

→ ABORTO COMO UNA

# CAUSA JUSTA

DE LAS MUJERES

*Orientame*  
Para Decidir

## **Junta Directiva**

Ricardo Rueda, MD / Cristina Villarreal / Carolina Gómez / María Fernanda Navarro, MD

Dirección Ejecutiva

Dirección de Desarrollo Institucional y Mercadeo:

Dirección de Servicios:

Dirección Financiera y Administrativa:

María Mercedes Vivas, MD

Álvaro Plata Gamboa

Juan Fernando Alviar, MD

Víctor Hugo Mancera

Edición General:

Dirección de Arte y Diseño Gráfico:

Cristina Villarreal, Patricia Vásquez C.

Javier Jiménez Corzo

**[www.orientame.org.co](http://www.orientame.org.co)**

Tel: (57-1) 508 8162

Bogotá - Colombia

2020©



# Contenido

<b>Presentación</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>Gestión social y promoción de la salud</b>
<b>Servicios de prevención de morbilidad de las mujeres</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	Sensibilización y capacitación
Anticoncepción	<b>11</b>	<b>26</b>	Acompaña un sueño
Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE)	<b>12</b>	<b>28</b>	Remisores
Adopción	<b>13</b>	<b>29</b>	Proyectos sociales y alianzas
Subsidios	<b>14</b>	<b>29</b>	Alianza WestWind - Punto D
Respuesta a crisis humanitaria	<b>15</b>	<b>30</b>	Fokus - Un camino hacia la paz
Índice de satisfacción de las usuarias	<b>15</b>	<b>31</b>	Fokus - Mujeres sin barreras
<b>Perfil de nuestras usuarias</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>Promoción de servicios</b>
Edad	<b>18</b>	<b>34</b>	Convenios de atención con EPS
Ocupación	<b>19</b>	<b>34</b>	Centro de contacto
Procedencia	<b>20</b>	<b>35</b>	Campañas
		<b>38</b>	<b>Donaciones y agradecimientos</b>

## *Presentación*

***Aborto sin  
estigma ni  
vergüenza, aborto  
legal como una  
causa justa de las  
mujeres***

A muchas de nuestras abuelas les era prohibido tener una casa a su nombre, administrar su propio dinero, ir a la universidad, elegir gobernantes y ser elegidas. Gracias a una revolución, muchas veces dolorosa, pacífica y optimista liderada por mujeres y algunos hombres, la mayoría de las mujeres del siglo XXI gozamos de esos derechos y, hoy al mirar hacia atrás, reconocemos fácilmente que sus demandas fueron causas justas.

La despenalización parcial del aborto en 2006 introdujo el derecho a este, pero no eliminó el castigo por decidir voluntariamente la interrupción de un embarazo no deseado en todas las circunstancias. Esta contradicción es ambigua para quienes deben interpretar las leyes, conflictiva para quienes deben proteger el derecho, y denigrante

para quienes solicitamos y brindamos los servicios. En especial, mantener el aborto en el código penal somete a muchas mujeres a escoger entre un aborto inseguro o una maternidad forzada, especialmente mujeres que no cuentan con información de calidad o están lejos de los servicios legales. Por esto, desde siempre en Oriéntame nos hemos mantenido firmes en el compromiso de brindar información actualizada y basada en evidencia, también asegurando el acceso a servicios legales de la más alta calidad. Y el 2019 no fue la excepción.

Reconocer la ciudadanía plena de las mujeres exige que se confíe en nuestro criterio para decidir según nuestra particular manera de pensar y sentir. Cuando las mujeres tenemos la última palabra sobre la gestación, se protege la vida en el vientre y fuera de él, al promover maternidades dignas y deseadas. Respalda

las elecciones libres sobre sexualidad y reproducción siempre ha sido el motor de nuestro compromiso profesional y vital, y es así como nos hemos unido al movimiento nacional que busca la eliminación del delito de aborto del código penal colombiano, y a la eliminación de las barreras de acceso a estos servicios. Por respeto a quienes dieron sus vidas por estas causas, por la dignidad de nuestras contemporáneas y por la libertad de nuestras sucesoras, defender el derecho a decidir es una causa justa.

**María Mercedes Vivas, MD**

*Directora Ejecutiva  
Fundación Oriéntame*



Servicios  
de prevención



ABORTO COMO UNA **CAUSA JUSTA** DE LAS MUJERES



de 2006



RU-486



U-355



La oferta integral en salud sexual y reproductiva ha sido un sello característico de Oriéntame. En 2019, se presentó un incremento importante en el servicio de asesoría y prueba de tamizaje para infecciones de transmisión sexual. Las personas que buscaron estos servicios de prevención encontraron siempre atención humanizada, libre de juicios, segura, oportuna y de alta calidad técnica.



