

**i qué
cúica!**

soberanía y salud cíclica

MENTORÍA 1:1 APRENDIZAJE DEL MÉTODO SINTOTÉRMICO

**iQUÉ
CUCUA!**

Nancy Gómez

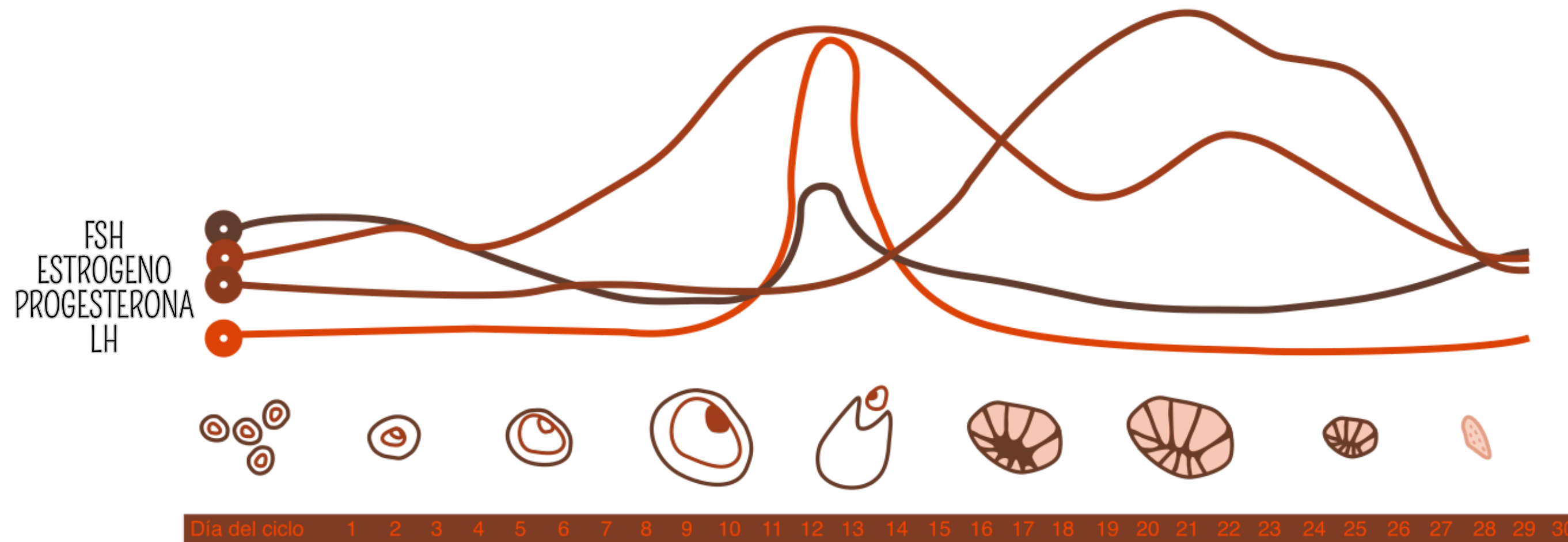
¡Hola ciclante!

Esta mentoría es un acompañamiento interactivo con el que aprenderás a dominar el **método sintotérmico**.

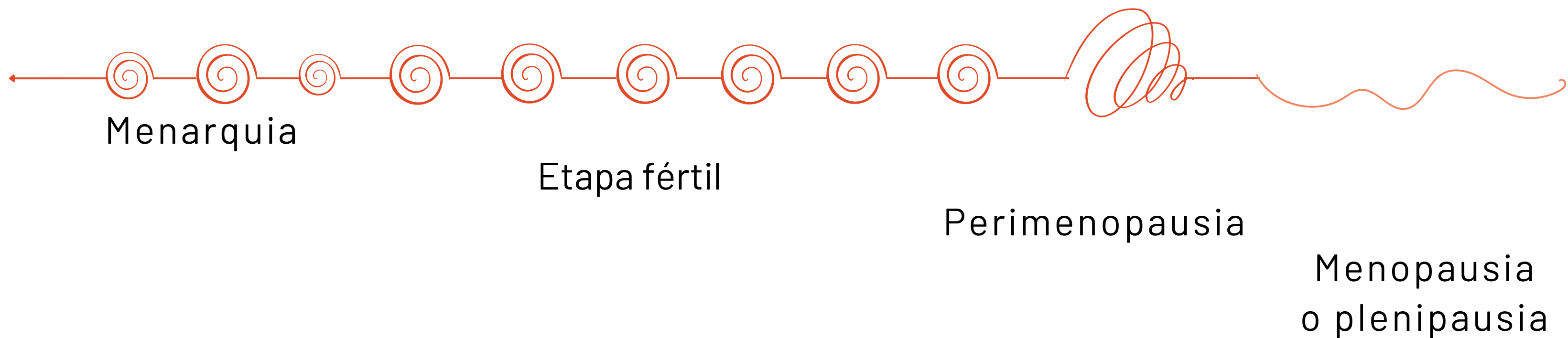
Como su nombre lo dice es un método con **rigor científico** en el que se observan, se registran estandarizadamente y se interpretan los síntomas y señales (biomarcadores) con los que el cuerpo refleja su estado hormonal.

