

Menstru-acción

CUADERNO DE SENSIBILIZACIÓN EN EDUCACIÓN MENSTRUAL



Menstru-acción

CUADERNO DE SENSIBILIZACIÓN EN EDUCACIÓN MENSTRUAL

MENSTRU-ACCIÓN
CUADERNO DE SENSIBILIZACIÓN EN EDUCACIÓN MENSTRUAL
Primera edición
Julio, 2018

Organización Internacional para las Migraciones (OIM)
Misión en Colombia
<http://www.oim.org.co>

Ana Durán, Jefe de Misión
Fernando Calado, Jefe de Misión Adjunto
Juan Manuel Luna, Coordinador del Programa de Reintegración y Prevención de Reclutamiento (RPR)
Sandra Ruiz, Coordinadora Adjunta del Programa de Reintegración y Prevención de Reclutamiento (RPR)

Equipo técnico OIM
Silvia Parra Remolina, Especialista en Enfoque Diferencial del Programa Reintegración y Prevención de Reclutamiento (RPR)
María Paula Carrasco, Monitorea en Enfoque Diferencial del Programa Reintegración y Prevención de Reclutamiento (RPR)

Equipo técnico Soy Cíclica
Laura Marcela Beltrán de la Hoz, Educadora Menstrual
Mariana Medina Barragán, Asesora en Género y Derechos Humanos
Andrea López Pinilla, Correctora de estilo

Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID)

©Organización Internacional para las Migraciones (OIM), 2018

ISBN: 978-958-8977-82-9

Diseño e ilustración: Alejandra Medina Barragán

Impreso por: Nuevas Ediciones S.A.

Impreso en Colombia. Printed in Colombia

“Esta publicación fue posible gracias al apoyo del gobierno de Estados Unidos de América a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID). Sus contenidos son responsabilidad de sus autores y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID, el Gobierno de Estados Unidos de América o de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM).”

Quedan reservados todos los derechos. La presente publicación no podrá ser reproducida íntegra o parcialmente, ni archivada o transmitida por ningún medio (ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado u otro), sin la autorización previa del editor.

CONTENIDO

Presentación

4

Para
facilitadoras,
maestras y
madres

4

La importancia
de garantizar
y promover la
educación
y la higiene
menstrual

5

Nuestros
cuerpos

8

La
adolescencia

10

La
menstruación

11

Algunas ideas/mitos sobre la menstruación
en nuestro Contexto cultural y social

12

El ciclo
menstrual

13

Manejo de la
salud e higiene
menstrual

18

Salud sexual y
reproductiva

23

Preguntas
frecuentes

25

Menstru-acción:
ejercicios prácticos y
vivenciales

29

Referencias

40

Presentación

Este cuaderno de sensibilización sobre menstruación y manejo de la higiene menstrual fue desarrollado por el Programa de Reintegración y Prevención de Reclutamiento (RPR) de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) y la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), con el apoyo de Soy Cíclica, un proyecto de educación menstrual a través del cual se comparten herramientas para construir un paradigma más respetuoso sobre el ciclo menstrual y el cuerpo de la mujer. *Menstru-acción* busca brindar una guía para que maestras y maestros, madres y padres de familia, facilitadores de grupos de apoyo y asociaciones y organizaciones comunitarias puedan encontrar ideas útiles para el abordaje y acompañamiento en este tema a niñas y adolescentes.

Para la selección del contenido, se realizó un ejercicio de revisión de diferentes informes, estudios e iniciativas de educación menstrual lideradas por instituciones públicas, privadas y multilaterales como la Alcaldía de Bogotá, Nosotras®, La Copa Menstrual España® y Unicef, además de autoras como Christiane Northrup y Miranda Gray, entre otras. Dichos aportes se ven reflejados y adaptados a lo largo del cuaderno con el fin de acercar estas propuestas teóricas, metodológicas y conceptuales de forma sencilla y didáctica.

Menstru- acción es una apuesta por acercar la información disponible y más relevante sobre educación menstrual, a las y los participantes de los proyectos del Programa de Reintegración y Prevención de Reclutamiento (RPR), como una estrategia de empoderamiento de niñas y mujeres a partir del autoconocimiento y la construcción de relaciones armoniosas y positivas con su cuerpo y con el ser mujer.

Para facilitadoras, maestras y madres

La menstruación es un proceso natural por el que pasamos todas las mujeres, pero no siempre contamos con la información necesaria y crecemos sintiendo vergüenza, miedo e incomodidades tanto en la casa, la escuela o el trabajo.

Es por eso que, a través de esta guía se podrá entender mejor los cambios naturales por los que pasan las niñas, adolescentes y mujeres; y esperamos sirva para orientar y acompañar de manera más abierta y con la información adecuada.

Es aconsejable que toda niña y adolescente reciba información y sostenga conversaciones sobre la menstruación antes de que ésta llegue por primera vez. Explicar los cambios que ocurren en el cuerpo, en las emociones e incluso en las relaciones es fundamental en esta etapa. Así mismo, compartir con ellas desde la experiencia personal resulta enriquecedor para promover que desde un comienzo las niñas y adolescentes construyan una relación positiva con su cuerpo y con el ciclo menstrual.

Hablar con las niñas con naturalidad, cariño y confianza, explicarles que la menstruación no es nada malo, que no es una enfermedad y que no deben sentir miedo ni vergüenza, es una de las recomendaciones principales realizadas por Unicef (2016) y otros actores que han desarrollado iniciativas de educación menstrual.

Considerando que la llegada de la menstruación puede ser una sorpresa que genere temor y angustia en las niñas, esta guía presenta información e ideas para abordar este tema con niñas, niños, adolescentes y mujeres.





¿Recuerdas cómo fue tu primera menstruación?, ¿recuerdas cómo te sentiste?,
¿qué pensaste sobre lo que te sucedió?
¿Recuerdas cuándo escuchaste por primera vez de la menstruación?
¿A través de quién llegó esa información?

La importancia de garantizar y promover la educación y la higiene menstrual

Las mujeres menstruamos mensualmente desde la pubertad hasta la menopausia, sin embargo, en lugar de ser este un indicador clave de la salud y la vitalidad de las mujeres y las niñas, la menstruación se encuentra envuelta en el secreto e incluso la vergüenza. El inicio del ciclo menstrual es una etapa de la vida de toda mujer, es un fenómeno biológico que no debería estar rodeado del silencio y estigma que convierten su comprensión y manejo en un desafío, tanto en áreas rurales como urbanas. La falta de información, de educación y también algunos códigos culturales y mitos relacionados con el tema hacen que la menstruación siga siendo considerada un tabú.

Cada día miles de niñas y adolescentes en Colombia llegan a su primera menstruación. Aunque manejar el ciclo menstrual higiénicamente es un elemento esencial para el bienestar de la mujer, el estigma asociado con la menstruación hace que las mujeres y niñas sean más vulnerables a infecciones relacionadas con su sistema reproductivo y tracto urinario, al estrés y la ansiedad, e incluso a la violencia de género.

La garantía de la higiene menstrual en las mujeres y niñas impacta directamente en el adecuado goce y ejercicio de sus derechos, así:

DERECHO A LA IGUALDAD DE GÉNERO

El sentido material de este derecho se dirige a superar las desigualdades frente a poblaciones que han sido tradicionalmente discriminadas o que se encuentran en desigualdad manifiesta, como las mujeres y las niñas.

Las tecnologías y métodos de higiene menstrual, por ejemplo, representan medios que contribuyen a la igualdad femenina, pues su uso incrementa el sentimiento de autodominio del cuerpo, y a partir de la confianza que proporcionan, favorecen diferentes formas de relacionamiento de la población que las utiliza, y por tanto, de su acceso a bienes sociales y culturales, así como su participación social.

En el manejo menstrual es fundamental reconocer el estigma relacionado con la menstruación en el contexto cultural específico, y la discriminación particular sufrida por niñas y mujeres con discapacidad, así como de personas con identidad de género diversa y otros grupos marginados.

DERECHO A LA SALUD

Este derecho no solamente comprende la atención de salud oportuna y apropiada sino también otros factores contribuyen a su goce como el acceso al agua limpia potable, a condiciones sanitarias adecuadas, y a una educación e información sobre temas como la salud sexual y reproductiva, entre otros. Igualmente, en términos de aceptabilidad, implica que todos los establecimientos, bienes y servicios de salud deberán ser culturalmente apropiados, es decir respetuosos de la cultura de las personas, a la par que sensibles a los requisitos del género y el ciclo de vida (Naciones Unidas, 2000).

Se ha documentado que en regiones donde hay deficientes condiciones para la higiene menstrual, las niñas y mujeres sufren de enfermedades en su aparato reproductor debido a que se ven forzadas a utilizar métodos insalubres como paja, aserrín y ropas sucias o mojadas para contener el sangrado. Así mismo, la falta de información a las niñas cuando presentan la menarquia incrementa su temor a este proceso y no acuden inmediatamente a métodos adecuados. Por ello, para la garantía del derecho a la salud de mujeres y niñas es fundamental contar con condiciones óptimas para la higiene menstrual.

DERECHO A LA DIGNIDAD Y A LA PRIVACIDAD

De acuerdo con la Corte Constitucional de Colombia, el principio de dignidad se define a través de tres lineamientos: i) ciertas condiciones materiales concretas de existencias (vivir bien); ii) intangibilidad de los bienes no patrimoniales (vivir sin humillaciones); y iii) autonomía según sus características (vivir como quiera).

Lo anterior tiene una intrínseca relación con la privacidad, entendida como la exteriorización de solamente aquello que la persona quiere compartir o que sea público.

La higiene menstrual permite a las mujeres y las niñas vivir acorde a sus deseos y no ser sometidas a formas de discriminación por experimentar un proceso biológico propio de las mismas, facilitando así su participación social y a partir de ello, el ejercicio de otros derechos como la educación y el trabajo.

DERECHO A LA EDUCACIÓN

El derecho a la educación tiene como propósito brindar educación primaria para todos los niños y niñas, desarrollar una educación secundaria accesible progresivamente a los mismos y promover su acceso a la educación superior.

El ejercicio de este derecho supone la garantía de cuatro dimensiones básicas: (i) disponibilidad, que exige garantizar la existencia de instituciones, docentes y programas de enseñanza en cantidad suficiente y a disposición de todos los niños y niñas; (ii) accesibilidad, la cual exige eliminar todo tipo de discriminación en el ingreso al sistema educativo, y brindar facilidades para acceder al servicio educativo; (iii) adaptabilidad, de acuerdo con el cual las autoridades deben implementar acciones tendientes a garantizar la permanencia en el sistema educativo; y (iv) aceptabilidad, relacionado con

la obligación del Estado de prever mecanismos que contribuyan a asegurar la calidad de los programas, contenidos y métodos de la educación.

La falta de acceso a tecnologías y condiciones para la higiene menstrual pone en riesgo la permanencia de las niñas en las escuelas cuando tienen la menarquia. Se ha documentado que cuando esto ocurre y no se cuenta con dichos medios, muchas de ellas abandonan sus estudios lo que tiene graves consecuencias para su desarrollo, y las vuelve proclives a una maternidad temprana.