- 528  
Asesorías y pruebas de tamizaje para ITS
- 269  
Citologías cervico-vaginales
- 121  
Consultas de ginecología especializada

## Anticoncepción

Con la prevención de embarazos no deseados, parte fundamental del trabajo de Oriéntame, buscamos que las personas cuenten con los servicios que les permitan cumplir a cabalidad con sus proyectos de vida, entre ellos que sus hijas e hijos sean fruto del deseo y de la planeación. Por lo tanto, **brindamos asesoría personalizada y suministro de métodos anticonceptivos** teniendo en cuenta las condiciones de salud de la usuaria, su **estilo de vida, su situación económica**, y de afiliación al sistema de salud con el fin de evitar interrupciones en el uso de métodos que lleven a sorpresas no planeadas ni deseadas. En 2019, un total de 2.298 personas recibieron este tipo de asesoría en Oriéntame, y además entregamos 11.147 métodos anticonceptivos distribuidos de la siguiente manera por ciudades.



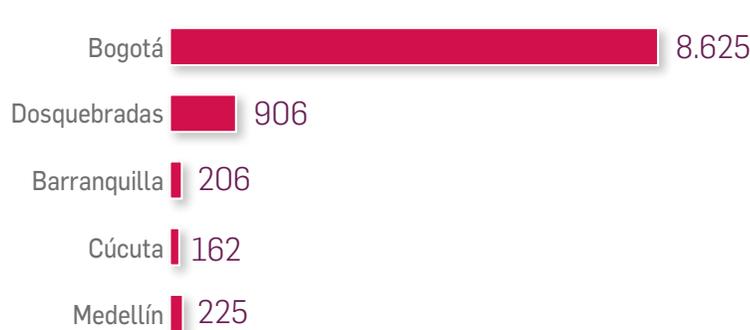
### Anticonceptivos iniciados

Método \ Ciudad	Bogotá	Dosquebradas	Barranquilla	Cúcuta	Medellín
(DIU) Dispositivo Intrauterino	<b>4.221</b>	<b>530</b>	0	50	66
Inyectables	1.604	123	85	42	58
Implantes	2.301	115	18	22	41
Orales	1.549	152	103	25	42

## Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE)

Eliminar las barreras de acceso a la Interrupción Voluntaria del Embarazo, derecho que está reconocido en Colombia en tres situaciones específicas, es una de nuestras prioridades. La prestación de servicios de IVE por parte de Oriéntame contribuye a garantizar la vida digna, la salud y la autonomía de las personas. Tratándose de un servicio altamente estigmatizado, para Oriéntame es especialmente importante que el mismo se ofrezca de manera humanizada, con los mejores estándares técnicos y de seguridad, respetando siempre el marco legal vigente.

### Mujeres atendidas por sede



En Oriéntame, durante 2019, brindamos el servicio de IVE a 10.124 mujeres.

## Adopción

Frente al embarazo no deseado, Oriéntame ofrece opciones, de manera que la elección de cada persona se base en la mayor información y alternativas posibles. Una de las alternativas que se informa a quienes consultan a Oriéntame con un embarazo no deseado es la posibilidad de entregar en adopción. Para ello, se brinda asesoría, y se refiere a la persona embarazada a instituciones autorizadas por el Estado para adelantar los trámites de adopción.





## Subsidios

Aun cuando el servicio de IVE está incluido en el plan de beneficios del sistema general de seguridad social en salud, y por lo tanto el mismo se puede solicitar en los hospitales de la red pública o en las EPS e IPS a las cuales están afiliadas las usuarias, son muchas las personas que prefieren la atención especializada, humanizada y de alta calidad que reciben

en Oriéntame. Independientemente de la condición socioeconómica de las personas que consultan, Oriéntame garantiza la atención de manera segura y oportuna.

Durante el 2019, el 82% de los servicios ofrecidos por Oriéntame en Bogotá fueron subsidiados debido a que las personas que los recibieron no tenían la capacidad para cubrir los costos de la atención.

En el caso de las personas atendidas en nuestras sedes de Dosquebradas, Barranquilla, Cúcuta y Medellín, el 98% de los servicios fueron subsidiados.

