-P4: También en el abdomen bajo, porque es muy fuerte. Entonces, cuando me da tan tan fuerte, ahí también me da me pasa a la pierna. Siempre hay como en esta pierna que me duele de tal manera que no puedo caminar y como que si me tuvieran puyando ahí, yo nunca había experimentado eso en mi vida. Un dolor menstrual.	#	Luna, G1-P4: Also in the lower abdomen, because it's very strong. Then, when it's so strong there, the pain travels to my leg. It's always this leg that hurts so badly I can't walk, and it feels like someone's stabbing me there. I've never experienced something like that in my life a menstrual pain.

*	F: Y ahora les quiero hacer otra pregunta. Muchas gracias por darme sus respuestas. ¿Cómo ustedes manejan esos dolores menstruales? Es decir, ¿ustedes hay alguna actividad que evitan realizar mientras tienen esos dolores menstruales? ¿Ustedes utilizan algún tipo de medicamento?¿ cómo lo manejan?	#	F: And now I want to ask you another question. Thank you very much for your answers. How do you manage those menstrual pains? I mean, is there any activity you avoid while you're experiencing menstrual pain? Do you use any kind of medication? How do you handle it?
*	Flaca, G1-P2: Yo tomo medicamento, pastilla para el dolor.	#	Flaca, G1-P2: I take medication painkillers.
*	Luna, G1-P4: Frecuentemente se me quita solo porque, como digo, es algo que me da temporal, me da con momentos me da y se me quita. Pero cuando es muy frecuente que yo, siento que no lo aguanto, que yo no puedo. Pues tomo pastilla.	#	Luna, G1-P4: Frequently, it goes away on its own because, as I said, it's something that comes and goes. But when it's very frequent, and I feel like I can't stand it, then I take a pill.
*	Estrella, G1-P1: Ay, yo aguanto mi dolor.	#	Estrella, G1-P1: Oh, I endure my pain.
*	Amra, G1-P3: Yo no. Si. Cuando uno toma pastillas para el dolor menstrual con mucha regularidad, llega un momento en el que tú te haces resistente al medicamento. Sí, hay medicamentos que no te hacen nada. Entonces yo, si era una cosa demasiado grande, yo tengo que trabajar y no puedo ahí se puede ser que un día yo me bebo una pastilla, pero realmente yo aguanto mi dolor como una leona.	#	Amra, G1-P3: I don't. Yes. When you take painkillers for menstrual cramps very regularly, there comes a point where you become resistant to the medication. Some medications just don't work anymore. So, if it's something really intense, and I have to work and I can't, then maybe I'll take a pill that day. But really, I endure my pain like a lioness.
*	Luna, G1-P4: Yo aguanto también ya cuando ya no puedo, ya que me priva fuerte, que me es frecuente, ya la veo por si no se me quita solo.	#	Luna, G1-P4: I endure it too, and only when I truly can't anymore when it gets very intense and frequent then I'll take one in case it doesn't go away on its own.

*	F: Entonces, según parece, ustedes han ido experimentando más dolores menstruales luego de utilizar los métodos anticonceptivos.	#	F: So, it seems that you've been experiencing more menstrual pain since using contraceptive methods.
*	Luna, G1-P4: En mi caso, sí,	#	Luna, G1-P4: In my case, yes.
*	Amra, G1-P3: En los caso, cuando, cuando él entiende de que tiene que llegar, así...	#	Amra, G1-P3: In some cases, when it decides it's got to come like that...
*	Luna, G1-P4: Ah, porque te llega a veces	#	Luna, G1-P4: Ah, so sometimes it comes?
*	Amra, G1-P3: Veces muy a veces.	#	Amra, G1-P3: Sometimes, very occasionally.
*	Flaca, G1-P2: Si, yo bebo mi pastilla para el dolor para poder aguantar.	#	Flaca, G1-P2: Yes, I take my painkillers to be able to bear it.