Así podrás identificar tus **propios** patrones de normalidad y gestionar tu fertilidad según tus intenciones para **evitar o buscar un embarazo**.

Lograrás ver tu danza hormonal con claridad y tendrás más razones para comprender y respetar tu disponibilidad de energía y estado de animo **cambiantes**.



No es necesario tener un ciclo “regular” porque la fisiología funciona bajo la misma lógica en todos los cuerpos **ciclantes**.
Aprendemos a **observar**, no a predecir.



Obtendrás herramientas que te servirán a lo largo de tu vida para cuidar tu **salud**, comprobar tu balance hormonal, reconocer posibles desequilibrios de forma temprana y darte lo que necesitas ciclo a ciclo.

Podrás establecer una comunicación más **horizontal** con los profesionales de la salud, pues tendrás información detallada de tu salud global y de tu ciclo. Estarás en capacidad de hacer preguntas más específicas y obtener respuestas más precisas.



Algunas aclaraciones

Es un método **natural**: es decir, no ingresamos ninguna molécula ni dispositivo en nuestro cuerpo.

NO es el método del ritmo: porque **no predecimos** la fertilidad, ni usamos los mismos tiempos para todas las personas (día 14) pues cada una y cada ciclo dentro de ella misma es diferente.

Observamos y definimos con exactitud tu estado de fertilidad **diariamente**. Así puedes tomar medidas anticonceptivas o conceptivas según tus intenciones.

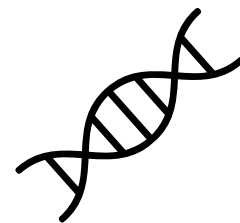
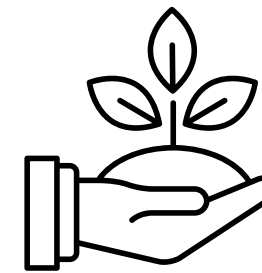
Tiene una **efectividad del 99,6%**¹ con el uso correcto según los estudios científicos que lo respaldan.

1. DOI: 10.1093/humrep/dem003
The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study



Ciclar es un proceso **transversal** a diferentes dimensiones.

Bio - Psico - Eco - Social



¡ Conviértete en una experta en ti misma !

Reconoce tu poder y potencia tu autonomía.
Actúa informada, segura y de forma efectiva.

iQUÉ CUCA!

¿Qué Recibirás?

10

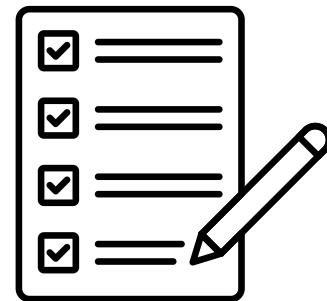
sesiones

5 encuentros de 1h 30min cada 15 días* de contenido teórico y experiencial.

*La frecuencia puede ser ajustada a necesidad

2 módulo pregrabados

3 ciclos ovulatorios graficados o 100 días consecutivos de seguimiento.



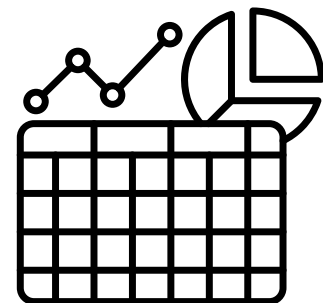
Información resumida para repasar conceptos y pastelear mientras gráficas y/o revisas tus anotaciones.