## Respuesta a crisis humanitaria

En 2019, el Proyecto Decide Sin Fronteras permitió a 778 mujeres venezolanas recibir atención humanizada y de alta calidad en los servicios ofrecidos por Oriéntame, con énfasis en asesoría y suministro de métodos anticonceptivos e interrupción voluntaria del embarazo.

Para el desarrollo de este proyecto, Oriéntame

continuó trabajando en alianza con organizaciones de la sociedad civil en la zona fronteriza del Táchira, con la *Fundación Feminista Mujer, Decide y Denuncia* y con la *Fundación Juvenil 5ta con 5ta Crew*, articulando con todas ellas las actividades de promoción de derechos sexuales y reproductivos de la población venezolana en tránsito.

## Índice de satisfacción de las usuarias

La calidad de los servicios no solamente como obligación normativa sino muy especialmente como un distintivo de la atención en Oriéntame, hace parte de las prioridades

de todo el equipo humano de la Fundación, para lo cual escuchamos la opinión de nuestras usuarias, lo que nos permite implementar estrategias de mejora permanente.

Durante 2019, el índice de satisfacción de nuestras usuarias con los servicios recibidos fue del 94%.





Perfil de  
nuestras usuarias





estudiante  
oficios hogar  
trabajadora



derecho



## Edad

Atendemos personas en todo el espectro de la edad reproductiva. Sin embargo, la mayor parte de las usuarias atendidas por la Fundación Oriéntame en las ciudades en las que prestamos servicios en 2019 tenían entre 19 y 24 años de edad, seguidas de aquellas entre 25 y 29 años.

Edad	Bogotá	Dosquebradas	Barranquilla	Cúcuta	Medellín
Menores de 14	0,1%	0,30%	-	-	0,41%
14-16	2,8%	3,88%	1,44%	1,5%	2,06%
17-18	6,2%	8,45%	12,02%	7,2%	6,17%
<b>19-24</b>	<b>34,7%</b>	<b>37,77%</b>	<b>42,79%</b>	<b>46,4%</b>	<b>41,15%</b>
25-29	24,6%	23,66%	23,56%	21,1%	25,93%
30-34	16,5%	14,81%	12,02%	17,0%	13,58%
35-40	11,6%	9,15%	7,69%	5,7%	10,29%
Mayores de 40	3,4%	1,99%	0,48%	1,0%	0,41%

## Ocupación

A pesar de que las actividades a las que las mujeres se dedican en nuestro país son diversas, tal como ha sucedido en años anteriores, las usuarias de Oriéntame son prioritariamente trabajadoras.

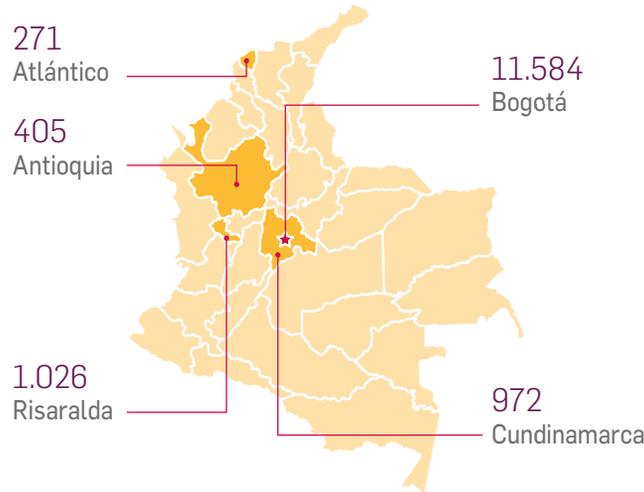
Ocupación	Bogotá	Dosquebradas	Barranquilla	Cúcuta	Medellín
Busca trabajo	852	123	19	35	21
Estudia	3.295	349	<b>143</b>	51	116
Otra actividad	261	13	3	13	10
Oficios del hogar	1.161	179	30	37	24
Trabaja	<b>7.655</b>	<b>566</b>	133	<b>111</b>	<b>229</b>
Estudia y trabaja	287	94	4	4	5



## Número de llamadas por departamento

### Procedencia

Es recomendable que las personas que requieren servicios de Oriéntame se comuniquen con el centro de contacto al teléfono en Bogotá (1) 744 7633, línea nacional 01 8000 182 182 o a través del chat en el sitio web [www.orientame.org.co](http://www.orientame.org.co). Desde allí se programa la cita en la sede más conveniente para cada usuaria.



Aunque la mayor cantidad de solicitudes que recibimos provienen de áreas urbanas, el centro de contacto atiende llamadas de todo el país.