*	F: Perfecto. Pues muchísimas gracias por participar conmigo en esta actividad. Gracias por sus respuestas honestas y sinceras. Ahora, para la próxima sección que va a durar alrededor de cinco minutos, les voy a hacer algunas preguntas en cuanto a la forma en que los anticonceptivos han cambiado sus periodos y en qué formas estos cambios las han impactado a ustedes, Y también la información deseada que ustedes les hubiera gustado tener antes de comenzar a utilizar los métodos anticonceptivos.¿ Está bien?, entonces, la primera pregunta que me gustaría hacerles es ¿qué información le proporcionó la clínica o su doctor, su proveedor de salud sobre los cambios de su periodo antes que comenzaran a usar los métodos anticonceptivos?	#	F: Perfect. Well, thank you very much for participating with me in this activity. Thank you for your honest and sincere answers. Now, for the next section which will last about five minutes I'll ask you some questions about how contraceptives have changed your periods and in what ways those changes have affected you. Also, what information you wish you had received before starting contraceptive methods. Is that okay? So the first question I'd like to ask is: What information did the clinic or your doctor or healthcare provider give you about period changes before you started using contraceptive methods?
*	Luna, G1-P4: En mi caso, ella me dijo con el CIU [Participante se refiere al DIU], que podía ver la menstruación como no verla, que es algo hormonal, pero que solamente se está ahí en... O sea, está donde yo me lo pongo, que no sería en el todo mi cuerpo y que pueda presentar, cambios hormonales y que tenía un tiempo de adaptación de tres meses que después esos tres meses, si seguía, pues ya estaba de mi quitármelo y que yo podía quitármelo cuando yo quisiera que no tenga que esperar cinco, cinco años para quitarme el CIU [Participante se refiere al DIU].	#	Luna, G1-P4: In my case, she told me with the CIU [participant refers to the IUD] that I might see my period or I might not, that it's hormonal, but it only acts where it's placed. I mean, it's just where I put it, not throughout my whole body, and that I could experience hormonal changes, and that there was an adaptation period of three months. After those three months, if it continued, then it would be up to me whether to have it removed, and I could remove it whenever I wanted I didn't have to wait five years to remove the CIU [IUD].
*	Flaca, G1-P2: Por ejemplo, yo me hice un papanicolau, la doctora me preguntó que si me planificaba, yo le dije que no. Y ella me receto la planificación, la turquesa de Profamilia y eso fue todo	#	Flaca, G1-P2: For example, I had a Pap smear, and the doctor asked me if I was using birth control. I told her no, and she prescribed me birth control the turquoise one from Profamilia and that was it.
*	Amra, G1-P3: Ella te puso la 20 o la 30?	#	Amra, G1-P3: Did she give you the 20 or the 30?
*	Flaca, G1-P2: La 20.	#	Flaca, G1-P2: The 20.

*	Estrella, G1-P1: Antes de yo, o sea, yo que tome ese método, eh, mi doctora me dijo que yo podía haber el período durante los tres meses, como no podía verlo, o podía que me llegara normal y ya.	#	Estrella, G1-P1: Before I took that method, my doctor told me that I might get my period during the first three months, or I might not, or it might come normally and that was it.
*	Amra, G1-P3: En mi caso sí, me advirtieron que dependiendo como mi cuerpo asumiera la hormona podía yo los primeros meses tener un periodo constante o intermitente o en su defecto. Sí, la hormona compatía bien con mi cuerpo que no me debería llegar el periodo que es lo que ha pasado en su gran mayoría.	#	Amra, G1-P3: In my case, yes, I was warned that depending on how my body reacted to the hormone, I could have a constant or intermittent period in the first few months, or if the hormone worked well with my body, I might not get my period at all which has mostly been the case.
*	F: Entonces, con respecto a todo esto que hemos hablado hoy, yo quiero que ustedes piensen por un momento, ¿cuáles cosas a ustedes le hubiese gustado que le dijeran, que le hubieran dicho acerca de los cambios en su periodo menstrual antes de comenzar a utilizar los anticonceptivos?,	#	F: So, regarding everything we've talked about today, I want you to think for a moment: What are some things you wish someone had told you about changes in your menstrual cycle before starting contraceptives?
*	F: Cosas que la clínica o su proveedor de salud o su médico les hubiera dicho cosas que ustedes digan "a mí me hubiese gustado que me dijeran esto, esto y esto", por ejemplo,	#	F: Things the clinic or your healthcare provider or doctor could have told you things you now think, "I wish they had told me this, this, and that," for example.
*	Luna, G1-P4: No, en mi caso, no	#	Luna, G1-P4: No, in my case, no.
*	Estrella, G1-P1: Ni mi caso tampoco. Ya me dijeron todo, yo supe todo.	#	Estrella, G1-P1: Not in my case either. They told me everything I knew it all.
*	Amra, G1-P3: Yo estaba muy clara.	#	Amra, G1-P3: I was very clear on everything.
*	Luna, G1-P4: Y ella sobretodo también se puso a disposición para que cualquier inquietud, cualquier falla, cualquier queja es que yo tenga, pues, que vaya a donde ella con gusto me iba a recibir.	#	Luna, G1-P4: And above all, she also made herself available for any questions, any issues, any complaints I might have she said I could go to her, and she would gladly receive me.