EL PASTEL



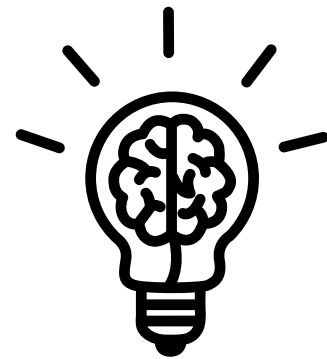
¿Qué Recibirás?

CARTOGRAFÍA



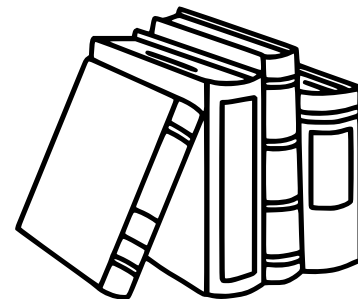
Archivos con los gráficos para registro de cada ciclo, registro lunar, rueda de las emociones y resumen anual.

EJERCICIOS DE REPASO



La práctica hace a la maestra.

ALEJANDRÍA



Recursos bibliográficos que recomiendo para ahondar en el tema y mejorar la salud de tu ciclo y de tus hormonas.

Temario



ENCUENTRO 1

Presentación del curso.
Plan para dejar los anticonceptivos.
Anatomía interna y externa.
Su majestad El cérvix (Biomarcador B).



ENCUENTRO 2

Fisiología del ciclo.
Los biomarcadores en el tiempo.
Fase del ciclo ovulatorio/menstrual.



ENCUENTRO 3

Menstruación.
Fluido cervical (Biomarcador A).
Nuevos hábitos.



ENCUENTRO 4

Temperatura Basal (Biomarcador A).
Consideraciones y patrones de temperatura.
LH (Biomarcador B).



ENCUENTRO 5

Reglas para el análisis de la temperatura.
Tipos de sangrado.
Atando cabos.



ENCUENTRO 6

Intención y gestión de la fertilidad.
Fertilidad compartida.
Ciclo saludable.
Desbalances y su manejo.



ENCUENTRO 7

Arquetipos y fases del ciclo.
Planeación y productividad según las fases.
Bienestar.