## Número de contactos por país

Oriéntame, se consolida cada vez más como pionera y líder en la prestación de servicios de salud sexual y reproductiva en América Latina. Estas cifras dan cuenta de la necesidad de parte de miles de personas que nos contactan desde diferentes países de la región en busca de asesoría y acceso a nuestros servicios.



El servicio de información del centro de contacto llega a diferentes lugares del continente.



G e s t i ó n   s o c i a l  
y   p r o m o c i ó n   d e   l a   s a l u d



ENTREGATONES DE CONDONES



PROD.	5m Etiquetas		
Coord.	Escena	Plan	Seg.
2	2	16	
DIRECTOR	Daniel B.		
CÁMARA	P. D. S. 6		
FECHA	10/05/18		



Acompaña un sueño



## *Sensibilización y capacitación*

Dándole complementariedad a la oferta de servicios de salud de Oriéntame, desde los programas de gestión social y promoción de la salud, durante el año 2019, realizamos acciones de sensibilización mediante conversatorios, jornadas de salud y brigadas de atención, todo ello alrededor de la salud sexual y reproductiva.

En las jornadas participaron 22.259 personas en total, entre hombres y mujeres desde los 10 hasta los 50 años de edad.

Adicionalmente capacitamos a 804 personas, de las cuales 380 ahora son jóvenes formados en derechos sexuales y reproductivos, y 424 profesionales de la salud y las ciencias sociales ahora cuentan con entrenamiento para la prestación de servicios de orientación y atención de la IVE. Estas acciones se llevaron a cabo mediante proyectos con el Fondo de Poblaciones de las Naciones Unidas UNFPA y la cooperación del Foro de Mujeres y Desarrollo de Noruega - FOKUS.



<b>Público</b>	<b>Participantes</b>	<b>Ciudades</b>
<b>Jóvenes</b>		
Integrantes de instituciones educativas y colectivos juveniles	380	Bogotá, Barranquilla, Cúcuta, Medellín
<b>Profesionales de la salud y de las ciencias sociales</b>		
Hospital San Andrés de Tumaco	22	Tumaco
Hospital Divino Niño	22	Tumaco
Hospital Emiro Quintero	26	Ocaña
Hospital del Sarare	44	Saravena
Hospital Civil	22	Ipiales
IPS Primarias	22	Ipiales
Hospital San Rafael	21	Amazonas
Hospital Chocontá	33	Cundinamarca
ONG Acción Contra El Hambre	30	Bogotá, Guajira, Cúcuta
Organizaciones de la sociedad civil	42	Cúcuta, Barranquilla
Otros profesionales de instituciones públicas	140	Bogotá, Barranquilla, Cúcuta



## Acompaña un sueño

El programa Acompaña un Sueño cuyo objetivo es mejorar las condiciones de crecimiento y desarrollo, desempeño escolar, familiar y social de niñas, niños y adolescentes colombianos, tiene también dentro de sus líneas de acción la formación en derechos sexuales y reproductivos. Los siguientes indicadores resumen los logros del programa en 2019:



430 niñas, niños y adolescentes

recibieron apoyo en educación básica primaria y secundaria por medio de la entrega de útiles escolares, uniformes y subsidios para pago de matrículas y pensiones.



66 niñas, niños y adolescentes

asistieron a consulta de optometría, y recibieron gafas y medicamentos de acuerdo a sus necesidades visuales.



### 45 niñas y niños

asistieron a controles antropométricos, entre estos 33 recibieron además complemento nutricional.



### 24 jóvenes

obtuvieron becas para el acceso a educación superior técnica, tecnológica y profesional, consistentes en pago de matrículas, subsidios de transporte, material de papelería y refrigerios.