*	Speaker 0 Nada bueno.	#	Speaker 0: All good.
*	F: Pues muy bien, muchas gracias de verdad por compartir conmigo. Y les tengo otra pregunta, de acuerdo a lo que ya hemos hablado, ¿cuál es la información más importante que ustedes quisieran que, por ejemplo, una amiga de ustedes supiera sobre estos cambios que hemos discutido hoy antes de comenzar a utilizar los anticonceptivos?	#	F: Very well, thank you so much for sharing with me. And I have another question for you. Based on what we've discussed, what is the most important piece of information you would want, for example, a friend of yours to know about these changes before starting birth control?
*	Amra, G1-P3: O sea ¿de lo que hemos hablado?	#	Amra, G1-P3: You mean, from what we've talked about?
*	F: Sí, que ustedes tengan una amiga, por ejemplo, y su amiga les diga, yo voy a empezar a utilizar anticonceptivos. ¿Cuáles cosas ustedes le gustaría que su amiga sepa antes de utilizar los anticonceptivos?	#	F: Yes, imagine you have a friend, for example, and she tells you she's going to start using contraceptives. What things would you like your friend to know before starting birth control?
*	Amra, G1-P3: Me tengo que poner a pensar en eso.	#	Amra, G1-P3: I need to think about that.
*	F: Claro, se pueden tomar un momento para pensar.	#	F: Of course, you can take a moment to think.
*	Speaker 0 Mm...	#	Speaker 0: Mm...

*	Estrella, G1-P1: Que vaya al ginecólogo primero que no se auto medique sola. Sí, y que lo que me funciona a mi puede que no le pueda funcionar a ella. Un ejemplo, la inyección trimestral, no me bajo el periodo, no tengo nada. No tengo quejas solamente lo de el apetito sexual, pero lo que me pasa a mí puede que no le pase a ella. Ella puede que vea su periodo por los tres meses, lo vea regular o puede que sea, no le cambie nada que siga igual. Pero yo tuve cambios, porque cada cuerpo diferente, persona diferente. Tiene, tiene, que saber que lo que se va a poner con ayuda médica, no que "y a mí, me dijeron que me pongo que me beba la pastilla, y ya", sin antes de investigar. Tiene que investigar antes de ella ponerse un método anticonceptivo, porque ella no sabe la reacción de su cuerpo.	#	Estrella, G1-P1: That she should go to a gynecologist first, and not self-medicate. Yes, and what works for me may not work for her. For example, the quarterly injection didn't give me a period, I have no issues, only the change in sexual appetite. But what happens to me may not happen to her. She may get her period regularly for the three months, or it may not change at all. But I had changes because every body is different. Each person is different and she needs to know that what she's going to use must be with medical help. Don't just take a pill because someone told her to without doing research. She must investigate before using a contraceptive method because she doesn't know how her body will react.
*	Amra, G1-P3: que esté consciente de que todo va a depender de tu cuerpo. O sea, o sea, el método no es lo que va a decir tu cuerpo, es que va a decir si quiere ese método o si no quiere ese método.	#	Amra, G1-P3: She should be aware that everything depends on her body. I mean, the method doesn't decide your body decides if it wants that method or not.
*	Luna, G1-P4: Todo lo que ellas dijeron es cierto.	#	Luna, G1-P4: Everything they said is true.
*	F: Muy bien, pues muchas gracias, chicas. vamos ahora a pasar a un último, ejercicio de la tarde. Y les tengo dos preguntas.	#	F: Very well, thank you so much, girls. Now we'll move on to the last activity of the afternoon. I have two questions for you.