DERECHO AL TRABAJO

La garantía del derecho humano al trabajo se compone de dos aspectos: el derecho a elegir o aceptar libremente una ocupación u oficio, y el derecho a contar con condiciones de trabajo justas y favorables, lo cual incluye aquellas relacionadas con la seguridad y la salubridad.

De esta manera, contar con espacios, mecanismos y tecnologías adecuadas para la higiene menstrual contribuye significativamente con el goce de esas condiciones de trabajo justas y favorables y a partir de esto, del desarrollo de sus intereses, capacidades y habilidades, así como de su independencia económica y de la posibilidad de distanciarse de círculos de violencia.

PREVENCIÓN VIOLENCIA SEXUAL Y RECLUTAMIENTO

Es muy importante destacar que la garantía de la higiene menstrual y su impacto en el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres y las niñas, también tiene incidencia directa en la prevención de la violencia sexual y el reclutamiento en su contra.

Tal como lo ha indicado la Corte Constitucional en el Auto 251 de 2008, entre otras providencias, niñas y mujeres que permanecen en las instituciones educativas y acceden a educación de todos los niveles, con oportunidades para desarrollar sus habilidades y capacidades en contextos laborales aptos para ello, y aquellas que participan de la vida social y cultural libremente, tienen menos probabilidad de ser víctimas de abusos sexuales y vinculación al conflicto armado.

Abordar la educación y la higiene menstrual dentro del contexto de los derechos humanos de las niñas y las mujeres requiere un enfoque holístico, incluyendo principios como la participación y el acceso a información. Esto significa, garantizar que tengan información y conocimiento del proceso de menstruación y de las opciones disponibles para el manejo de higiene menstrual; asegurarse de que puedan acceder y decidir sobre el manejo de su menstruación durante la vida diaria, sin vergüenza o esfuerzo extraordinario; identificar estigmas, normas y prácticas desfavorables y apoyar los esfuerzos para generar las transformaciones culturales, sociales y políticas necesarias; atender formas interseccionales de discriminación contra niñas y mujeres con discapacidades y personas LGBTI; garantizar el acceso a instalaciones, saneamiento e infraestructura adecuados que permitan a las mujeres y niñas manejar su higiene menstrual.

Nuestros cuerpos

Nuestro cuerpo es la dimensión física a través de la cual existimos como seres humanos, a través de él manifestamos los sentidos, las emociones y el placer. A lo largo de la vida, el cuerpo experimenta cambios que van marcando etapas en nuestro desarrollo. Por ejemplo en la adolescen-

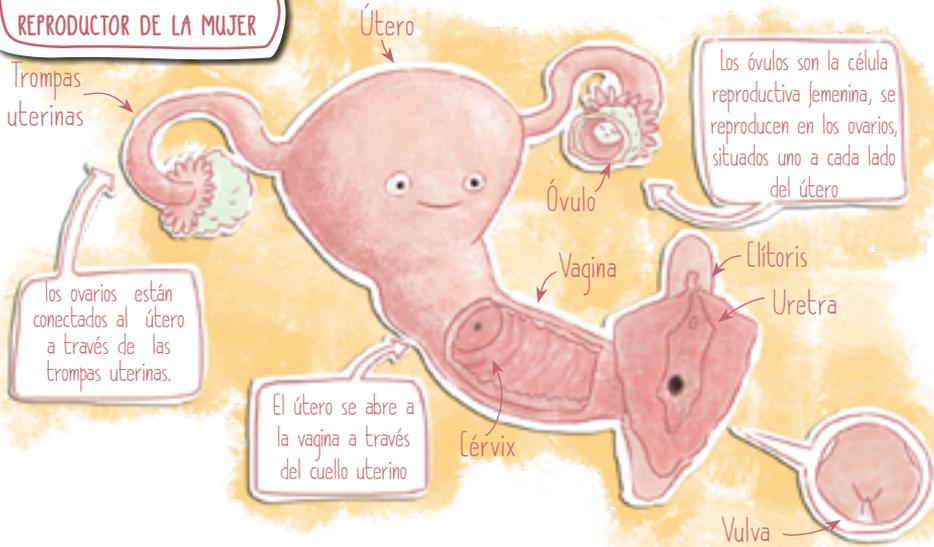
cia, esta es la transición de la niñez a la adultez. Durante este tiempo, las niñas y los niños experimentan cambios emocionales y físicos.

Para comprender estos cambios, primero comprendamos mejor nuestro cuerpo.

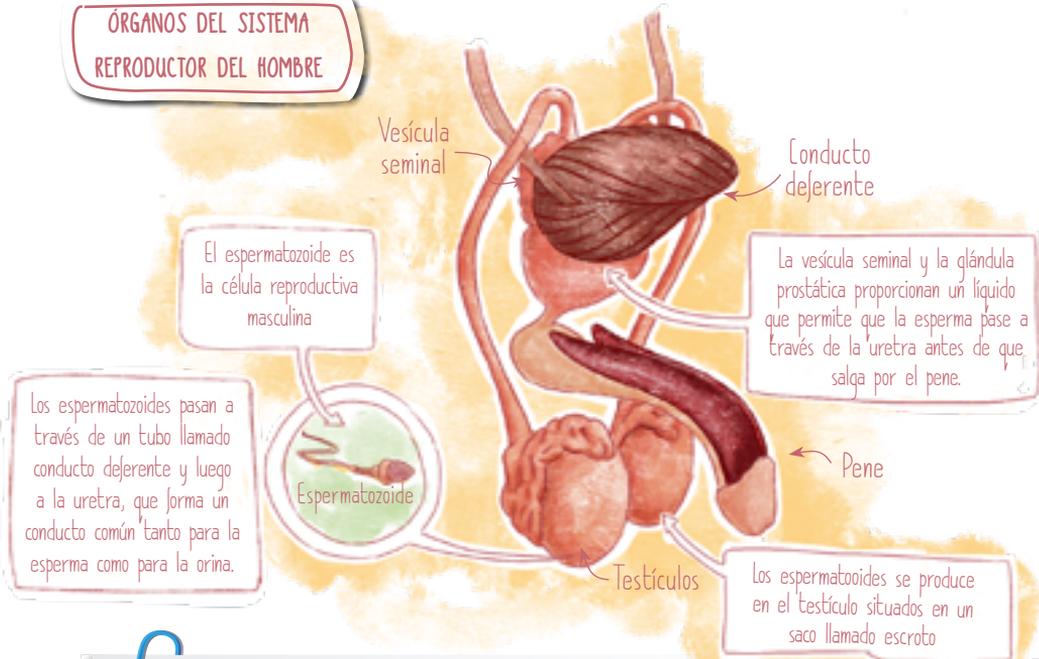
Los niños y las niñas tienen las mismas partes del cuerpo y los mismos órganos. Sólo sus órganos reproductivos son diferentes.



ÓRGANOS DEL SISTEMA REPRODUCTOR DE LA MUJER



ÓRGANOS DEL SISTEMA REPRODUCTOR DEL HOMBRE



Tu cuerpo es perfecto, único y maravilloso
 No te olvides de quererte
 Todos estos cambios son naturales y son parte del camino para convertirse en adultos

La adolescencia

A medida que las niñas y los niños crecen, sus cuerpos se desarrollan y

debido a la presencia de ciertas secreciones en sus cuerpos llamadas hormonas se producen cambios físicos y emocionales. Esta etapa de la vida se llama adolescencia e inicia con la pubertad, hacia los 10 años de edad, y concluye cuando estos cambios alcanzan mayor estabilidad alrededor de los 19 años. Al finalizar la adolescencia, las niñas y los niños se convierten en mujeres y hombres adultos.

Pubertad es el proceso biológico durante el cual las niñas y los niños se desarrollan y comienzan

a parecerse más a los adultos, aunque todavía no son adultos. La pubertad no siempre sucede en el mismo momento para todos, depende del sexo, la nutrición o el medio ambiente. Generalmente las niñas entran en la pubertad entre los 10 y 11 años, mientras que los niños lo hacen entre los 11 y 12 años. Los niños y las niñas la viven de formas distintas.

La adolescencia una etapa de transición entre la infancia, en la que somos lineales, y la etapa fértil, en la que somos cíclicas. Ser cíclica requiere una nueva manera de funcionar que necesita de un periodo de aprendizaje y adaptación.

A las niñas les crecen los senos, se ensanchan las caderas, aparece el vello púbico y en las axilas y tienen la primera menstruación (llamada menarquía) (Unicef, 2016).



A los niños les aparece el vello facial (barba o bigote), púbico y en las axilas, tienen su primera eyaculación (que se llama espermarquia). (Unicef, 2016).



La menstruación

La menstruación es uno de los cambios que ocurren con la pubertad.

Es un proceso natural que viven las mujeres. Por lo general, comienza en entre los 10 y 16 años de edad y se detiene alrededor de los 45 o 55 años. Cada mes las hormonas del cuerpo femenino activan un proceso en el cual empiezan a crecer entre 10 y 20 óvulos en uno de los ovarios. Solo uno o dos maduran y son liberados A través de las trompas uterinas, el óvulo viaja al útero, el cual se prepara para recibirlo con tejido adicional y vasos sanguíneos listos para alimentar al feto que eventualmente podría crecer allí. Si el óvulo se encuentra con el esperma será fertilizado y se desarrollará lentamente durante nueve meses para convertirse en un bebé. Si el óvulo no es fertilizado, los vasos sanguíneos y el revestimiento engrosado

del útero ya no son necesarios por lo que se disuelven y salen a través de la vagina como sangre menstrual.

Este proceso tiene una duración aproximada de cinco días y ocurre en promedio cada 28 días, denominándose ciclo menstrual. Estos datos son aproximados para que sea más fácil explicar y conocer por primera vez el ciclo menstrual, pero éste puede durar entre 21 y 37 días y el sangrado aparecer entre 2 y 7 días, y es perfectamente normal. Cada mujer es única y por eso cada cuerpo reacciona de maneras diferentes.

Puede ocurrir que el ciclo menstrual se vuelva irregular, ya nuestros periodos pueden retrasarse o presentarse antes de lo esperado debido a alguna enfermedad, el estrés o el efecto de anticonceptivos. Esto es bastante común entre las niñas que acaban de comenzar a menstruar o las mujeres que se acercan a la menopausia.



La primera menstruación no aparece nunca por sorpresa, lo que ocurre es que usualmente no se explica qué cambios pueden ayudar a verla acercarse. Más o menos dos años antes, tu cuerpo empieza a vivir fuertes cambios que indican que has entrado a la adolescencia y unos meses antes de la menstruación aparece el flujo vaginal, que es una señal bastante segura de que en unos meses vamos te convertirás en una persona cíclica: empezarás a tener el ciclo menstrual.