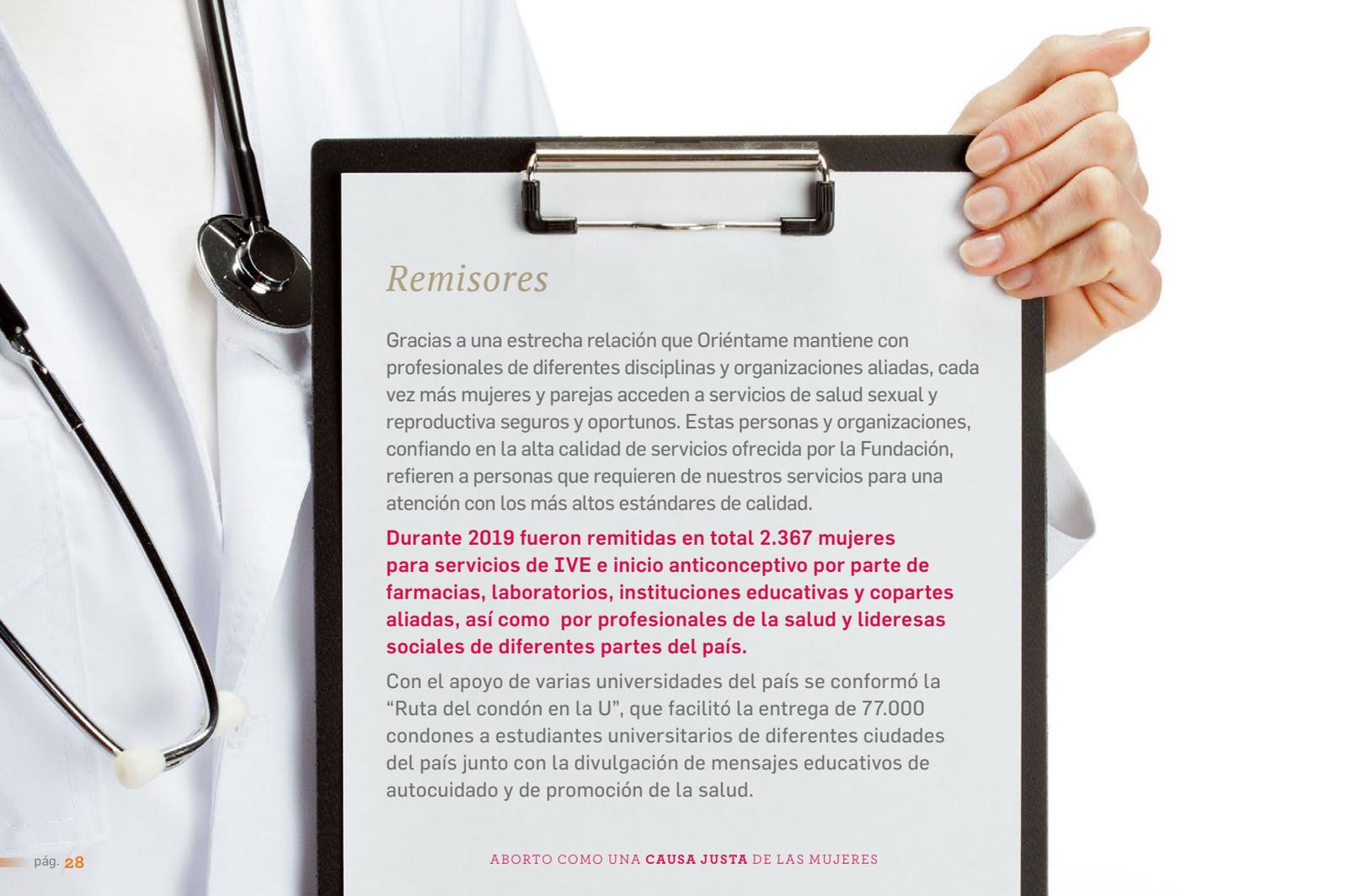
### 32 adolescentes

participaron de un ciclo de formación en torno a los derechos sexuales y reproductivos en la localidad de Kennedy, Barrio Patio Bonito, 15 jóvenes de este grupo trataron por primera vez temas asociados a la sexualidad, mientras que otros 17 compartieron sus experiencias de formación previas.



### 104 adolescentes

y jóvenes recibieron subsidio para asesoría y suministro de anticoncepción de larga duración.



## *Remisores*

Gracias a una estrecha relación que Oriéntame mantiene con profesionales de diferentes disciplinas y organizaciones aliadas, cada vez más mujeres y parejas acceden a servicios de salud sexual y reproductiva seguros y oportunos. Estas personas y organizaciones, confiando en la alta calidad de servicios ofrecida por la Fundación, refieren a personas que requieren de nuestros servicios para una atención con los más altos estándares de calidad.

**Durante 2019 fueron remitidas en total 2.367 mujeres para servicios de IVE e inicio anticonceptivo por parte de farmacias, laboratorios, instituciones educativas y copartes aliadas, así como por profesionales de la salud y lideresas sociales de diferentes partes del país.**

Con el apoyo de varias universidades del país se conformó la “Ruta del condón en la U”, que facilitó la entrega de 77.000 condones a estudiantes universitarios de diferentes ciudades del país junto con la divulgación de mensajes educativos de autocuidado y de promoción de la salud.

