



Bienvenida a **Apoyocesáreas**, la lista de correo de El Parto es Nuestro para apoyar a mujeres que han sufrido cesáreas y a mujeres que quieren evitar innecesarias.

Desde este momento ya eres una más entre nosotras. Te invitamos a presentarte y a participar. Si así lo deseas, cuéntanos tu historia, tus dudas y miedos.

Sin embargo, antes de participar, lee por favor atentamente el contenido de este mensaje, que resume nuestras normas y funcionamiento y debes conocer:

Apoyocesáreas fue creada para:

- Dar apoyo emocional a mujeres que han sufrido una o varias cesáreas.
- Facilitar el intercambio de información entre usuarias.
- Ayudar a las mujeres a empoderarse para evitar cesáreas innecesarias o cualquier tipo de violencia obstétrica.
- Apoyar la lactancia materna.

## **FUNCIONAMIENTO DE APOYOCESAREAS:**

Para mandar un mensaje a esta lista, envíalo a [apoyo-cesareas@googlegroups.com](mailto:apoyo-cesareas@googlegroups.com)

Para cancelar la suscripción a este grupo y dejar de recibir mensajes envía un correo electrónico a: [apoyo-cesareas+unsubscribe@googlegroups.com](mailto:apoyo-cesareas+unsubscribe@googlegroups.com)

Para acceder a la lista en modo web y activar el modo resumen u otras opciones de tu cuenta accede a:

[https://groups.google.com/forum/?utm\\_medium=email&utm\\_source=footer#!forum/apoyo-cesareas](https://groups.google.com/forum/?utm_medium=email&utm_source=footer#!forum/apoyo-cesareas)

En esta página encontrarás un desplegable llamado “Mi configuración” en la parte de arriba a la derecha (un icono de una persona con una rueda dentada pequeña).

La pantalla de configuración de la suscripción al grupo aparece pinchando en la primera de las opciones del desplegable: “Configuración de afiliación y correo electrónico”.

En esta pantalla de configuración de la suscripción al grupo se pueden ver y editar:

- El nombre público con el que se verán vuestros mensajes en la lista
- El correo electrónico de suscripción
- Y un desplegable con la preferencia de recepción de los correos.



## **PRIVACIDAD EN APOYOCESÁREAS:**

Apoyocesáreas es una lista pública con más de 350 suscriptores y nuevas altas cada día. Cualquier persona puede acceder solicitando el alta en la lista.

Ten esto en cuenta siempre al escribir tu mensaje. Nunca transmitas tu clave, número de teléfono, dirección u otros datos personales.

No violes ni violentes la privacidad de otros usuarios publicando sus datos personales, pidiéndoselos o publicando sus mensajes privados. Las usuarias de Apoyocesáreas esperan intimidad por parte del resto de participantes, por lo que se pide no reenviar mensajes internos de esta lista fuera de ella, menos aún las direcciones de correo de las participantes.

## **EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD DE EL PARTO ES NUESTRO:**

Los consejos y opiniones que puedes encontrar en Apoyocesáreas no reemplazan nunca el consejo de un profesional sanitario. El Parto Es Nuestro, como administrador de la lista, no puede verificar la veracidad de las informaciones vertidas en ella. Es por eso que nunca podrá hacerse responsable de las mismas, ni asumir ningún daño que se produzca por una información falsa, incorrecta o que genere daños de cualquier tipo.

## **PARTICIPANTES DE APOYOCESÁREAS:**

Apoyocesáreas es una red de apoyo enfocada prioritariamente a usuarias del sistema sanitario de España y otros países de habla hispana. Un lugar virtual seguro, de acompañamiento entre mujeres y de transmisión de información.

La lista está también abierta a profesionales de la salud (matronas, obstetras, fisioterapeutas...). Si este es tu caso, recibe nuestra bienvenida. Antes de intervenir te pedimos que reflexiones sobre el contexto de la lista y que tus aportaciones sean constructivas, siempre desde el respeto y coherentes con los objetivos de Apoyocesáreas. Este es un espacio de escucha entre iguales: si te sientes así, seguro que nos enriqueceremos mucho mutuamente.

## **“BUENAS MANERAS” EN APOYOCESÁREAS**

En Apoyocesáreas buscamos mantener un trato cordial y de respeto siempre, incluso cuando las experiencias o sentimientos de otras usuarias de la lista no coincidan con nuestras experiencias o sentimientos. Aquí las emociones pueden estar "a flor de piel" y es importante mantener un ambiente relajado que invite al diálogo.

La lista siempre fue un lugar abierto a todas. Donde incluimos y nos dejamos incluir, con nuestras diferentes culturas, experiencias y sensibilidades. Así ha sido desde su creación hace más de 15 años.