Algunas ideas/mitos sobre la menstruación en nuestro contexto cultural y social



Según el estudio de 'Higiene Menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano', realizado por Unicef en 2015-2016, se identificó que en general en esta región la menstruación es considerada como un tabú, no se debe hablar de ella y en algunos casos las niñas y adolescentes son aisladas y alejadas de actividades, pues la menstruación es entendida como un factor contaminante de los alimentos, así como una presencia que pone a prueba la higiene y cuidado de las mujeres. La sangre menstrual tiene un significado de sucia, estancada, mala, es señal de impureza y peligro por tanto debe salir del cuerpo; también la sangre debe permanecer escondida y no puede tener olor. En el pueblo nasa, por ejemplo, si hay un buen manejo de la sangre, el cuerpo y la naturaleza se mantienen equilibradas, de lo contrario afecta los cultivos y el cuerpo de la mujer.

La menstruación también es entendida como un paso de niña a "señorita", un cambio de estatus, una señal de inicio de la fertilidad y

de la posibilidad y "peligro" de las adolescentes de ser madres, situación que genera ansiedad y miedo al interior de las familias (Unicef, 2015).

En otros casos, la menstruación es comprendida como un momento, una "cosa" que les sucede a todas las mujeres, haciéndoles cambiar el estado de ánimo y generando debilidad en sus cuerpos. En sentido negativo es un castigo, una situación que hay que soportar, una enfermedad.

También se considera que durante la menstruación las mujeres no deben sembrar o cuidar plantas pues en esta época "irradian un humor" percibido por plantas, las cuales pueden dañarse o secarse. Se dice también que tampoco deben cocinar ciertos alimentos pues se "cortan", ni tener relaciones sexuales pues se considera que es sangre contaminada puede enfermar al hombre, a pesar de que durante la menstruación puede aumentar nuestro deseo sexual.



Tu sangre menstrual no es sucia, es sangre de vida
Tu sangre menstrual te conecta contigo y con la naturaleza
La menstruación no duele
Para ser feliz es importante que te quieras y te valores como mujer

La menstruación no es una enfermedad, es un proceso biológico normal y natural que nos sucede a todas las mujeres y no debe significar un trauma en la vida, ni tampoco un cambio en la conducta. La llegada de la menstruación, no significa que las niñas están listas para ser madres, este es solo un paso en el camino de niña a mujer. Como lo ha planteado Unicef (2016), "el cuerpo de una adolescente no está preparado para nutrir y albergar a un bebé a tan corta edad. Pero sobre todo no está listo porque no ha completado su proceso de crecimiento, desarrollo y maduración como persona".

Es importante hacer énfasis en el hecho de que cuando una niña comienza a menstruar no se convierte en mujer, ya que con esto se sigue reforzando la idea de que lo que las hace mujeres es su rol reproductivo, proponiendo una idea de mujer reducida a la maternidad, desconociéndolas como humanas con diferentes dimensiones y roles sociales. A partir de la menarquia la niña o adolescente inicia un periodo de cambios, donde pasa de ser lineal a ser cíclica, inician sus ciclos menstruales y, en el caso que decida ser madre, también vivirá ciclos

reproductivos (embarazo, lactancia, puerperio). Ser cíclicas requiere una nueva manera de funcionar que necesita de un período de aprendizaje y adaptación. También es importante que las madres o facilitadoras transmitamos este

mensaje a las niñas como parte de una nueva pedagogía sobre educación sexual y reproductiva, donde las invitemos a conocer y cuidar su cuerpo y no sólo aprender de él como un medio de protección a la virginidad o maternidad.



Como mujer tienes el derecho a lograr tus sueños y metas, tienes derecho a completar tu educación, para luego poder elegir qué quieres hacer con tu vida. Tal vez quieras casarte o tal vez no, tal vez tener hijos o tal vez no. Pero eso lo descubrirás y decidirás cuando termines de crecer física y emocionalmente.

El ciclo menstrual

El ciclo menstrual va desde el inicio de una menstruación hasta el día anterior de la siguiente menstruación. Es así que nombraremos el día uno del ciclo, al primer día que baja la sangre fuera de la vagina.

Conocer el ciclo menstrual es la puerta de entrada al bienestar integral de la mujer. A lo

largo de éste, el cuerpo experimenta muchos cambios, no solo a nivel físico y biológico, sino también a nivel emocional y mental.

Podemos subdividir el ciclo menstrual de distintas formas en función de los distintos elementos que lo conforman. En este caso, para facilitar su comprensión lo dividiremos en cuatro fases, a partir de los momentos principales que podemos identificar: la ovulación y la menstruación.

ESTAMOS MENSTRUANDO - Fase menstrual

El revestimiento interno del útero, llamado endometrio, sale del cuerpo a través de la vagina en forma de un fluido rojizo que contiene sangre. Normalmente la cantidad es alrededor de un cuarto de taza de sangre, aunque puede parecer mucho más. Esta es la fase a la que también llamamos regla y dura de tres a siete días. Este es el primer día del ciclo menstrual.

TERMINA EL SANGRADO - Fase pre-ovulatoria

Las mujeres tienen dos ovarios que contienen miles de óvulos. Durante esta fase, determinadas hormonas estimulan el desarrollo de los óvulos; al mismo tiempo, la pared interna del útero (llamada endometrio), que es el lugar en donde puede desarrollarse el bebé, comienza a hacerse más gruesa.

Al inicio del sangrado, la glándula pituitaria (o hipófisis) empieza a segregar la hormona FSH (folículo-estimulante) al torrente sanguíneo, y esto hace que, algunos de los folículos (una especie de saco que contiene al óvulo) presentes en los ovarios se despierten e inicien su maduración, para desencadenar, en unos pocos días la ovulación. Al mismo tiempo, los ovarios empiezan a segregar más cantidad de estrógenos hasta alcanzar cierto nivel que activa la pituitaria, y desencadena la producción de la hormona LH (luteinizante). La fase comprendida entre la menstruación y la ovulación se llama fase folicular.

ESTAMOS OVULANDO - Fase ovulatoria

Ovulación es cuando un ovocito maduro se libera del ovario. Tras su liberación, éste se desliza por la trompa uterina hasta el útero, cuya pared interna ya se ha hecho más gruesa, pues está recubierta de tejido y sangre. Si el ovocito es fecundado, se produciría un embarazo y comenzaría a desarrollarse un bebé. Por lo general, la ovulación se produce entre el 10° y el 16° día antes del periodo siguiente.

El folículo, un saco pequeño lleno de líquido ubicado en el ovario que contiene un óvulo inmaduro. En caso de no ser fecundado, será reabsorbido por el cuerpo. El folículo, que se queda en el ovario, empieza a transformarse por el efecto de la hormona LH y se convierte en el cuerpo lúteo (una estructura de color amarillo que se encarga de producir progesterona). La progesterona, es la que se encarga de preparar y engrosar el endometrio (la capa de tejido que sirve para nutrir al embrión y la misma que se desprende durante la menstruación en caso de que no exista fecundación). De no ser fecundado el óvulo se desintegra y es eliminado con otras secreciones vaginales generalmente días antes del sangrado menstrual.

VOLVEMOS AL PUNTO DE PARTIDA - Fase pre-menstrual

Después de la ovulación, el cuerpo sigue produciendo tejido que va a recubrir las paredes internas del útero. En este tiempo el óvulo se traslada al útero y si una mujer quedara embarazada, ese óvulo fecundado se pegaría a las paredes internas del útero. Por el contrario cuando no hay embarazo, todo lo que recubre las paredes del útero, se desprenderá y caerá. Iniciando nuevamente la menstruación.

Cuando el óvulo no es fecundado, el cuerpo lúteo muere y es reabsorbido, y los niveles de estrógeno y progesterona descienden en picada. Sin el estímulo de estas hormonas, el endometrio no puede subsistir y empieza a encogerse, haciendo que los vasos sanguíneos que lo alimentan se rompan. Después de esto, el hipotálamo, entra de nuevo en juego con la producción de hormonas, reiniciando así el ciclo.

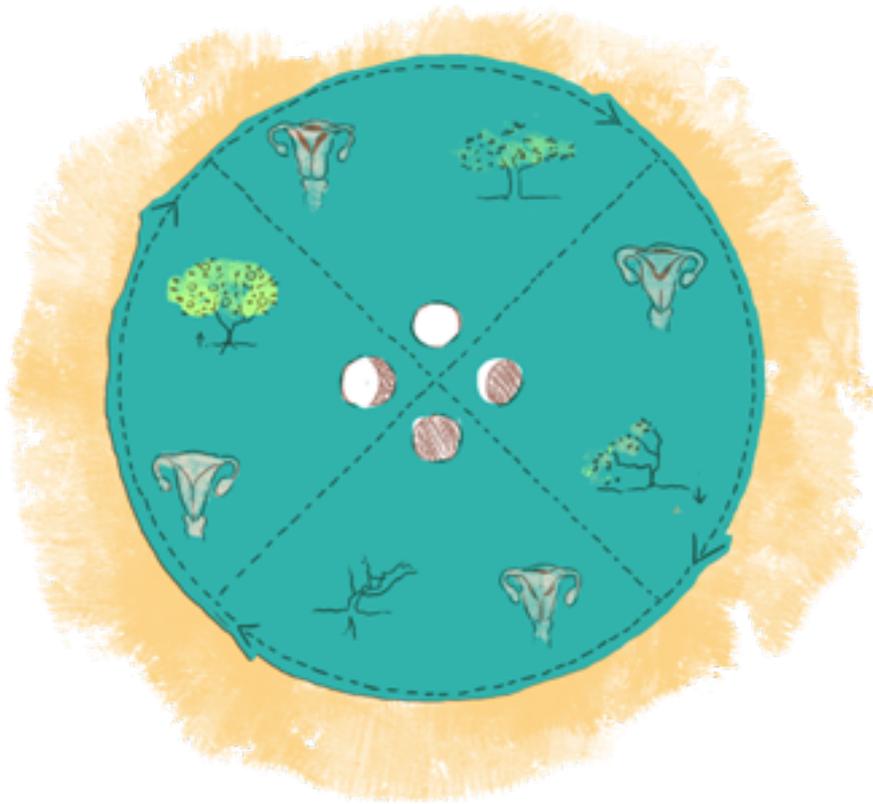
La fase comprendida entre la ovulación y la próxima menstruación se llama fase lútea.

¿Cómo nos sentimos durante las fases del ciclo?

Los cambios que vivimos a nivel corporal durante el ciclo menstrual están acompañados de cambios en nuestras emociones, vitalidad y concentración, entre otros.

El ciclo menstrual es una parte de la sexualidad femenina, sin embargo en nuestra cultura occidental no se nos entregan herramientas para entenderlo y aprender a vivir con él, este ciclo

se ve reducido a la “molesta menstruación”. Una forma más sencilla de re-conectar con el ciclo menstrual es relacionarlo con otros ciclos que nos muestra la naturaleza y que son totalmente aceptados a nivel cultural, como son el ciclo estacional del planeta o el ciclo lunar (Gray, 2016).