## Proyectos sociales y alianzas

Las diferentes alianzas con socios o financiadores internacionales han permitido un trabajo focalizado en población joven, mujeres y profesionales de la salud, a través de diferentes proyectos:

### Alianza WestWind - Punto D

A través de Punto D, una estrategia de educación para la sexualidad, seguimos trabajando con jóvenes entre los 13 y 24 años en la prevención del embarazo adolescente y las violencias basadas en género. Punto D también ofrece espacios virtuales de capacitación a profesores, orientadores, cuidadores, padres y madres de familia, para el acompañamiento en la toma de decisiones reproductivas, incluyendo indicaciones claras de cómo acceder a servicios.



En 2019, se desarrollaron las siguientes actividades en la promoción de derechos sexuales y reproductivos, en instituciones educativas públicas de las ciudades de Bogotá, Medellín, Barranquilla, Dosquebradas y Cúcuta:



Lanzamiento de un curso virtual en diversidad sexual en el que participaron 80 adolescentes del colegio Kimmy Pernia en Bogotá entre los 13 y 24 años.

Continuación del curso **Showseros en la Cama** para abordar temas de sexualidad y erotismo, con participación de 1.000 estudiantes.

Con el apoyo de WestWind se capacitaron siete influencers desde la iniciativa **IN-EXPERIENCIAS JUVENILES**: Estrategia digital de promoción de Derechos sexuales y reproductivos entre gente joven.

Nuestro ecosistema digital continuó creciendo y actualmente cuenta con una comunidad virtual de 26.384 seguidores a través de sus diferentes canales.



## En alianza con FOKUS

Gracias al apoyo del Foro de Mujeres y Desarrollo (FOKUS) de Noruega, desarrollamos dos proyectos para fortalecer el acceso a servicios de salud.

### 1. Autonomía Reproductiva: un camino hacia la paz

Tiene como objetivo fortalecer la Salud Sexual y Reproductiva de excombatientes de la guerrilla FARC-EP. En los antiguos Espacios Territoriales de Capacitación y Reincorporación (ETCR) de Pondoers en la Guajira, Tierra Grata en el Cesar, Icononzo en el Tolima, y Charras - Colinas en el Guaviare, realizamos jornadas de Salud Sexual y Reproductiva en las que ofrecemos servicios médicos, educación y formación a líderes y referentes, y articulación con instituciones y entidades claves, todo en relación con la salud sexual y reproductiva.

### Los logros más importantes fueron:

7 profesionales de la salud y 8 líderes y referentes de salud y género

fueron capacitados en derechos sexuales y reproductivos e Interrupción Voluntaria del Embarazo.



- 373 sensibilizadas en sus derechos sexuales y reproductivos
- 136 en detección de Infecciones de Transmisión Sexual
- 155 en suministro métodos anticonceptivos
- 120 en consultas y atención ginecológica
- 5 en Interrupción Voluntaria del Embarazo
- 93 en Citologías cervico-vaginales

## 2. Mujeres sin barreras

Busca reducir las barreras de acceso a servicios de salud sexual y reproductiva con énfasis en atención para la interrupción del embarazo y educación comunitaria, así como el mejoramiento de las habilidades profesionales del personal de salud para la promoción de los derechos sexuales y reproductivos y la prestación de servicios de calidad en Leticia, Saravena, Bogotá, Villavicencio, Cúcuta, Medellín, Barranquilla y Dosquebradas.

### Los principales logros de este proyecto fueron:

1.120 mujeres

atendidas en Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE).

572 asesorías

e inicio de métodos anticonceptivos suministrados.

6 profesionales médicos

de hospitales públicos capacitados en la prestación de servicios de IVE, en los municipios de Tumaco (Nariño), Saravena (Arauca), Leticia (Amazonas), Ipiales (Nariño), y Ocaña (Norte de Santander).

246 personas

(146 profesionales y 100 líderes y lideresas) recibieron capacitación en temas de derechos sexuales y reproductivos con énfasis en IVE.

188 pruebas

de detección de Infecciones de Transmisión Sexual realizadas.