*	F: Vamos a, les voy a hacer las preguntas. Vamos a tomar unos minutos para discutir las respuestas. Y la primera pregunta que le voy a hacer es para las que han tenido su periodo menstrual, ¿cómo describirías tu último periodo menstrual? ¿leve, moderado o abundante?	#	F: I'm going to ask you the questions, and we'll take a few minutes to discuss your answers. The first question is for those who have had their menstrual period: how would you describe your last period light, moderate, or heavy?
*	Flaca, G1-P2: Abundante	#	Flaca, G1-P2: Heavy.
*	F: Entonces, para las chicas que digan abundante, le voy a pedir por favor que se pongan de este lado de la habitación.	#	F: So, for those who say "heavy," I'll ask you to please stand on this side of the room.
*	Luna, G1-P4: En mi caso. O sea, un sagrado es un sagrado normal. No es abundante.	#	Luna, G1-P4: In my case, the bleeding is normal. It's not heavy.
*	F: ¿Cómo lo describirías como leve, moderado o abundante?	#	F: How would you describe it light, moderate, or heavy?
*	Luna, G1-P4: Moderado.	#	Luna, G1-P4: Moderate.
*	F: Pues te voy a pedirte, por favor, te pongas en Medio.	#	F: Then I'll ask you to stand in the middle, please.
*	Amra, G1-P3: leve.	#	Amra, G1-P3: Light.
*	F : Te voy a pedir por favor, que te pongas aquí a la izquierda. Y si hay alguien que no tiene respuesta, no hay ningún problema. Te puedes quedar sentada. Ahora les quiero preguntar, chicas, este, ¿ cómo ustedes decidieron esas respuestas en base a qué?	#	F: I'll ask you to please stand on the left. And if someone doesn't have an answer, no problem. You can remain seated. Now I want to ask you, girls, how did you decide on those answers? What did you base them on?
*	[Participantes tienen diversas respuestas incluyendo: Como ven el flujo, como era antes y después del método concordando en las respuestas]	#	[Participants gave varied responses including: how they see the flow, how it was before and after the method agreeing in their answers.]

*	F: ¿Hace cuánto tiempo fue el período que ustedes tenían en mente cuando respondieron la pregunta? ¿Fue un periodo del último mes, hace dos meses o de hace tres meses?	#	F: How long ago was the period you had in mind when answering the question? Was it from last month, two months ago, or three months ago?
*	[Participante le explica a otro participante nuevamente la pregunta ya que no la había comprendido]	#	[One participant explains the question again to another participant who hadn't understood.]
*	F: Por favor se pueden sentar. Muchas gracias.	#	F: Please take a seat. Thank you very much.
*	Speaker 0 Está yo, yo, que era cada siete años?	#	Speaker 0: Wait, me? Was it every seven years?
*	F: Les quiero preguntar, ¿ hubo algo acerca de esta pregunta que ustedes consideraban difícil para responderla?	#	F: I want to ask you was there anything about this question that you found difficult to answer?
*	Speaker 0 No, no, no.	#	Speaker 0: No, no, no.
*	F: Pues muchas gracias. Entonces, eh, ahora Alicia va a poner la pregunta en la pared. Muchas gracias. Y vamos a pasar a la segunda pregunta en el día más abundante de su último periodo. ¿Cuántas toallas sanitarias, tampones u otros materiales necesitaron usar para recoger o absorber el sangrado de ese día?	#	F: Thank you very much. So, now Alicia is going to put the question on the wall. Thank you. And we're going to move on to the second question: On the heaviest day of your last period, how many sanitary pads, tampons, or other materials did you use to collect or absorb the bleeding?
*	Flaca, G1-P2: Yo gaste dos paquetes de toalla sanitaria.	#	Flaca, G1-P2: I used two packs of sanitary pads.
*	Amra, G1-P3: ¿En un día?	#	Amra, G1-P3: In one day?
*	Luna, G1-P4: ¿En un día? Claro	#	Luna, G1-P4: In one day? Really?
*	Flaca, G1-P2: En un día no, yo gasto más de cinco toallas sanitarias así.	#	Flaca, G1-P2: Not in one day I use more than five sanitary pads like that.

*	[Participantes se sorprenden por la respuesta de Flaca, G2-P2]	#	[Participants are surprised by Flaca's response.]
*	F: recuerden que no hay preguntas, respuestas, incorrectas o correctas es basada en la experiencia de cada una. ¿Alguna de ustedes tiene, pueden levantar la mano si usaron uno o dos o tres o pueden describir cuántos usaron?	#	F: Remember, there are no right or wrong answers it's based on each of your experiences. Did any of you use one, two, or three? You can raise your hand or describe how many you used.
*	Luna, G1-P4: ¿ Cuántos?	#	Luna, G1-P4: How many?
*	Amra, G1-P3: En el día más abundante, ¿Cuántas toallas usaste?	#	Amra, G1-P3: On the heaviest day, how many pads did you use?
*	Luna, G1-P4: Dos Bueno, eh, ahora mismo con la planificación. Mm-hmm.	#	Luna, G1-P4: Two. Well, um, right now with the birth control. Mm-hmm.
*	F: ¿dos paquetes? o dos toallas?	#	F: Two packs? Or two pads?
*	Luna, G1-P4: dos Toallas en un día	#	Luna, G1-P4: Two pads in a day.
*	Flaca, G1-P2: ¿Al día dos?	#	Flaca, G1-P2: Just two a day?
*	Luna, G1-P4: Sí, pero tú sabes, porque uno no puede durar. Sí, mm-hmm. Dos. Pero en la como me dura tanto día hasta 15 día, tus esos dos paquetes tres por el tiempo que me dura.	#	Luna, G1-P4: Yes, but you know, because you can't wear it for too long. Yes, mm-hmm. Two. But since my period lasts so many days up to 15 days I do use two or three packs over time.
*	F: ¿Alguna más quiere aportar algo más?	#	F: Does anyone else want to add something?
*	[Participantes hacen comentarios no comprensibles relacionado con el cambio de toallas]	#	[Participants make unclear comments related to changing pads.]