Las características de las fases de estos ciclos pueden asimilarse a las del ciclo menstrual:

FASE DEL CICLO	Fase menstrual	Fase pre-ovulatoria	Fase ovulatoria	Fase pre-menstrual
FASE ESTACIÓN	Invierno	Primavera	Verano	Otoño
FASE LUNAR	Luna nueva	Luna creciente	Luna llena	Luna menguante
HORMONAS	Los estrógenos y la progesterona bajan y el útero se contrae.	Los niveles de estrógenos comienzan a aumentar y nos sentimos con más energía.	Los niveles de estrógenos aumentan, nuestra piel y cabello están radiantes.	La progesterona comienza a aumentar, produciendo cambios físicos y mentales. Podemos observar acné e hinchazón.
¿CÓMO NOS SENTIMOS?	Fatiga, insomnio, hinchazón o ansiedad.	Ganas de salir, de hacer actividades físicas y capacidad de mayor concentración.	Más ganas de compartir con otros, la energía aumenta.	Más ganas de descansar, menor concentración.



Observa y reconoce tu ciclo, pon atención en cómo te sientes durante cada fase. Explica el funcionamiento de tu ciclo a tu familia y enséñales a acompañarte lo mejor posible. Si tú conoces y respetas tus necesidades, tu entorno también lo hará. Es normal sentir cansancio, hambre y cambios de humor cuando se presenta la menstruación.

Los días que estás menstruando estarás más sensible, así que comprende tu cuerpo, descansa cuando te sientas cansada y aliméntate bien.

Por lo general pensamos que las niñas y niños sentirán incomodidad por los procesos del ciclo menstrual, la menstruación, la fecundación o el parto, sin embargo, esta carga la ponemos los adultos. Con orientación, información y educación las niñas y niños tienen la capacidad de incorporar y asimilar estos cambios y procesos biológicos naturales a medida que

crecen. Es importante recordar que los seres humanos venimos al mundo sin ningún prejuicio, las niñas y niños siempre están preparados para escuchar la fascinante historia del ciclo menstrual y el ciclo de reproducción, especialmente cuando ésta es contada desde la propia realidad y no como una clase magistral de biología.



★ Recordémosle a las niñas que entre mujeres nos apoyamos y entendemos porque pasamos por cosas similares. No debemos burlarnos.

★ Invitémoslas siempre a no sentir vergüenza de preguntar o informarse de los procesos por los que pasa el cuerpo y la menstruación porque esto es un proceso natural.

El ciclo menstrual como medio de autoconocimiento

Reconocer nuestro ciclo menstrual es una excelente oportunidad para detenernos a conocer y escuchar lo que nos dice nuestro cuerpo y nuestra sangre, para descubrir la información

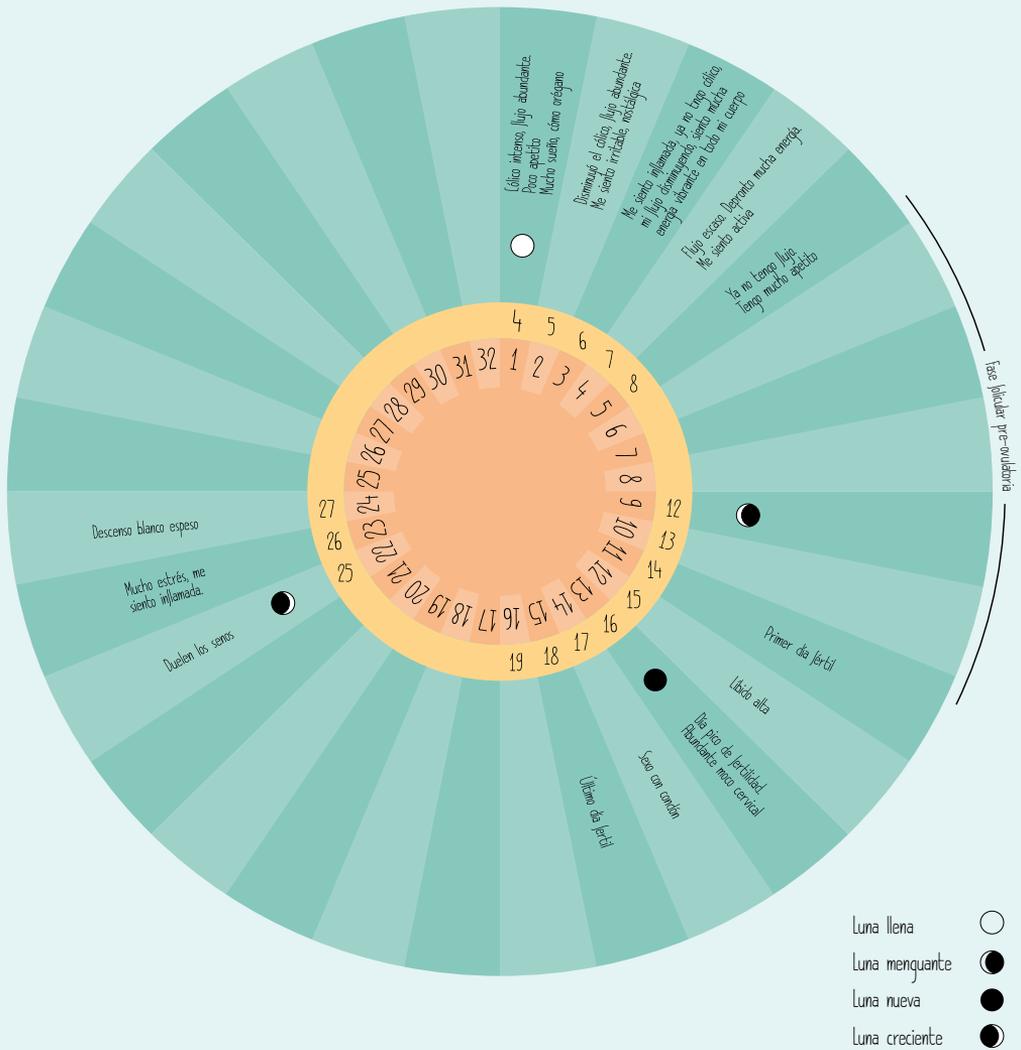
que habita dentro de nosotras y restablecer ese diálogo con la naturaleza que nos permite vivir con mayor placer, salud y bienestar.

Registro o calendario menstrual

Este diagrama es una herramienta para ayudarnos a observar y tomar conciencia de los cambios por los que atravesamos durante nuestro ciclo menstrual. Es una herramienta para el autoconocimiento, para conectar con nuestro cuerpo de manera consciente, poner en práctica el autocuidado y respetar nuestra naturaleza cíclica.

En este diagrama anotaremos todo lo que observemos, sensaciones, cambios, necesidades,

entre otros, que nos permitan identificar patrones o energías que se producen a lo largo de nuestro ciclo. Podemos anotar allí el nivel de vitalidad, las ganas de socializar y relacionarnos con otros, el nivel de cansancio, la energía sexual, sueños, y cualquier cosa que consideremos importante. Cada mes, podemos enfocarnos en observar cosas puntuales para ir adoptando el hábito de observar y tomar notas.



Si re aprendes a conocer y a conectar con tu ciclos y procesos emocionales podrás entender que el malestar, la incomodidad y el dolor son manifestaciones que traen consigo información valiosa que te comunica que algo te ocurre, y qué necesitas para tomar cuidado. El dolor no es normal.

Manejo de la salud e higiene menstrual

El Manejo de Higiene Menstrual (MHM) significa que “mujeres, niñas y adolescentes cuentan con material limpio para manejar su higiene durante la menstruación, pueden cambiarlo en privacidad, con la frecuencia necesaria, acceden y usan agua y jabón para el lavado del cuerpo como sea necesario, y tienen acceso a instalaciones seguras y convenientes para deshacerse de la basura de manera discreta y digna. Adicionalmente entienden los hechos básicos relacionados con el ciclo menstrual y cómo manejarlo con dignidad y sin incomodidad, miedo o vergüenza”, así lo plantea Unicef Colombia en su estudio sobre ‘Higiene menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano’ (2015).

El MHM es una forma muy concreta de aproximarse a las experiencias y retos que enfrentan las niñas y adolescentes, no sólo con relación a su higiene, sino

Familia

Escuela

Higiene menstrual

Políticas públicas

Sociedad

también a su salud, educación y bienestar emocional, lo que ha hecho que el MHM sea un tema que ha cobrado relevancia en los últimos años a nivel global y “abordar este desafío abre una puerta para comprender las necesidades de las niñas de un modo holístico, pues rápidamente emergen otros retos relacionados con la pubertad, incluyendo sexualidad, autoestima, plan de vida y los riesgos de acoso o maltrato (bullying) y violencia basada en género (VBG), en el hogar, las escuelas y otros espacios de la comunidad” (Unicef, 2017).

La menstruación no es una enfermedad o una infección, no es algo sucio, vergonzoso o impuro. Es un proceso natural que tiene lugar cada mes y muestra que el cuerpo femenino es saludable. Sin embargo, como señala Unicef (2017), el inicio de la menstruación presenta múltiples desafíos para las niñas y adolescentes. Muchas de ellas carecen de conocimientos, apoyo y recursos, e infraestructura amigable y funcional para manejar su menstruación con dignidad y comodidad, especialmente en las áreas rurales. “Adicionalmente un clima social con tabúes y concepciones erróneas acerca de la menstruación, propicia maltrato y violencia y conlleva riesgos potenciales para la salud y la continuidad escolar, debido, por ejemplo, al embarazo adolescente”.

En el caso específico de Colombia, Unicef ha reportado que aunque el país cuenta con legislación y programas que promueven los derechos, la educación y la salud de las mujeres, aún no se ha incluido de forma explícita el Manejo de Higiene Menstrual dentro de las políticas públicas. El estudio realizado en el pacífico colombiano agrega además, que las acciones relacionadas con el MHM llegan de forma excepcional a las zonas rurales, generalmente a través de una charla anual orientada a la prevención del embarazo y las infecciones de transmisión sexual (Unicef, 2015).

“Los estándares básicos de ciencias naturales establecidos por el Ministerio de Educación, indican que la formación e información sobre la menstruación debe abordarse entre los grados octavo y noveno, con el objetivo de que las niñas y los niños puedan establecer la relación

1 de 4

encuestadas ha faltado al colegio alguna vez en la vida por causa de la menstruación

Los **cólicos menstruales** son la principal razón por la que las niñas no asisten a la escuela



Otras razones:

28% incomodidad o miedo a mancharse

8% sangrado fuerte o hemorragia

4% Falta de toallas higiénicas

Fuente: Estudio de Higiene Menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano, realizado por Unicef en 2015-2016.

entre el ciclo menstrual y la reproducción humana para la prevención del embarazo” (Unicef, 2015). Esto quiere decir que los temas relacionados con la menstruación se tratan básicamente en la asignatura de biología, enfocándose en los componentes biológicos; dejando el tema de higiene y otros procesos relacionados en el marco de las creencias o significados propios de la comunidad en la que la adolescente crece.