Respetamos los sentimientos de todas y cada una de las mujeres de esta lista. Para ello, es imprescindible expresarnos con el mayor de los cuidados. Siendo conscientes de las dificultades de utilizar un medio (la expresión escrita) que nos limita y puede



provocar malentendidos al carecer del lenguaje no verbal o el tono de voz con el que matizar nuestras palabras

Por eso te pedimos que cuides tanto la forma como el tono de tus intervenciones observando las siguientes “buenas maneras”:

- Usa correctamente las mayúsculas. El uso de mayúsculas es el equivalente a gritar en el lenguaje escrito, por lo que se debe usar muy puntualmente.
- No escribas en “modo SMS”. Un exceso de abreviaturas hace tus mensajes difíciles de leer, y no tiene sentido en nuestro medio, donde no hay limitación de caracteres.
- No inicies temas de discusión que no tengan que ver con Apoyocesáreas, y si lo haces, anuncia primero en el asunto que el mensaje es OT (Off Topic, Fuera del tema).
- Si un tema deriva en discusiones o asuntos personales, es preferible que se continúen de manera privada, escribiendo mensajes personales y no a través de Apoyocesáreas.
- Limpia tu mensaje antes de enviarlo, citando o reenviando solo lo necesario y borrando todo lo demás. Los mensajes muy largos con decenas de correos reenviados bajo el tuyo dificultan la lectura de quienes solo leen resúmenes y saturan nuestro servidor.
- Recuerda siempre verificar que el asunto del mensaje refleje su contenido, si no es así cámbialo.
- Envía mensajes limpios, sin dibujos, publicidad o banners siempre que sea posible.

## **NORMAS DE APOYOCESÁREAS:**

Para mantener el clima de respeto y cordialidad que siempre caracterizó a la lista, os mostramos las normas y recomendaciones que seguiremos a partir de este momento.

Sólo se prohíbe en la lista:

- Publicar datos personales de terceras personas sin su consentimiento.
- Publicar mensajes escritos por una tercera persona de manera privada, e incluso aquellos pertenecientes a otras listas públicas, sin su consentimiento.
- Enviar mensajes con fines publicitarios de bienes o servicios.
- Solicitar la participación económica del resto de usuarias
- La falta de respeto a otros participantes.
- Participar con el único objetivo de dañar de cualquier manera a las participantes de la lista, incluso con tácticas diferentes al insulto.



- Los temas de crianza, vacunación y aborto, temas que suelen causar muchas tensiones y que no son específicos de nuestra lista.

En referencia a esto, nos gustaría puntualizar que no se prohíbe expresar nuestra espiritualidad, ya que entendemos que forma parte intrínseca de nuestra forma de entender la vida, y es difícil no mostrarlo cuando estamos hablando de nuestros sentimientos. Pero sí solicitamos que las expresiones religiosas, se limiten a nuestro ámbito personal. Por eso se aceptará que una mujer pida velas u oraciones para una misma pero no, que incluya a terceras personas, a menos que haya sido autorizada explícitamente para ello.

En ocasiones se han compartido en Apoyocesáreas listados de nombres de mujeres, participantes y exparticipantes, embarazadas, con fecha probable del parto próxima, que han vivido un PVD2C, etc...En estos casos se pide que exista consentimiento expreso por parte de las personas incluidas. Así mismo, se podrán dar de baja de dicho listado ellas mismas o con solo solicitarlo, en caso de que haya una responsable de gestionar la lista, respetando su privacidad y la de sus hijos.

La muerte perinatal es la cara menos visible y más dolorosa de la maternidad y como tal, forma parte de los temas de la lista.

Seguiremos acogiendo y dando apoyo a las mujeres de Apoyocesáreas que tengan que transitar esta experiencia, con los brazos abiertos. Pero al mismo tiempo, el duelo necesita un marco específico de ayuda que escapa a los contenidos de esta lista. Por esta razón creemos necesario, por el bien de las mujeres que han de pasar por él y por la propia lista, que el duelo extenso sea un tema que se derive a grupos y espacios específicos.

### **MODERACIÓN DE APOYOCESÁREAS:**

Cualquier mujer que crea que su intimidad está siendo vulnerada puede comunicárnoslo a las moderadoras mediante un correo privado.

También podéis usar ese correo en caso de que consideréis un hilo conflictivo.

El equipo de moderación está formado por suscriptoras de la lista Apoyocesáreas de cierta antigüedad y socias activas de El Parto es Nuestro.

Tenemos, por lo tanto, una doble responsabilidad (con la lista y con la Asociación) y, al mismo tiempo, cualquier conflicto o malentendido nos afecta tanto como a cualquiera de vosotras.

Las decisiones del equipo de moderación nunca son aleatorias, han sido reflexionadas y no sólo respetan las normas de la lista, también su espíritu y el de la Asociación El Parto Es Nuestro, que sostiene esta lista.

Por esa razón pedimos que se respeten nuestros mensajes y decisiones. Y os animamos a construir entre todas este espacio cueva tan valioso, en el que cabemos todas.

La moderación de la lista procurará en la medida de lo posible que se sigan estas buenas maneras, recordándolas si es necesario o incluso, en casos excepcionales, realizando expulsiones cuando tras varios avisos se interprete que se actúa de mala fe.



**elPARTOesNUESTRO**

## **Equipo de Apoyocesáreas**

[moderadorasapoyocesareas@elpartoesnuestro.es](mailto:moderadorasapoyocesareas@elpartoesnuestro.es)

[www.elpartoesnuestro.es](http://www.elpartoesnuestro.es)