*	F: ¿y porque creen ustedes que tuvieron diferentes respuestas a esta pregunta entre ustedes? ¿ Por qué varió? ¿Por qué creen ustedes que eso sucede?	#	F: And why do you think you had different responses to this question among yourselves? Why did it vary? Why do you think that happens?
*	Luna, G1-P4: Porque no tenemos, no tenemos la misma carga hormonal, no tenemos el mismo cuerpo, ni tampoco aparte que tenemos diferentes métodos anticonceptivos. Las tres, mm, las cuatro, porque ella también tiene diferentes respuestas y nosotras no tenemos el mismo cuerpo ni la misma carga hormonal.	#	Luna, G1-P4: Because we don't have the same hormonal load, we don't have the same bodies, and also we use different contraceptive methods. The three of us no, the four of us, because she also had a different answer and we don't have the same body or hormonal load.
*	Amra, G1-P3: Ni tampoco tenemos la misma hormona per se porque cada uno de los métodos tiene una hormona diferente o en su defecto, el método de ella son dos hormonas que tiene la pastilla. En mi caso, yo nada más tengo una sola. Yo creo que de una que tiene yo creo, levonorgestrel... yo creo, pero sí.	#	Amra, G1-P3: And we also don't have the same hormones per se, because each method has a different hormone, or in her case, the pill has two hormones. In my case, I only have one I think it's levonorgestrel... I think so, yes.
*	F: Bueno, pues muchas gracias. Y quiero preguntarle, ¿hubo algo más sobre esta pregunta que la hizo difícil de responder?	#	F: Well, thank you very much. I want to ask was there anything else about this question that made it difficult to answer?
*	Flaca, G1-P2: No	#	Flaca, G1-P2: No.
*	[Las demás participantes no tiene más que agregar]	#	[Other participants had nothing more to add.]

*	F:¿Y cómo creen ustedes que una persona que, por ejemplo, no utilice toallas, menstruales o no utilice tampones respondería esta pregunta?	#	F: And how do you think someone who, for example, doesn't use sanitary pads or tampons would answer this question?
*	Amra, G1-P3: Yo creo que en el caso , por ejemplo, de la copa menstrual, eh, tiene unas medidas. Creo que en mililitros y esa sería más o menos la respuesta quedaría o sea, qué cantidad se llena dependiendo no solamente de de la cantidad en la copa, porque también hay que tomar en cuenta el tamaño de la copa. Sí que tiene dos tamaños.	#	Amra, G1-P3: I think in the case of menstrual cups, they have measurements milliliters, I think and that would more or less be the way to answer it. I mean, how much the cup fills depending not only on the amount but also the size of the cup, because there are two sizes.
*	F: ¿Alguna más Tiene alguna respuesta que quiera compartir?	#	F: Does anyone else have something to share?
*	Luna, G1-P4: No realmente. El único que yo conozco, aparte de que mencionado, es la copa. No conozco a otra...O los paños como utilizaban las viejas de antes, los paño, tú no sabes.. Hay gente que lo usan en los pueblitos y no, ¿verdad? Ah, no.	#	Luna, G1-P4: Not really. The only one I know, aside from the one mentioned, is the cup. I don't know any others. Or cloths, like the old ladies used before the cloths, you know? Some people still use them in small towns, right? Uh, no.
*	Speaker 0: Eso no se usa ya.	#	Speaker 0: That's not used anymore.
*	Amra, G1-P3: Y la gente que están ahora con eso lo natural reciclaje y esa cosa.	#	Amra, G1-P3 : And now people are into that natural, recycling stuff.
*	Luna, G1-P4: puede ser así.	#	Luna, G1-P4: Could be like that.
*	Amra, G1-P3: aah! hay unos pantis sí, que tienen unas cosas dentro que se lavan. Si, ahora me acuerdo.	#	Amra, G1-P3: Aah! There are some panties, yes, with things inside that can be washed. Yes, now I remember.
*	Luna, G1-P4: ¿Es verdad? ¿Puede de la marca a nosotras?	#	Luna, G1-P4 : Really? Can you tell us the brand?