Resulta indispensable que tanto en las escuelas como en los hogares se abran espacios para hablar con las niñas y niños de los cambios en sus cuerpos y específicamente del ciclo menstrual y menstruación desde un enfoque integral y no sólo biológico. Es aconsejable que toda

niña y adolescente conozca de la menstruación antes que le venga por primera vez, para que no se asuste cuando ese momento llegue. Se requiere brindar una educación menstrual que vaya más allá de enseñar a usar una toalla higiénica, y que aborde la comprensión del ciclo menstrual en las diferentes dimensiones físicas y emocionales y su impacto y relación con su sexualidad, estado de ánimo, relaciones sociales, salud, entre otros. Con estas medidas se busca promover el empoderamiento de las niñas a partir del autoconocimiento, información y confianza, generando relaciones positivas de las mujeres con su cuerpo, para finalmente presentarles las diferentes opciones con las que se puede gestionar el sangrado menstrual.



Elementos para el manejo de la higiene menstrual¹

Se pueden usar diferentes materiales o productos para absorber la sangre menstrual. Estos incluyen telas, toallas sanitarias, tampones o copas menstruales. Las copas y las toallas de

tela se pueden lavar, limpiar y reutilizar, pero las toallas higiénicas y los tampones se deben desechar después de un uso.

Elementos reutilizables

Toallas de Tela:

Cumplen la misma función que las populares toallas higiénicas desechables, pero están hechas de tela, lo que permite lavarlas y reutilizarlas. Se usan externamente, entre la vulva y la ropa interior femenina. Se recomienda siempre usar una toalla limpia y evitar el uso de tela sintética ya que esta no es absorbente, la tela de algodón es la ideal. Para lavarla se debe dejar remojando en agua limpia y fría, al menos durante 30 minutos, luego lavar con agua fría y refregar con jabón o detergente (es recomendable no usar cepillo porque puede dañar la tela), enjuagar la toalla hasta que el agua salga clara. Secar al sol, así se desinfectará naturalmente. Guardarla en una bolsita y dejarla en un lugar limpio y seco.

*Si se está en la escuela o trabajo, se debe guardar la toalla de tela en una bolsa de plástico con cierre hasta el regreso a casa.

Ventajas: son cómodas, no generan alergias ni malos olores, no contienen químicos y son reutilizables. Dependiendo del uso que se le den pueden durar entre dos y cuatro años.



ESPONJAS MARINAS:

Las esponjas marinas se obtienen en cultivos de mar. Tienen la capacidad de regenerarse y por ello, se consideran una alternativa renovable y ecológica a los tampones y toallas desechables convencionales. En seco, son ásperas y rígidas, pero al sumergirlas en agua se vuelven muy suaves y delicadas. Son reutilizables y se insertan en la vagina para absorber el flujo menstrual. Para usarlas se deben mojar bien con agua y escurrir todo el exceso antes de insertarlas en la vagina, al extraerla y volverla a introducir se debe lavar con agua. Cuando acaba el ciclo es imprescindible limpiar la esponja en uso empleando alguno de estos métodos: sumergir la esponja de cinco a diez minutos en una solución hecha con una cucharada de bicarbonato en un vaso de agua tibia; o mezclar tres o cuatro gotas de aceite de árbol de té y agua tibia y sumergir la esponja de cinco a diez minutos. Posteriormente se escurre bien y se deja secar al aire antes de guardarla en su bolsita de tela. La esponja no debe hervirse, ya que hará que esta se compacte y endurezca. Su tiempo de uso es de aproximadamente de seis meses.

Ventajas: es biodegradable, no genera residuos, es hipoalérgica y puede recortarse al gusto para adaptarse mejor al cuerpo y necesidades.

Desventajas: no puede usarse como método para la menstruación después del parto, requiere práctica en su uso, aprender a insertarla y extraerla, se necesita de un lavamanos cerca en el momento de extraerla, ya que se debe enjuagar con agua.



1 Con información de “La Copa Menstrual, tu espacio de higiene íntima”.

COPAS MENSTRUALES:

La copa menstrual o vaginal es un tipo de barrera que se inserta en la vagina durante la menstruación para retener el flujo. Las copas menstruales, como los tampones, también se usan internamente pero no absorbe la sangre, ésta queda contenida en el interior de la copa hasta que se extrae de la vagina y se vacía el líquido en el sanitario. Estas copas pueden estar fabricadas con diferentes materiales como látex, silicona médica o TPE; no producen alergias, no contienen blanqueadores ni productos químicos que puedan ser absorbidos por el cuerpo, no producen irritaciones vaginales y no generan residuos.

Uso: antes del primer uso se debe esterilizar, hirviéndola en agua durante cinco minutos en un recipiente exclusivo para este fin. Este procedimiento se debe repetir al inicio y al final de cada menstruación. Mientras no esté en uso debe mantenerse guardada en una bolsa de tela limpia, lejos de humedad y suciedad.

Una vez esterilizada y con las manos limpias, se humedece con agua para facilitar la introducción en la vagina. Se dobla para reducir su volumen y así poder introducirla en la vagina

con la apertura hacia arriba. Se puede hacer de pie, sentada o en cuclillas. Una vez la copa se encuentra abierta en la vagina y direccionada hacia la cervix, la sangre caerá en la copa y no se sentirá.

Para vaciarla: se debe extraer con las manos previamente lavadas, relajar los músculos pélvicos, tomar la terminación de la copa con los dedos y tirar suavemente rompiendo el vacío poco a poco. Se toma la parte inferior presionándola ligeramente hacia abajo y se retira completamente.

Ventajas: no acumula bacterias, no genera olores, permite conocer y distinguir el color y la cantidad real del sangrado, no altera el PH natural de la zona vaginal.



Elementos desechables

Toallas higiénicas:

Las toallas higiénicas son un absorbente usado durante el periodo menstrual, sangrado post parto o en cualquier situación durante la cual sea necesario absorber el fluido de sangre vaginal. Se usa externamente, entre la vulva y la ropa interior femenina, a diferencia de los tampones que van alojados dentro de la vagina. Las compresas menstruales, como también son conocidas, se fabrican de diversos materiales, dependiendo del estilo, país y producto. Se recomienda cambiar la toalla entre cuatro a ocho horas.

Ventajas: son menos agresivas para la vagina que los tampones, porque se utilizan por fuera.

Desventajas: no son reutilizables, se deben cambiar cada cuatro horas máximo, hay poca información sobre los productos utilizados para su elaboración.



TAMPONES:

Los tampones son un producto desechable diseñado para el manejo de menstruación, que absorbe el flujo menstrual, introduciéndose en el canal vaginal. Tienen un diseño en forma de tubito y están elaborados de algodón blanqueado y otros materiales sintéticos. Tienen un hilo que queda por fuera de la vagina para poderlo extraer más fácilmente.

Ventajas: permiten facilidad de movimiento.

Desventajas: no son reutilizables, se deben cambiar cada cuatro horas máximo, hay poca información sobre los productos utilizados para su elaboración.



¿Cómo desechar con seguridad los materiales sanitarios usados?

Envuelve el material sanitario usado (toallas y/o tampones) en un periódico viejo o papel higiénico y colócalo en un recipiente tapado. No arrojes material sanitario usado al inodoro ya que obstruirá el drenaje.

No arrojes el material sanitario usado al aire libre, en un patio de recreo o en un cuerpo de agua. La mayoría de las toallas sanitarias están hechas de plástico y otros materiales no biodegradables que tardan cientos de años en descomponerse.

El uso de toallas de tela reutilizables, copas menstruales o toallas sanitarias compostables (aquellas que al entrar en contacto con residuos orgánicos se pueden convertir en abono para las plantas) puede ayudar a reducir el desperdicio y la contaminación.

¿Cómo mantenernos limpias durante el período?

- * Lavarse las manos con jabón antes y después de cambiar una toalla sanitaria, tampón o copa.
 - * Usar ropa interior limpia y cambiarla con frecuencia, especialmente cuando está manchada.
 - * Bañarse al menos una vez al día y lavar el área genital con agua limpia.
- * Después de la defecación, lavar o limpiar el área genital en un movimiento alejado de la vagina (es decir, de adelante hacia atrás) para evitar posibles infecciones.
- * Evitar la depilación con cera o el uso de afeitadoras, blanqueadores, eliminadores de vello u otros productos químicos cerca de los genitales porque la piel aquí es muy sensible. Si se considera necesario, se puede recortar el vello púbico cuidadosamente con unas tijeras limpias.
 - * Al salir de casa, llevar de repuesto el elemento para el manejo de la higiene menstrual de su preferencia en una bolsa limpia.

Menstru
tips

Salud sexual y reproductiva

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la sexualidad es

un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través

de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

- * Físicos: son las características físicas que nos hacen diferentes a los hombres y a las mujeres, es decir, el sexo.
- * Psicológicos: abarcan los pensamientos, sentimientos, preferencias, ilusiones, que tenemos.
- * Culturales: lo que aprendemos que está bien o mal, es decir, el comportamiento sexual aceptado por la mayoría de las personas en nuestra comunidad.
- * Espirituales: se refiere a saber quiénes somos, qué queremos y cómo queremos vivir nuestra vida.

El aspecto físico, se trae con el nacimiento, pero los demás los aprendemos desde que somos niñas en la familia, la escuela, la iglesia, etcétera.

La sexualidad es considerada como fuente de placer, una forma de expresar la afectividad, de descubrirse a una misma y a la pareja. Tiene que ver con nuestro cuerpo físico, el estado de ánimo, los sentimientos y nuestras ideas y las de otras personas. La sexualidad se expresa en la forma de comunicación, en el deseo de dar y

recibir palabras, miradas, risas, caricias, atención, comprensión, entre otros.

Una educación sexual saludable implica aceptar que las niñas, niños y adolescentes son seres sexuales y que la sexualidad es un aspecto positivo de la vida humana que no hay que reprimir sino acompañar, ayudando a la niña y adolescente a que pueda desarrollarse de forma informada, segura y de acuerdo con su edad.

Las mujeres y hombres tienen derechos sexuales y reproductivos:

Los derechos sexuales reconocen, respetan y protegen la libertad sexual y el acceso a los servicios de salud sexual.

El derecho a la libertad sexual se refiere a la posibilidad de las personas para decidir autónomamente tener o no relaciones sexuales y con quién hacerlo.

De igual forma, los derechos sexuales reconocen, respetan y garantizan la facultad de las personas de acceder a servicios de salud sexual, los cuales deben incluir básicamente (Corte Constitucional, 2009):

- * Información y educación oportuna, veraz, completa y libre de prejuicios sobre todos los aspectos de la sexualidad;
- * Acceso a servicios de salud sexual de calidad que permitan atender y prevenir las infecciones, dolencias y enfermedades que afecten el ejercicio de la sexualidad.
- * Educación e información sobre toda la gama de métodos anticonceptivos y acceso a los mismos en condiciones de calidad y la posibilidad de elegir aquél de su preferencia.

Por su parte, los derechos reproductivos reconocen y protegen la autodeterminación reproductiva y el acceso a servicios de salud reproductiva.