15.171 personas

de las ciudades de Bogotá, Pereira, Cúcuta y Barranquilla, sensibilizadas en la Sentencia C-355 de 2006



Promoción  
de Servicios





CENTRO DE CONTACTO



Aborto  
legal  
y seguro

## Convenios de atención con Empresas Promotoras de Salud

Durante 2019, la Fundación Oriéntame tuvo convenios con las siguientes Entidades Promotoras de Salud (EPS) con el fin de facilitar el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva de sus afiliadas y beneficiarias:



**Régimen contributivo:** Nueva EPS, Famisanar, SURA, S.O.S., Servisalud

**Régimen subsidiado:** Nueva EPS

**Convenios para remisión:** UNISALUD

**Medicina prepagada:** Coomeva MP

## Centro de contacto

Oriéntame cuenta con un centro de contacto que facilita la atención de quien está interesada en nuestros servicios, ofreciendo información oportuna y confiable a través de varios canales: teléfono en Bogotá (1) 744 7633, línea nacional 01 8000 182 182, y chat virtual en [www.orientame.org.co](http://www.orientame.org.co). Es creciente el número de atenciones que damos por estos canales.

76.498

total de llamadas  
atendidas en  
el centro de  
contacto.

59.604

total de chats  
atendidos  
por nuestras  
asesoras.

## Campañas

### “Dale un presente a sus sueños”

Con el apoyo de la plataforma HipGive, lanzamos una campaña de recaudación de fondos para financiar el acceso a servicios de prevención en salud reproductiva, y así fortalecer herramientas personales en adolescentes que les ayuden a decidir libremente si desean tener hijos o no, cuántos, cuándo y con quién tenerlos.



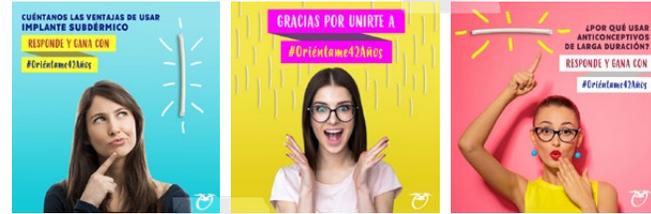
### “Hazte la prueba rápida”

Creamos una campaña de difusión del servicio de asesoría y toma de pruebas rápidas de ITS, mediante mensajes de sensibilización desde redes sociales sobre la importancia de practicarse periódicamente pruebas de infecciones de transmisión sexual -ITS-, Esto como parte de nuestra misión de promoción del autocuidado y protección de la salud sexual y reproductiva.



## “Oriéntame 42 años”

Realizamos un concurso para la entrega gratuita de métodos anticonceptivos modernos de larga duración, como una manera de celebrar nuestro aniversario número 42, durante el mes de septiembre, y en agradecimiento a nuestra comunidad en Facebook.



## “Historias de aborto”

En 2019 continuamos difundiendo, a través de redes sociales, experiencias personales de aborto narradas voluntariamente por sus protagonistas, con el fin de ampliar nuestras actividades de sensibilización a la comunidad, partiendo de la comprensión de que, a pesar de tratarse de una experiencia común a muchas personas, los mitos, la desinformación y la estigmatización alrededor de la interrupción del embarazo son una barrera para ejercer la libertad reproductiva.



## “El aborto es un servicio de salud”

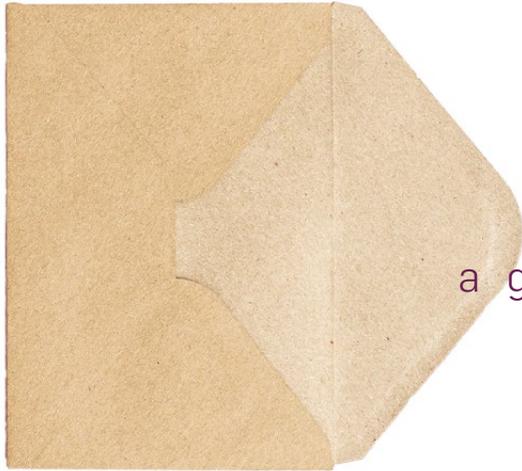


Como ya es costumbre, cada 28 de septiembre nos sumamos al llamado global por el aborto legal. En 2019 el mensaje central de la campaña fue la convocatoria para reconocer que el aborto legal y seguro es un servicio de salud, por lo que su despenalización total es coherente con la equidad y justicia social.