*	Amra, G1-P3: No, no, no, que eso como la cosa de la vida de no son desechables.	#	Amra, G1-P3 : No, no, no, it's like a reusable thing, not disposable.
*	Estrella, G1-P1: Se lo ponen como tienen, como un bolsillito y se lava. Se lava.	#	Estrella, G1-P1: You wear it like... it has a little pocket and you wash it. You wash it.
*	Amra, G1-P3: Parece, una toalla sanitaria pero de tela.	#	Amra, G1-P3: It looks like a sanitary pad but made of fabric.
*	Luna, G1-P4: Okay.	#	Luna, G1-P4: Okay.
*	F: Pues muchísimas gracias. Este. Y hay veces que hay personas que tienen una cantidad muy pequeña de sangrado y no necesitan utilizar una toalla sanitaria, un tapón o un diario	#	F : Well, thank you so much. And there are people who have a very small amount of bleeding and don't need to use a sanitary pad, tampon, or liner.
*	F: ¿Qué palabras ustedes utilizarían para describir esa cantidad muy pequeña de sangrado?	#	F : What words would you use to describe that very small amount of bleeding?
*	Amra, G1-P3: Una bendición	#	Amra, G1-P3 : A blessing.
*	F: flujo	#	F : Flow?
*	Estrella, G1-P1: "un manchado", "un leve manchado".	#	Estrella, G1-P1 : "Spotting", "light spotting."
*	F: un leve manchado	#	F: Light spotting.
*	Flaca, G1-P2: "manchando"	#	Flaca, G1-P2: "Spotting."
*	F: Un leve manchado, alguna manchando, manchado ¿alguna otra más que ustedes utilicen?	#	F : Light spotting, some spotting... any other terms you use?

*	Amra, G1-P3: Eso está bien, una bendición de Dios.	#	Amra, G1-P3 : That's fine. A blessing from God.
*	F: ¿y qué significa para ustedes esa palabra, "Manchado", "leve manchado"?	#	F : And what does the word "spotting," "light spotting" mean to you?
*	Speaker 0: Una cosita.	#	Speaker 0: Just a tiny bit.
*	Luna, G1-P4: Una bendición de Dios.	#	Luna, G1-P4 : A blessing from God.
*	Luna, G1-P4: Claro, no es fácil el sangrado.	#	Luna, G1-P4 : Of course, bleeding isn't easy.

*	F: Pues muchas gracias de verdad por compartir con nosotras hasta ahora todas sus respuestas. Les aseguro que han sido de mucho provecho. Y si me lo permiten, tengo dos preguntas finales que hacerles antes del cierre. ¿Está bien?, [Participantes asienten] entonces, de verdad les doy muchas gracias. Porque han sido de gran ayuda. Todas las respuestas que ustedes nos han proporcionado. La pregunta va de esta manera, hay veces que los proveedores de salud o los investigadores quieren saber si ustedes han tenido relaciones sexuales recientemente Para algunas personas, esto es un tema bastante sensible y puede ser difícil de hablar. Entonces, ¿cómo a usted le gustaría que le preguntasen si usted tuvo relaciones sexuales o no?, ¿cómo usted se sentiría cómodas?	#	F : Well, thank you so much for sharing your answers with us so far. I assure you they've been very helpful. And if you allow me, I have two final questions before we close. Is that okay? [Participants nod] So truly, thank you. Your responses have been a great help. Here's the question: Sometimes healthcare providers or researchers want to know if you've had sexual intercourse recently. For some people, this can be a very sensitive topic and difficult to talk about. So how would you prefer to be asked if you've had sexual intercourse or not? How would you feel comfortable being asked?
*	[Todas las participantes responden, "normal, así normal"]	#	[All the participants respond, "Normal, just normal."]
*	Estrella, G1-P1: A mí no me incomoda cuando me preguntan, ya sea una gente que sea, o sea, como que es un doctor o algo, pero allá una gente	#	Estrella, G1-P1: It doesn't make me uncomfortable when I'm asked, whether it's a doctor or someone like that, but when it's someone
*	Luna, G1-P4: De fuera	#	Luna, G1-P4: From outside.
*	Estrella, G1-P1: Incómodo, porque ya sea algo para la salud, o sea para mí no es incómodo.	#	Estrella, G1-P1: It's uncomfortable. But if it's something health-related, for me, it's not uncomfortable.