La autodeterminación reproductiva hace referencia a la facultad de las personas de decidir

libremente sobre la posibilidad de procrear o no, cuándo y con qué frecuencia,

El acceso a servicios de salud reproductiva incluye, entre otros (Corte Constitucional, 2009):

- * Educación e información sobre toda gama de métodos anticonceptivos,
- * Interrupción voluntaria del embarazo de forma segura en aquellos casos en que es legal (cuando se encuentra en riesgo la salud física o mental de la mujer, en los eventos en los que el embarazo es producto de violencia sexual, o cuando se presentan malformaciones del feto incompatibles con la vida).
- * Medidas que garanticen una maternidad libre de riesgos en los periodos de gestación, parto y lactancia,
- * Prevención y tratamiento de las enfermedades del aparato reproductor de mujeres y hombres.

La salud sexual y reproductiva forma parte de la salud en general y se refiere a la posibilidad que tenemos las mujeres de tener relaciones sexuales enriquecedoras, que no seamos forzadas a tener relaciones sexuales, y a no tener temor de contagiarnos de una infección ni a tener un embarazo no planeado.

También incluye que podamos decidir cuántos hijos queremos tener y cuándo, teniendo

acceso a métodos anticonceptivos sin riesgos de efectos desagradables o peligrosos; así como el derecho a tener atención médica durante el embarazo el parto y a que nuestros hijos e hijas nazcan sanos.

El cuidado de la salud sexual y reproductiva es muy importante porque así podemos disminuir el riesgo de tener problemas que se relacionen con el embarazo y el parto. Igualmente proble-

mas generales que se ocasionan por el desgaste ocasionado por tener muchos hijos y muy seguido, entre los que se encuentran la desnutrición, las hemorragias, la anemia, la presión alta, entre otros.

Cuando las mujeres cuidamos de nuestra salud sexual y reproductiva nos demostramos a nosotras mismas y a las personas que nos rodean

que somos valiosas y que nos queremos. Además, estamos haciendo acciones concretas que contribuyen a que nuestra vida mejore porque nos exponemos a menos enfermedades y defendemos nuestro derecho a decidir libre, informada y responsablemente sobre el ejercicio de nuestra sexualidad.

Preguntas frecuentes

Apoyándonos en la 'Guía Familiar para apoyar y entender a las niñas en el Manejo de la Higiene Menstrual' realizado por Unicef Bolivia (2016), compartimos las principales preguntas frecuentes que surgen al abordar estas temáticas con niñas, niños y adolescentes.

¿A qué edad una niña comienza a menstruar?

Algunas niñas comienzan a menstruar a los ocho o nueve años de edad, mientras que otras pueden no tener su primer período hasta algunos años después.

¿Cuánto flujo hay normalmente?

El flujo menstrual puede variar de persona a persona. Por lo general, un periodo mensual consiste entre 30 y 40 mililitros, sin embargo al igual que con la duración promedio del ciclo menstrual de 28 días, es importante resaltar que estas son cifras aproximadas, cada mujer tiene su propio patrón de sangrado y para identificarlo debemos conocer nuestro cuerpo y observarnos con atención cada mes.

¿Cuánto tiempo debe durar el período de una niña?

La duración de un período menstrual puede variar de niña a niña. El sangrado generalmente dura de cuatro a cinco días, pero entre dos y siete es normal. Una niña puede tener periodos de tres días mientras que otra puede tener periodos de seis. En algunos casos, su duración puede variar de mes a mes. Por ejemplo, en el primer mes, el periodo de una niña puede durar cuatro días, y el mes siguiente podría ser de seis.

¿Cómo se siente el cuerpo durante la menstruación?

A veces, una niña puede experimentar cambios físicos o emocionales alrededor del tiempo de su período, mientras que otras pueden no sentir ningún cambio en el estado de ánimo o cuerpo. Los cambios físicos incluyen: calambres, dolor, hinchazón, aumento de peso, anhelo de ciertos alimentos, mamas dolorosas, dolor de cabeza y mareos. Los cambios emocionales incluyen: irritabilidad, mal genio, ansiedad o pánico, confusión, falta de concentración, tensión, fatiga o depresión.

¿Cómo debe ser la alimentación durante los días de la menstruación?

Existen muchas creencias sobre dejar de comer ciertos alimentos durante la menstruación. Algunas personas creen que si las mujeres toman leche se les manchará la piel o si comen ciertas frutas les hará daño, esto no es verdad. La alimentación debe ser normal, no hay alimentos malos o prohibidos durante la menstruación. Es bueno consumir alimentos que contengan hierro, para compensar la pérdida de sangre. Los alimentos con hierro son: carne, hígado, verduras de hojas de color verde oscuro, por ejemplo acelgas, espinacas; y legumbres como las lentejas, garbanzos y arvejas. Se sugiere consumir alimentos altos en fibra y beber mucha agua para evitar el estreñimiento, ya que este puede provocar un aumento del dolor debido a los cólicos menstruales. Reducir los alimentos salados evitará la retención de agua en el cuerpo.

¿Es arriesgado o peligroso participar en deportes y juegos durante la menstruación?

No, pero si la niña se siente cansada o débil, entonces debes descansar.

¿Cómo debe ser el comportamiento social de las niñas desde el momento que menstrúan?

La menstruación no debe significar un trauma en la vida de las niñas y mujeres. No es sano que a partir de ese momento se acomplejen, dejen de sonreír, se alejen de todos o sientan vergüenza. Su conducta social puede ser como ellas sientan y decidan que deban ser. Si un día se sienten cansadas o adoloridas y desean estar a solas, descansar, leer o compartir con alguna amistad, están en su derecho de hacerlo.

¿Durante los períodos las niñas se sienten sucias?

No hay impureza en la sangre menstrual. Si las niñas manejan su menstruación higiénicamente, no se sentirán sucias. La limpieza y la higiene son importantes para evitar cualquier mal olor o infección.

¿Deberían las mujeres usar solo toallas sanitarias desechables?

No. Las toallas de algodón limpias y secas pueden utilizarse como una herramienta para absorber la sangre menstrual, pero los tampones y las copas menstruales también se pueden usar.

¿Cómo debe ser el aseo y la higiene durante los días de la menstruación?

Algunas personas tienen la creencia de que las mujeres no deben tocar agua o bañarse mientras están con la regla o periodo. Creen que les hará daño, que se cortará el periodo o que se enfermarán, esto no es verdad. Por el contrario, es muy importante el aseo y mantener una higiene adecuada durante la menstruación. Las niñas y adolescentes pueden bañarse, lavarse, ducharse como de costumbre con agua limpia, jabón y secarse con una toalla limpia y seca.

¿Qué se puede hacer para aliviar los cólicos menstruales?

Se puede colocar una botella de agua caliente en el estómago o en la parte posterior, según dónde se encuentre el dolor. También resulta efectivo tomar un baño tibio, tomar una bebida caliente, como aromáticas, dar un paseo, frotar o masajear el abdomen o acostarse sobre la espalda con las rodillas hacia arriba y mover los pies en pequeños círculos.

¿La menstruación significa que la mujer está lista para ser madre?

No. La llegada de la menstruación, no significa que la niña o adolescente está lista para embarazarse y ser madre. No está lista emocionalmente, ni psicológicamente, ni físicamente ya que la llegada de la menstruación es tan sólo un paso más en el camino de niña a mujer. Los embarazos adolescentes tienen mayores riesgos para la salud, porque el cuerpo de una adolescente no está preparado para nutrir y albergar a un bebé a tan corta edad. Pero sobre todo, no está lista porque no ha completado su proceso de crecimiento, desarrollo y maduración. Ella tiene derecho a lograr sus sueños y metas, tiene derecho a completar su educación, para luego poder elegir qué quiere hacer con su vida. Tal vez quiera casarse o tal vez no. Tal vez quiera tener hijos o tal vez no. Pero eso lo descubrirá y decidirá cuando haya terminado de madurar.

¿Cómo podemos hablar con los hombres en la escuela o en la casa?

Se puede explicar que hombres y mujeres pasamos por cambios mientras crecemos. Explicar que debemos respetarnos mutuamente entre hombres y mujeres. Que los niños no se deben burlar de las niñas por su menstruación, así como tampoco las niñas se deben burlar de los niños porque cambian de voz o les sale bigote. Pedir respeto y comprensión.

¿Qué significa que tengamos una vida sexual responsable?

Significa decidir en qué momento y con quién tenemos relaciones sexuales, así como la decisión de utilizar algún método para prevenir riesgos de un embarazo no deseado o de contraer una infección de transmisión sexual. Planear nuestra vida sexual es algo que vamos aprendiendo paso a paso, al conocer nuestros valores, fortalecer nuestra autoestima, tomar decisiones adecuadas y pensar como queremos nuestro futuro. La comunicación es básica para conocer las razones por las que queremos cada uno tener relaciones sexuales y lo que esperamos los dos.

Menstru-acción: ejercicios prácticos y vivenciales

Esta segunda parte del cuaderno de educación menstrual sugerimos diferentes actividades que pueden implementarse con niñas, adolescentes y mujeres para compartir sus experiencias, argumentar, discutir, construir nuevo conocimiento y generar transformaciones sobre sus imaginarios. Se busca así incentivar un trabajo participativo y vivencial. A través de talleres y espacios seguros de confianza se realiza una construcción colectiva, democrática y creativa y se abren reflexiones que ayudan a replantear valores y creencias alrededor de la menstruación.

Es importante que promovamos la participación de todas las personas que formen parte del grupo. Hablar, escuchar, recibir, dar, argumentar, debatir, defender opiniones, ceder y ser flexibles a nuevos conocimientos, son las bases de estas actividades.

En la metodología de Círculo o Taller la sensibilización se desarrolla con técnicas que generan dinámicas y experiencias. Se busca así la reflexión sobre la relación de las mujeres con nuestro cuerpo. La propuesta de un taller vivencial requiere que se compartan experiencias personales.

Indicaciones importantes a tener en cuenta antes de realizar las actividades (Centro Alternativo de Aprendizajes, 2007):

- * Procurar que las personas del grupo se sientan cómodas, a gusto.
- * Contar con un espacio adecuado, con suficiente luz, acogedor, agradable.
- * Disponer del material que necesitemos para desarrollar la sesión, preverlo con antelación (hojas, bolígrafos, tijeras, botellas, entre otros).
- * Las capacidades y limitaciones de las participantes. Poner especial atención a los niveles de lectoescritura. Para identificar este nivel, se sugiere la siguiente dinámica: se entrega a cada mujer un cuadradito de papel en blanco. Cada participante debe describir su grado de comodidad con la escritura. Si la persona no sabe escribir o no se siente cómoda con ello, deja el papelito en blanco; las demás personas escriben de uno a cinco el nivel de comodidad, donde uno es el menor grado y cinco se expresa muy bien escribiendo. Si alguna persona del grupo entrega el papel en blanco, no se utilizarán dinámicas en las que necesitemos leer o escribir. Es importante detectar esta situación al principio del taller.