## “366 días para dar y decidir”



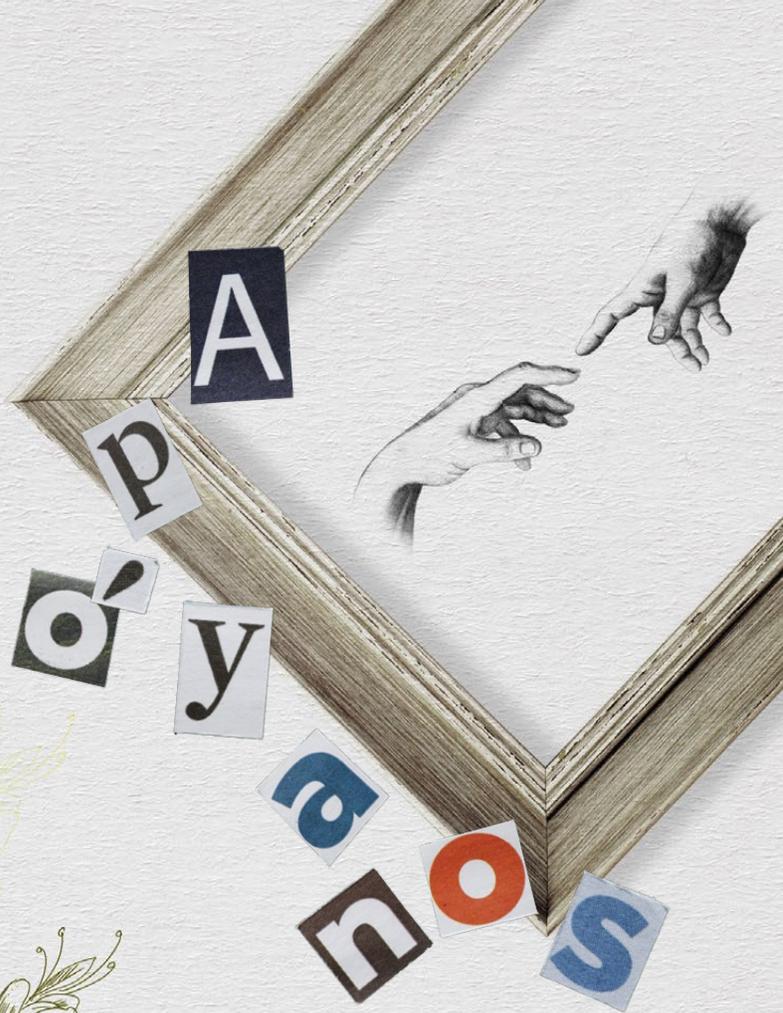
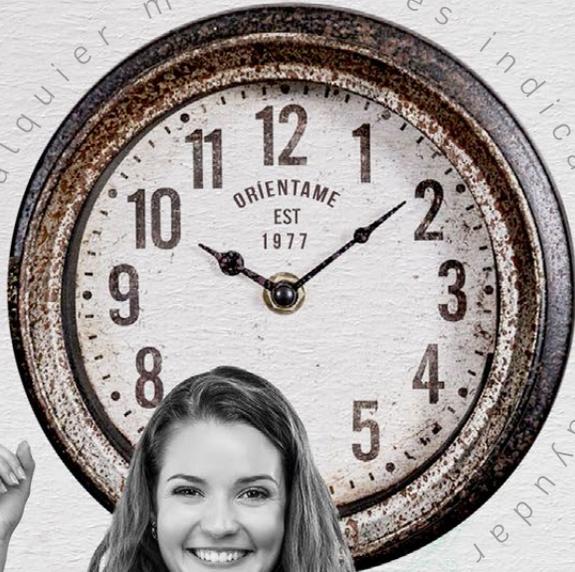
Con el fin de dar apoyo a la iniciativa de financiación de estudios técnicos del Programa Acompaña un Sueño, se realizó una nueva actividad de recaudación de fondos, enviando a través de correo físico un mensaje de optimismo y a la vez una invitación a la solidaridad como saludo de fin de año a amigas y amigos de La Fundación.



Donaciones y  
agradecimientos



Cualquier momento, es indicado para ayudar



Las donaciones y aportes recibidos en Oriéntame, nos ayudan a seguir cumpliendo con nuestra misión, llegando a más lugares de Colombia, ampliando el número de personas a quienes les prestamos servicios de salud sexual y reproductiva sin importar su condición socioeconómica, e incrementando nuestros programas de prevención y de gestión social.

En 2020 esperamos seguir contando con su apoyo, el cual agradecemos en nombre de las personas que gracias a esa contribución pueden conocer, reclamar y ejercer sus derechos.



### **Si desea contribuir**

Ingrese a:

[www.orientame.org.co/donaciones](http://www.orientame.org.co/donaciones)

O escribanos al correo electrónico:

[donaciones@orientame.org.co](mailto:donaciones@orientame.org.co)

y recibirá más información sobre nuestras iniciativas.

*Orientame*  
Para Decidir