*	F: y ¿me pueden decir qué significa la palabra sexo para ustedes?	#	F: And can you tell me what the word “sex” means to you?
*	Amra, G1-P3: Que el sexo per se para mí, la palabra en sí, es una acción corporal entre dos personas. Porque yo, mi concepto de sexualidad es un poco antiguo.	#	Amra, G1-P3: Sex per se, to me, is a physical act between two people. My concept of sexuality is a bit old-fashioned.
*	Luna, G1-P4: No, dilo, yo te quiero escuchar también cual es el de ustedes.	#	Luna, G1-P4: No, say it I want to hear what yours is too.
*	Amra, G1-P3: No, porque yo entiendo que el, el sexo “per se” no involucra sentimientos. O sea, como que tú estás con esa gente porque sí, adiós. No con una persona que es novio tuyo, no... Para mí, es eso es sexo. Una cosa allá usted, lo que la gente llama románticamente “hacer el amor”, otra cosa.	#	Amra, G1-P3: No, because I think sex per se doesn’t involve feelings. It’s like you’re with someone just because whatever bye. Not with someone who’s your partner. For me, that’s sex. What people call romantically “making love” is something else.
*	Luna, G1-P4: Yo... tenemos el mismo, el mismo concepto de sexo. Para mí, sexo, una persona que, eh, eh, que se conocieron, por ejemplo, en una discoteca se gustaron para ese momento, tuvieron sexo, y ya, todo el mundo por su lado. Eso es por que como ella dice con una pareja tuya que tú amas de verdad que tú quieres que tú disfrutas hacerlo ya. Eso es hacer el amor, eh, algo poco más que hacer el amor. Algo más romántico. Algo más íntimo.	#	Luna, G1-P4: We share the same concept of sex. For me, sex is with someone you meet, like at a club, you’re attracted to each other in the moment, you have sex, then everyone goes their own way. That’s it. But like she said, with a partner you truly love, someone you care about, someone you enjoy doing it with that’s making love. That’s something more. Something more romantic. Something more intimate.
*	Estrella, G1-P1: Okey.	#	Estrella, G1-P1: Okay.
*	F: ¿Alguna de ustedes chicas tiene alguna otra respuesta?	#	F: Do any of you girls have any other answers?
*	Estrella, G1-P1: No, no.	#	Estrella, G1-P1: No, no.
*	[Demás participantes no tuvieron más nada que agregar]	#	[Other participants had nothing else to add]

*	F: También les quería preguntar los proveedores de atención médica o a veces los investigadores preguntan si algunas veces si se usa un segundo método anticonceptivo la última vez que ustedes tuvieron relaciones sexuales, cómo creen ustedes que es mejor formular estas preguntas? Es decir, hay veces que los este proveedores, de salud les quieren preguntar si utilizaron un segundo método anticonceptivo aparte del que ya ustedes usan la última vez que tuvieron relaciones sexuales, ¿cómo creen que se puede formular esa pregunta o cómo creen que se puede preguntar?	#	F: I also wanted to ask, sometimes healthcare providers or researchers ask if a second contraceptive method was used the last time you had sex. How do you think those questions should be asked? I mean, sometimes providers want to know if you used a second contraceptive method besides your usual one. How do you think they should ask that question?
*	Amra, G1-P3: Yo entiendo que dependería mucho de la actitud que se le ve a la persona que se le pregunta, porque hay personas que con su médico crean cierta confianza y no tienen esa timidez. Pero hay personas que, aunque vayan a un médico, tienen esa timidez. Y yo solo entiendo que se debe tener un poquito de tacto en ese sentido. Pero a una persona que usted le ve que todo ese desenvolvimiento que no se siente eh mal. Pues yo entiendo que le podría preguntar directamente,	#	Amra, G1-P3: I think it depends a lot on the attitude of the person being asked, because some people feel comfortable with their doctor and aren't shy. But there are others who still feel shy even with a doctor. So I think you need to be tactful. But if someone seems very open and comfortable, then I think it can be asked directly.
*	F: O sea que la formulación de la pregunta, ¿ustedes entienden que se puede preguntar directamente si ha utilizado un segundo método anticonceptivo la última vez que tuvo relaciones sexuales?, ¿ustedes entenderían esa pregunta?	#	F: So you're saying the question can be asked directly: "Did you use a second contraceptive method the last time you had sex?" Would you understand that question?
*	Luna, G1-P4: Sí, claro.	#	Luna, G1-P4: Yes, of course.
*	F: Piensan que hay algún tipo de palabra que se pueda o otra frase que se pueda utilizar para preguntar eso o así ¿está bien?	#	F: Do you think there's a better way to phrase it, or is that fine?
*	Flaca, G1-P2: Así está bien.	#	Flaca, G1-P2: That's fine.
*	Estrella, G1-P1: Así está bien.	#	Estrella, G1-P1: That's fine.