MENSTRU-ACCIÓN propone dos maneras de trabajar los temas:

- * **Círculo de mujeres:** El círculo se inspira en la ritualidad y sabiduría ancestral indígena. Su forma, es una invitación a la comunicación horizontal, no jerarquizada y más igualitaria. Es un espacio de confianza, seguro en el que dos o más mujeres se reúnen para encontrarse desde la empatía, la igualdad y el empoderamiento. Los círculos de palabra hacen parte de las prácticas sociales de diferentes culturas. El círculo de mujeres tiene como protagonistas a las mujeres y su encuentro.
- * **Taller grupal:** Los talleres son espacios para la recreación, re-elaboración y re-construcción de saberes, afectos y conocimientos. Además, un taller es una actividad voluntaria para ambas partes, tanto para la persona facilitadora como para las personas participantes. Utilizamos los talleres para desarrollar actividades teórico-prácticas de capacitación a fin de trabajar en aspectos concretos, prácticos y útiles. En los talleres se integran el pensar, el sentir y el hacer (estas son las herramientas o instrumentos). Mediante la vivencia, la reflexión y la conceptualización (productos resultantes), alcanzamos la construcción del conocimiento, el fomento o cambio de habilidades, destrezas y actitudes. (USAID, OEA y Fundación Trust for the Americas, 2011).

Para la metodología del Círculo utilizaremos las Fichas de Análisis Personal (FAP). Una FAP es un cuestionario para analizar la experiencia de las participantes en el campo que proponemos, de forma individual. No se requiere contestar a todas las preguntas, podemos elegir las que más nos atraigan. Se utilizan como trabajo de autoconocimiento, para reflexionar sobre ellas mismas, o a modo de orientación para ayudarlas a revivir situaciones que es posible trabajar más tarde en grupo (Centro Alternativo de Aprendizajes, 2007).

Tanto para el círculo como para las sesiones grupales, el número de participantes es importante. Un grupo demasiado grande (más de 30 personas) ralentiza la actividad, las puestas en

común pueden llegar a ser interminables y es más fácil desconectar, diluirse. Cuando el grupo es demasiado pequeño (menos de siete) las dinámicas y los juegos pueden perder su eficacia y el trabajo resulta menos enriquecedor.

Las actividades a continuación sugeridas, incluyen algunas propuestas contenidas en la Cartilla '¡Nos movemos por la salud de las niñas, las jóvenes y las mujeres!', desarrollada por la Secretaría de Educación de Bogotá, el cuadernillo '¿Cómo aprendemos a ser mujeres?', del Centro Alternativo de Aprendizajes, y de las acciones de movilización social sugeridas en el marco del 'Día de la Higiene Menstrual' (28 de mayo), una iniciativa de la organización WASH United.

Metodología: CÍRCULO DE MUJERES

Por la naturaleza de los temas a abordar se propone utilizar la metodología de círculo de mujeres expuesta en libro 'El millonésimo círculo: cómo transformarnos a nosotras mismas y al mundo' de la autora Jean Shinoda Bolen (2008). A continuación se presenta una descripción textual:

¿Qué es un círculo de mujeres?

Un círculo de iguales, el círculo es un principio, y se opone al orden social, al orden jerárquico al que establece un nivel superior y uno inferior, que clasifica y compara a cada mujer individual con otras. Cuando las mujeres se sientan en círculo, la ubicación física de cada una de

ellas es igual a la del resto de las mujeres del círculo. A medida que el círculo gira, cada mujer, al llegar su turno, habla mientras las demás la escuchan. Cada mujer se compromete a hacerlo florecer y a mantenerlo, en interés propio y en el del círculo. Cada mujer contribuye al círculo con su presencia y, cuando se expresa, con su discernimiento y las experiencias que comparte.

¿Cuál es su objetivo?

Crear un espacio de confianza en el cual sea posible la construcción colectiva, democrática y creativa de reflexiones acerca de los asuntos de interés de las mujeres de la comunidad. Este será un espacio de ayuda mutua y aprendizaje.

¿Cómo iniciar el círculo de mujeres?

1. Escoger el lugar, en lo posible un espacio íntimo donde sea posible evitar interrupciones.
2. Definir el tiempo, la frecuencia y cuánto durará la reunión.
3. Escoger el tema de la primera reunión.
4. Preparar un espacio alrededor del cual se reunirán las mujeres.
5. Pasar de la charla social al "círculo sagrado", para esto se requiere antes que nada captar la atención de cada miembro mediante un sonido o unas palabras, por ejemplo.
6. Compartir los acuerdos del círculo.
7. Responder a las preguntas por turnos una a una.

Acuerdos:

- El círculo es un espacio seguro.
- Escuchamos con empatía: escuchar es igual de importante que hablar.
- Respetamos a todas las mujeres.
- No juzgamos.

Temas	Re-significando nuestra primera menstruación	Los sentimientos y su expresión	Mi cuerpo de mujer	Mi sexualidad
Metodología	Círculo de mujeres			
Objetivo	Resignificar la forma en las mujeres nos relacionamos con nuestra primera menstruación, y la falta de consciencia y de solidaridad que se ha creado entre las mujeres con respecto a nuestra naturaleza.	Identificar cómo los sentimientos están íntimamente relacionados con nuestra la forma de actuar, de vivir, de pensar y observar cómo influyen en la educación como mujeres.	Reflexionar sobre cómo las mujeres somos transmisoras de la visión de la sexualidad femenina, cómo vamos pasando a las hijas o hijos una visión muy determinada de las relaciones sexuales, aunque no lo hagamos explícitamente, sino a través de la omisión o del silencio.	
Indicaciones	<ol style="list-style-type: none">1. Ubicarse en el espacio en forma de circular.2. Recordar los acuerdos del círculo.3. Cada miembro del círculo se presenta con su nombre y describe quién es, utilizando una cualidad. (Describir qué es una cualidad)4. Entregar a las asistentes la ficha de análisis personal.5. Abrir el círculo de palabra.6. Escuchar de forma empática.7. Luego de terminar la ronda se sugiere finalizar realizando una actividad que despierte la creatividad, por ejemplo, hacer un dibujo o un collage en grupo.			
Materiales	Ficha con preguntas para el círculo de palabra. Hojas blancas, cartulinas, colores, temperas, revistas, tijeras, pegante.			

Ficha 1. Mi primera menstruación

¿En tu casa o en tu entorno se habló alguna vez de la menstruación?

¿Cómo fue tu primera menstruación?

¿Cómo vives hoy en día con tus ciclos menstruales?

¿Sabes cómo influye tu sangre en tus estados emocionales?

¿En caso de no tener menstruación, cómo viviste con ella?, ¿qué consejos darías a las que aún la tienen?

Ficha 2. Los sentimientos y su expresión

Sitúate en tu vida actual. Intenta hacer una lista de las cosas que te producen miedo.

¿Crees que el hecho de ser mujer tiene algo que ver con alguna de ellas?

¿Conoces a más mujeres que tengan los mismos miedos?

¿Son estos miedos diferentes a los de los hombres que conoces?, ¿desde cuándo tienes esos miedos?, ¿ya los tenías de niña?

¿Cómo afectan a tu vida?, ¿Crees que puedes transmitirlos a tus hijas?, ¿y a tus hijos?

Ficha 3. Mi cuerpo de mujer

Dedica unos minutos a pensar en tu cuerpo. A continuación, has una lista con las partes que más te gustan.

¿Te ha resultado difícil hacerlo?, ¿por qué?

¿Crees que la imagen que tienes de tu cuerpo es realista?, ¿es positiva/negativa?, ¿hay partes que te disgustan?, ¿a qué crees que se debe?

¿Hay un estereotipo de belleza femenino?, ¿siempre ha sido el mismo?, ¿quién lo decide?

¿Conoces tus órganos sexuales?

*¿Los has observado?, ¿qué sientes contemplándolos?, ¿los consideras una parte más de tu cuerpo o una parte especial?

*Si tu respuesta a esta pregunta ha sido negativa, te proponemos que adoptando una postura cómoda, dediques unos minutos a contemplar tu vagina con un espejo de mano. Luego podrás contestar al resto de las preguntas.

Ficha 4. Mi sexualidad

¿Recuerdas las primeras veces que oíste hablar de sexo?, ¿a quién?, ¿cómo te lo contaron?, ¿cómo reaccionaste?

¿Recibiste algún tipo de educación sexual en tu familia?, ¿cómo se consideraba el sexo en tu entorno (natural, pecaminoso...)?

¿Hablas del sexo con naturalidad?, ¿con quién?, ¿lo hablas con tu pareja?, ¿por qué / por qué no?, ¿y con tus hijas?, ¿y con tus hijos?

Recuerda tus primeras relaciones sexuales.

¿Cuántos años tenías?, ¿lo viviste como un proceso natural o como algo obligado?, ¿fue cómo te lo habías imaginado?, ¿qué te gustó?, ¿qué te decepcionó?

Actualmente:

¿Cómo describirías tus relaciones sexuales?, ¿te es fácil pedir lo que necesitas o rechazar lo que no te gusta?, ¿te sientes con derecho a practicar sexo cuando y con quién te apetezca?, ¿por qué?

Metodología: TALLER GRUPAL

El trabajo de dinamizar consiste en (Centro Alternativo de Aprendizajes, 2007):

- Preparar con suficiente antelación la sesión, leer sobre el tema, conocer las dinámicas a utilizar, materiales necesarios, espacios.
- Proponer al grupo el esquema de trabajo, explicar las dinámicas, las reglas a seguir, resolver las dudas que puedan surgir.
- Guiar la sesión ocupándose de controlar el tiempo que duran las dinámicas y los juegos, agilizando si fuera necesario, reestructurando.
- Facilitar las puestas en común gestionando el uso de la palabra, cuidando de que todas tengan la oportunidad de participar, de expresarse tranquilamente, conectando cuando sea necesario con conceptos teóricos, aportando otros puntos de vista.
- Plantear y orientar la evaluación tanto del contenido de la sesión como del método de trabajo.

Una dinámica funciona de la siguiente manera:

- Presentación, donde explicamos claramente las instrucciones, qué tiene que hacer cada persona.
- Desarrollo, tendremos en cuenta que las participantes se ciñan a las indicaciones que les demos para que la dinámica funcione.
- Puesta en común, si fuera necesaria. Hacer hincapié en que cada persona comparte con el grupo únicamente lo que escoge libremente, sin presiones.
- Valoración final, la persona que dinamiza orienta la valoración final de la dinámica.



POR UNA MENSTRUACIÓN LIBRE DE MIEDOS Y VERGÜENZA

Metodología

Taller grupal
(mixto)

Objetivo

Reflexionar sobre la menstruación como una condición natural que hace parte fundamental de nuestra vida como mujeres y por lo tanto de la humanidad.