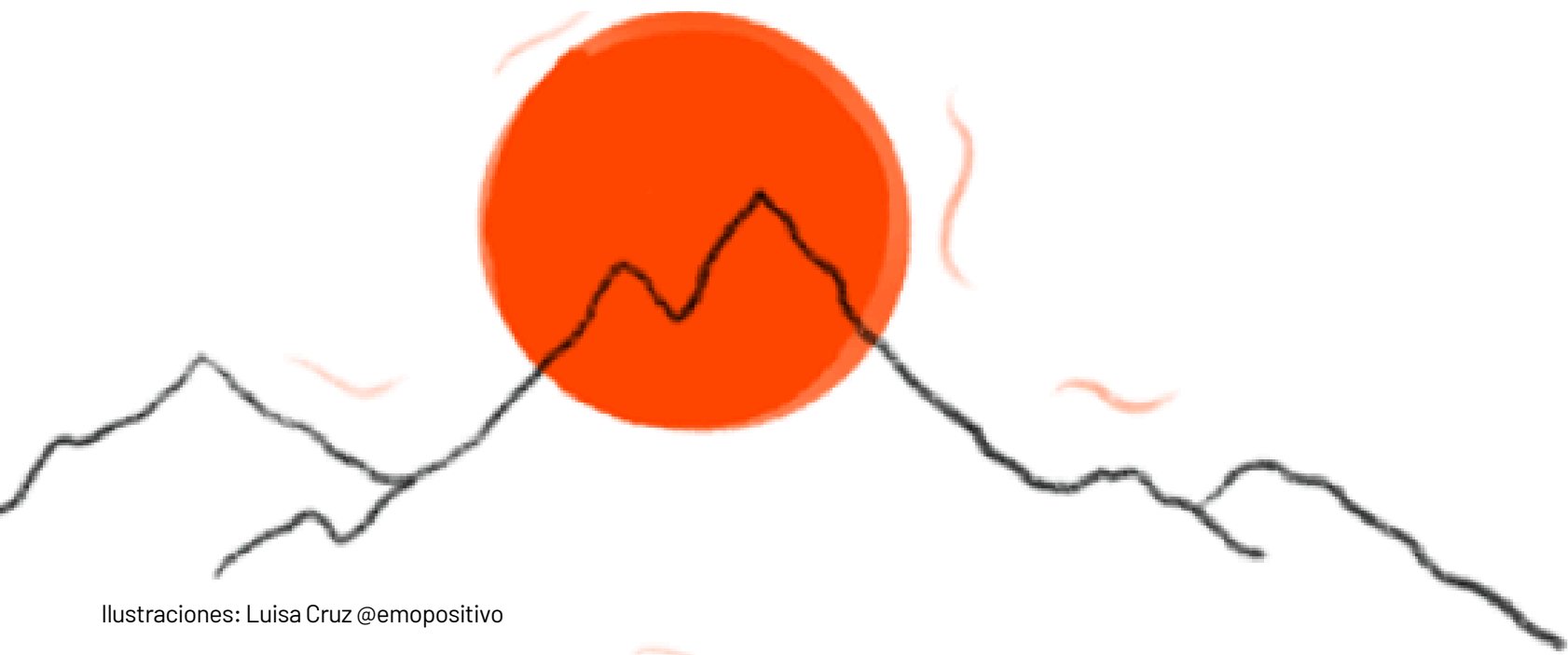
REVISIÓN DE GÁFICOS

Información que nos brindan tus biomarcadores
Consideraciones de salud.
Ventana de fertilidad.

¡QUÉ CÚCA!

Compromiso de Tiempo

- Asistencia a los 7 encuentros presenciales/virtuales.
- Aproximadamente 6 minutos diarios para el registro.
- Los ejercicios de repaso ¡Son voluntarios!
Con solo 10 minutos quincenales, sumaremos valiosa experiencia.



¿Quieres hacer el proceso con tu pareja?

¡Está invitado!

Con información y herramientas suficientes tu pareja podrá convivir y apoyar tu ciclo de forma más empática, expansiva y cotidiana.