*	Amra P#3: o puede ser, si usted tuvo una doble protección. Si usted no quiere decir las palabras muy llanas, yo entiendo que es algo entendible. Puede ser.	#	Amra, G1-P3: Or maybe it could be phrased like "Did you use double protection?" If you don't want to say it so bluntly, I think that's understandable. That could work.
*	F: Y ustedes ¿qué significa para ustedes la palabra un segundo método anticonceptivo, por ejemplo, qué métodos le vienen a la mente?	#	F: And for you, what does the phrase "a second contraceptive method" mean? For example, what methods come to mind?
*	Speaker 0: Condon.	#	Speaker 0: Condom.
*	Flaca, G1-P2: "Evital" ["Evital", Anticonceptivo de emergencia a base de levonorgestrel (conocido comúnmente como la "pastilla del día después"].	#	Flaca, G1-P2: "Evital". ["Evital", emergency contraceptive containing levonorgestrel (commonly known as the "morning-after pill"].
*	Luna, G1-P4: La pastilla del día siguiente.	#	Luna, G1-P4: The morning-after pill.
*	Speaker 0 Eso es una muerte hormonal para mis hijas.	#	Speaker 0: That's hormonal death for my daughters.
*	Speaker 0 No, pero ella está preguntando.	#	Speaker 0: No, but she's asking.
*	F: Sí.	#	F: Yes.
*	F: Sí. Muy bien, entonces condón, Evital, pastillas del día después.	#	F: Yes, very good. So, condom, Evital, morning-after pill.
*	Luna, G1-P4: Sí.	#	Luna, G1-P4: Yes.

*	F: Bueno, pues muchas gracias, chicas. De verdad, eh, por compartir con nosotras en esta tarde sus respuestas por estar tan abiertas. Y antes de terminar, ¿hay algo más que ustedes crean que nosotras deberíamos saber sobre sus experiencias con sus periodos mientras ustedes utilizan anticonceptivos?, ¿algo que no hayamos que no hayamos hablado hoy?.	#	F: Well, thank you very much, girls. Really, thank you for sharing your answers with us this afternoon and for being so open. Before we finish, is there anything else you think we should know about your experiences with your periods while using contraceptives something we haven't talked about today?
*	Speaker 0 No, yo creo que no.	#	Speaker 0: No, I don't think so.
*	F: Bueno, pues eh, muchas gracias de verdad por estar con nosotras en este día. Gracias por unirse a esta discusión y gracias por cada una de sus respuestas. Vamos a proceder a terminar esta, esta actividad. Hoy es 24 de enero [Participante corrige y dice 25 veinticuatro, demás participantes la corrigen a 24 de enero]. Y son las tres y 33 de la tarde. Muchas gracias.	#	F: Well then, thank you very much again for being with us today. Thank you for joining this discussion and for each of your answers. We're going to wrap up this activity. Today is January 24th [A participant corrects her and says "25 twenty-four," and the others confirm it's the 24th of January]. And it is 3:33 in the afternoon. Thank you very much.
*	F: Bueno chicas, muchas gracias. Ven, un aplauso, de verdad que sí. Muchísimas gracias por compartir con nosotras y por ser tan abiertas. Se lo agradezco.	#	F: Well girls, thank you very much. Let's have a round of applause. Truly, thank you so much for sharing with us and for being so open. I appreciate it.
*	Speaker 0 Nosotras tres por lo menos lo conocemos. Podemos hacer chercha.	#	Speaker 0: At least the three of us know each other, so we can joke around.
*	[Grabación concluye con participantes haciendo comentarios ya fuera del conversatorio]	#	[Recording ends with participants making comments outside the focus group discussion]