Compromiso Económico

10

sesiones



EL PASTEL



CARTOGRAFÍA



EJERCICIOS DE
REPASO



ALEJANDRÍA

Inversión: \$1.200.000 COP

Formas de pago

Pago único con descuento del 5%

Pago en cada sesión teórica 172.000 COP

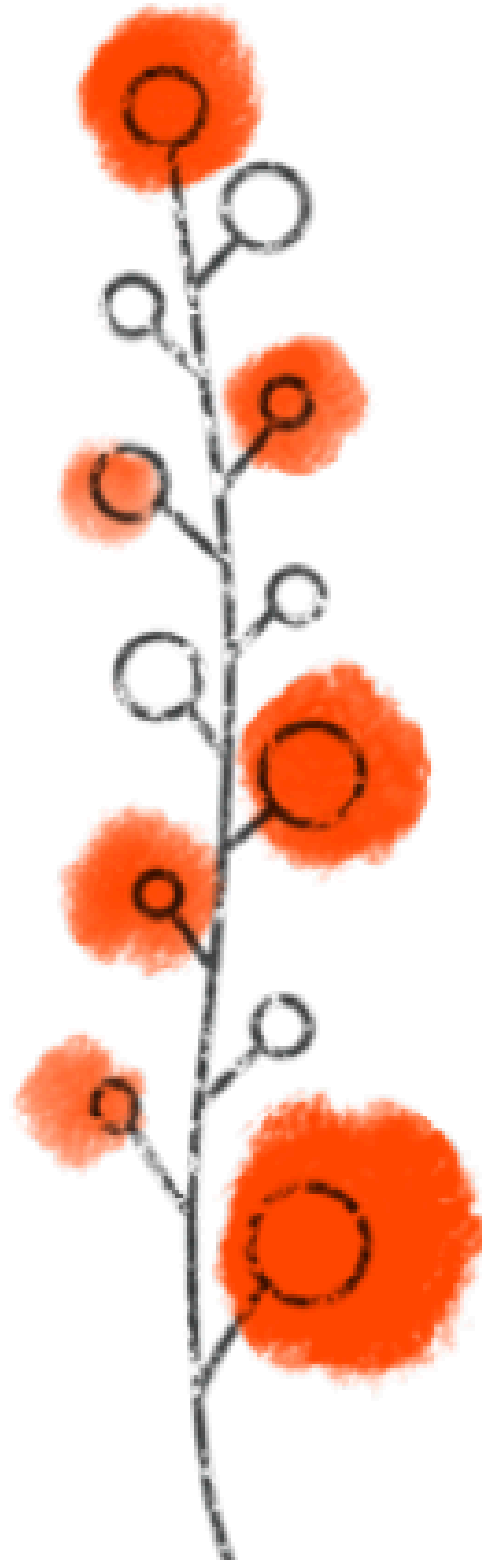


Preguntas frecuentes

¿Puedo empezar con el método sintotérmico si actualmente tomo anticonceptivos hormonales?

Si los tomas actualmente y vas a dejarlos en las próximas semanas claro que si, de hecho será todo un honor ver tu proceso de activación ovárica luego de su consumo.

Ahora bien si no está en tus planes dejarlos, o no por ahora, entonces probablemente el método sintotérmico no sea para ti actualmente, ya que estos fármacos al inhibir la ovulación en su mayoría modifican nuestros biomarcadores y no nos permiten llevar un registro de nuestro ciclo como requerimos para aplicar el método sintotérmico.



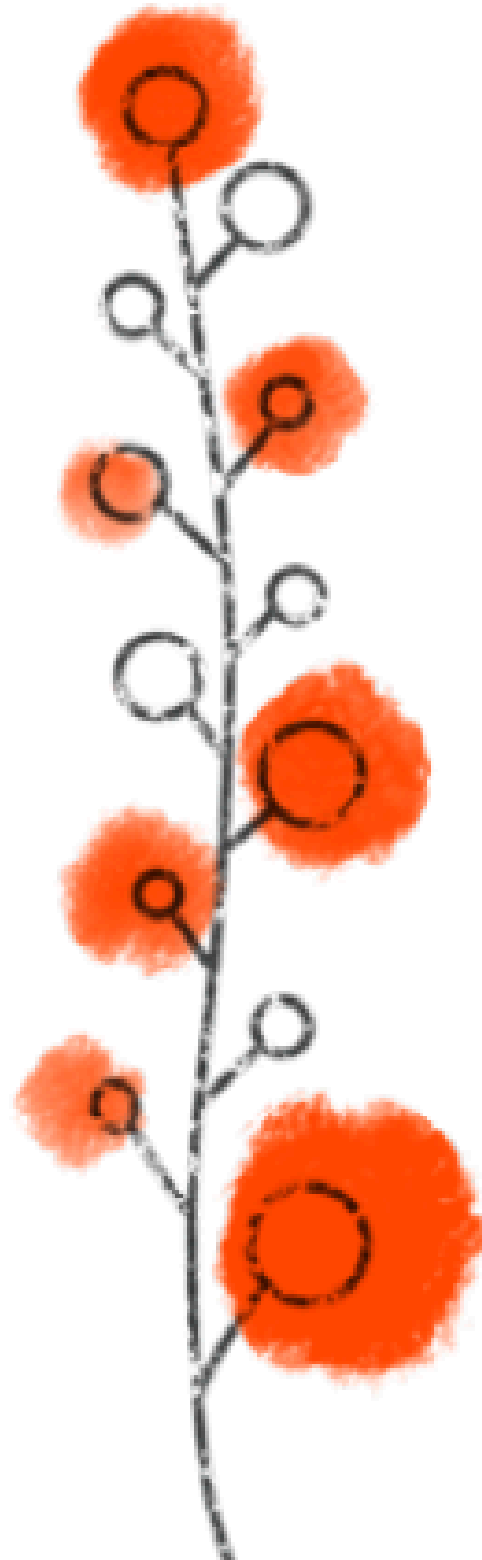
Ilustraciones: Luisa Cruz @emopositivo

iQUÉCUCA!

Preguntas frecuentes

¿Me funciona el método sintotérmico si mis ciclos son irregulares o si tengo SOP?

Claro que si, de hecho especialmente te sirve si tienes ciclos irregulares, lo hermoso de todo esto es que no estamos haciendo predicciones sino evaluaciones diarias, y no van a depender de tu número de días ni similares, el método sintotérmico es el único método que te permite por medio de doble comprobación de biomarcadores (fluido cervical, sensación vulvar, y temperatura basal) saber cuando se abre y cuando se cierra tu ventana fértil con total precisión sin importar que día del ciclo ocurra, de hecho va avisarte si sucede temprano, o si tu ciclo está siendo largo.



Ilustraciones: Luisa Cruz @emopositivo

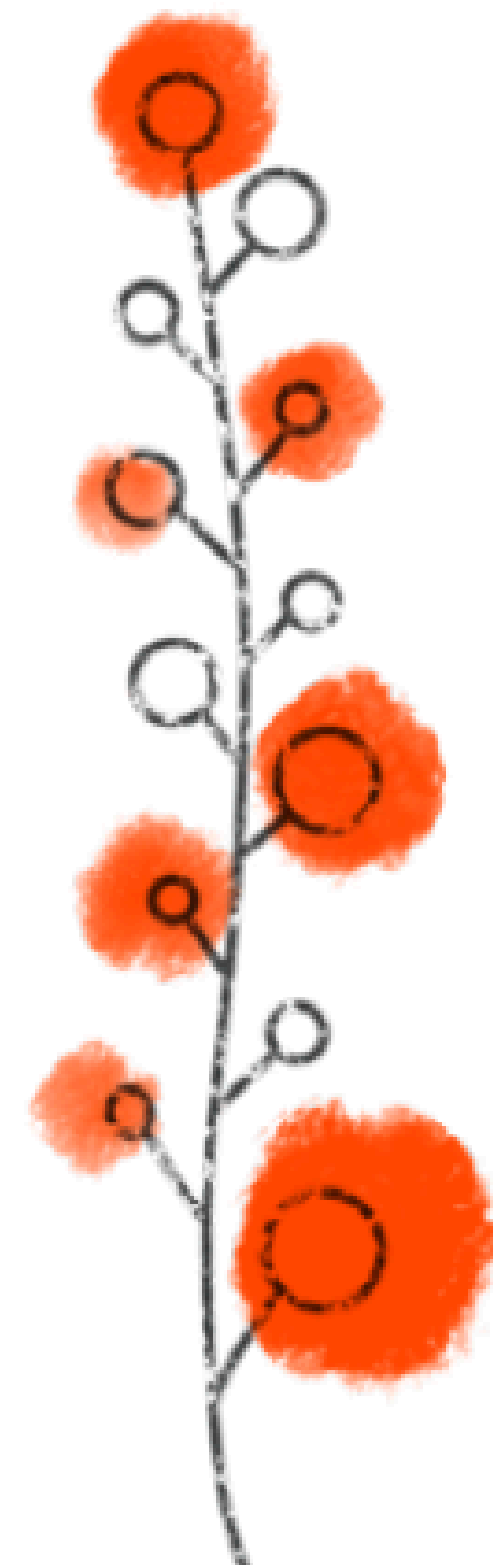
iQUÉCUC!

Preguntas frecuentes

¿Es efectivo?

El método sintotérmico es reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un método altamente efectivo en la prevención del embarazo. El estudio arrojó una efectividad de hasta 99.6% con uso perfecto (es decir, sin errores humanos) y 98.2% con uso típico (con errores humanos)*

el estudio aquí: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17314078/>



Ilustraciones: Luisa Cruz @emopositivo

iQUÉCACA!



¿Quién hay detrás?

Soy Nancy Gómez, mujer cíclica colombiana, **microbióloga y bioanalista** de la U de A, con conocimiento científico sobre el proceso salud-enfermedad y **educadora** certificada de la Escuela EFER en métodos de reconocimiento de la fertilidad.

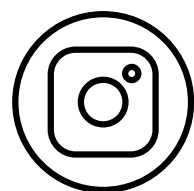
Practico el método sintotérmico desde el 2019, hacerlo me cambió la vida ¡Sin exagerar! y ahora sueño con que cada niña y mujer pueda acceder a esta información como una herramienta de **autonomía**.

¡Gracias!

Nancy Gómez



quecuca.co@gmail.com



@quecuca.co



+57 310 419 1629

¡Qué cuca!