Materiales

- Elementos de higiene menstrual (tollas higiénicas desechables, tampones, toallas de tela, copas menstruales)
- Tarjetas de colores
- Tablero

Indicaciones

1. La dinamizadora presenta al grupo los elementos para el manejo de la menstruación (toallas higiénicas desechables, tampones, toallas de tela, copas menstruales) con el objetivo de generar expectativa y llamar la atención del grupo. Observar las reacciones generales de mujeres y hombres. Se le entrega a cada participante tres tarjetas de colores diferentes y se le solicita que de acuerdo con su experiencia personal responda las siguientes preguntas en cada una de las tarjetas:
 - a. ¿Qué sensaciones o sentimientos te produce la palabra menstruación?
 - b. ¿Qué es la menstruación?
 - c. Narra alguna experiencia, historia o mito asociado con la menstruación.
2. Una vez hayan terminado de responder las preguntas, la dinamizadora escoge al azar algunas de las tarjetas del grupo y la pega en el tablero en tres columnas distintas según el color.
3. Se realiza la presentación conceptual sobre la historia de la menstruación y su relación con la igualdad de género. Una vez hecha la presentación, se reflexiona a la luz de las repuestas ofrecidas por los participantes en las tarjetas.

2

DERRIBANDO MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN

Metodología

Taller grupal (mixto)

Objetivo

Identificar las ideas, sensaciones, interrogantes y percepciones de las personas participantes atribuidas a la menstruación.

Indicaciones

1. La dinamizadora presenta al grupo los elementos para el manejo de la menstruación (toallas higiénicas desechables, tampones, toallas de tela, copas menstruales) con el objetivo de generar expectativa y llamar la atención del grupo. Observar las reacciones generales de mujeres y hombres.
2. Se organiza al grupo en subgrupos de cinco personas y se les entregan los materiales.
3. Se les indica que en cada hoja deben escribir un mito o idea sobre la menstruación, pegar cada hoja en una botella y decorarla con las temperas.

4. Para iniciar el juego “derribando mitos”, se ubican las botellas en forma de bolos, cada participante pasará a derribar los bolos con la pelota.
5. Se realiza la presentación conceptual sobre la historia de la menstruación y su relación con la igualdad de género. Una vez hecha la presentación se reflexiona a la luz de las repuestas ofrecidas por las participantes.
6. En los subgrupos se les entrega la lectura La menstruación: el tabú que excluye a las mujeres en la India; y se les solicita que en un cartel expresen su opinión sobre este artículo y su relación con su contexto particular.

Materiales

- Botellas plásticas reutilizadas
- Pelotas
- Papel
- Marcadores
- Cinta pegante
- Temperas
- Lectura sobre la menstruación
- Cartulina y marcadores



CÓMO CAMBIA MI CUERPO

Metodología

Taller grupal (mixto)

Objetivo

Identificar las partes del cuerpo, reconocernos como seres humanos únicos y valiosos.

Indicaciones

1. La dinamizadora divide el grupo en dos subgrupos (mixtos).
2. Se entregan los materiales y se les pide dibujar en el papel la silueta de un cuerpo humano tamaño real. Uno de los grupos identificará sobre la figura las partes del cuerpo de una mujer y el otro las de un hombre.
3. La dinamizadora hace la presentación conceptual sobre la historia de la pubertad, los cambios en el cuerpo de las niñas y los niños. Una vez hecha la presentación se reflexionará a la luz de los dibujos realizados por los grupos si identificaron partes del sistema reproductivo y se hace la reflexión sobre este tema.

Materiales

- Pliegos de papel bond
- Colores
- Marcadores

4

La aventura de ser mujer

Metodología

Taller grupal (mujeres)

Objetivo

Reflexionar sobre la menstruación como una condición natural que hace parte fundamental de nuestra vida como mujeres y por lo tanto de la humanidad.

Indicaciones

1. Se realiza la lectura del cuento 'El vestido de Blancanieves se ha teñido de rojo', con todo el grupo, puede hacerse entre todas o se propone si alguna quiere leerlo.
2. La dinamizadora hace la presentación conceptual sobre el ciclo menstrual, realizando la comparación entre cada una de las fases y las estaciones del planeta y/o las fases de la luna.
3. Se le entrega a cada participante cinco círculos de papel y se les indica hacer en cada uno un dibujo que represente una fase del ciclo según la narración del cuento y en el cuarto círculo dibujar algo que la represente.
4. Armar con los cinco círculos y los palos de pinchos un móvil que será el símbolo de la naturaleza cíclica que viven las mujeres.

Materiales

- Cuento El vestido de blanca nieves se ha teñido de rojo
- Papeles de colores en forma de círculo, (5 por participante)
- Palos de pinchos
- Lana o hilo de colores

5

NUESTRA Vida Cíclica

Metodología

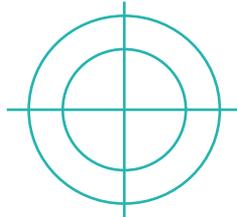
Taller grupal (mujeres)

Objetivo

Reflexionar sobre la menstruación como una condición natural que hace parte fundamental de nuestra vida como mujeres y por lo tanto de la humanidad.

Indicaciones

1. La dinamizadora hace la presentación conceptual sobre el ciclo menstrual, las cuatro fases del ciclo femenino relacionándolas con las fases energéticas retomadas de la mitología. (Recurso: lectura del Libro 'Mandaleando tu cuerpo' de Indira Rodriguez).
2. Se entrega a cada participante una hoja de papel y se solicita que la corten en forma de círculo. Posteriormente se solicita que cada una trace un círculo interno y dos líneas que atraviesen el círculo como se muestra a continuación.



En este círculo las participantes deberán describir brevemente en la parte interior del círculo en qué consisten las cuatro fases del ciclo femenino (pre-ovulatoria, ovulatoria, pre-menstrual y menstrual), relacionalas con las fases energéticas retomadas de la mitología (las energías de la virgen, de la madre, de la hechicera y de la bruja) que deberán ser descritas en la parte externa del círculo.

Materiales

- Hojas blancas
- Colores
- Tijeras

6

REGISTRO de NUESTRO CICLO

Metodología

Taller grupal (mujeres)

Objetivo

Reflexionar sobre la menstruación como una condición natural que hace parte fundamental de nuestras vidas como mujeres y por lo tanto de la humanidad.

Indicaciones

1. La dinamizadora hace la presentación conceptual sobre el ciclo menstrual, las cuatro fases del ciclo femenino, las relacionándolas con las fases energéticas retomadas de la mitología. (Recurso: lectura del capítulo cuatro del libro 'Luna Roja' de Miranda Gray).

2. Se entrega a cada participante una hoja de papel y se solicita que dibuje un círculo grande (se puede facilitar un compás, o utilizar objetos circulares como vasos de distintos tamaños).

3. Se divide el círculo en partes como días tenga el ciclo menstrual (aproximadamente 32 divisiones, ver imagen) trazando líneas que se prolonguen hasta el centro del círculo. En la parte exterior se marcan las fechas y en el interior el número de indique el día del ciclo en que se encuentra. Se dibujan también las diferentes fases de la luna según los días del mes.

4. La dinamizadora indica que con este diagrama cada participante puede examinar su información diaria y apuntar los siguientes detalles en forma resumida:

Nivel de energía: dinámico, sociable, bajo, nulo, entre otros.

Emociones: tranquilidad, enfado, irritabilidad, afecto, alegría, tristeza, entre otros.

Salud: sueño, cansancio, ganas de salir a jugar, antojos por algún alimento, entre otros.

Manifestación externa: creatividad, confianza, concentración, entre otros.

Materiales

- Hojas blancas
- Colores
- Tijeras
- Regla



BRAZALETE DEL CICLO MENSTRUAL

Metodología

Taller grupal (mujeres)

Objetivo

Reflexionar sobre el ciclo menstrual como herramienta de autoconocimiento y empoderamiento femenino.

Indicaciones

1. La dinamizadora hace la presentación conceptual sobre el ciclo menstrual, las cuatro fases del ciclo femenino relacionándolas con las fases energéticas retomadas de la mitología. (Recurso: lectura del capítulo cuatro del libro 'Luna Roja', de Miranda Gray).
2. Se entrega a cada participante hilo o cordón y 29 cuentas de colores para elaborar una pulsera. Cinco rojas, nueve blancas, once moradas y tres negras.
3. Se elabora la pulsera según las instrucciones (ver imagen).



1. La dinamizadora hace la presentación conceptual sobre el ciclo menstrual, las cuatro fases del ciclo femenino relacionándolas con las fases energéticas retomadas de la mitología. (Recurso: lectura del capítulo cuatro del libro 'Luna Roja', de Miranda Gray).
2. Se entrega a cada participante hilo o cordón y 29 cuentas de colores para elaborar una pulsera. Cinco rojas, nueve blancas, once moradas y tres negras.
3. Se elabora la pulsera según las instrucciones (ver imagen).



Materiales

- Cuentas de colores (29 por participante: cinco rojas, nueve blancas, once moradas, tres negras)
- Hilo o cordón
- Tijeras

Referencias

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2015). ¡Nos movemos por la salud de las niñas, las jóvenes y las mujeres!. Secretaría de Educación del Distrito, Bogotá. Recuperado el 2 de abril de 2018, de <http://repositorios.educacionbogota.edu.co/jspui/bitstream/123456789/4302/1/Cartilla%204.pdf>
- BBC Mundo. (2018). Cómo ocurre la menstruación y por qué a algunas mujeres les duele más que a otras. Recuperado el 2 de abril de 2018, de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44282486>
- Centro Alternativo de Aprendizajes. (2007). ¿Cómo aprendemos a ser mujeres? Recuperado el 2 de abril de 2018, de [/www.nodo50.org/cala/archivos/1252009738publicacion_aprendemos_mujeres.pdf](http://www.nodo50.org/cala/archivos/1252009738publicacion_aprendemos_mujeres.pdf)
- Corte Constitucional Colombiana. (2009). Sentencia T-732 de 2009. Recuperado el 2 de abril de 2018, de www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2009/T-732-09.htm
- Garretas, M. M. (1996). El cuerpo indispensable: significados del cuerpo de mujer. Madrid: Horas y Horas.
- Gray, M. &. (2016). Maiku descubre Luna Roja: Manual para conocer los dones de tu ciclo menstrual. Madrid: Keffer.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2003). ¡Por nosotras mismas! Manual del taller para el empoderamiento de la mujer indígena y campesina. Hemispheric Institute. Recuperado el 2 de abril de 2018, de <http://hemisphericinstitute.org/hemi/es/modules/item/30-habito-texts-por-nosotras>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2016). Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes. México. Recuperado el 2 de abril de 2018, de www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/cartillajovenes2016.pdf
- Lacopamenstrual. (s.f.). ¿Qué es la copa menstrual? Recuperado el 2 de abril de 2018, de www.lacopamenstrual.es/aprendelo-todo/descripcion/
- Lacopamenstrual. (s.f.). Las esponjas marinas. Recuperado el abril de 2018, de www.lacopamenstrual.es/esponjas-marinas-menstruales/
- Naciones Unidas. (2000). El derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud. Recuperado el 2 de abril de 2018, de <http://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1451.pdf?view>
- Northrup, C. (2006). Cuerpo de mujer sabiduría de mujer. Barcelona: Urano.
- Northrup, C. (2006). Madres e hijas. Sabiduría para una relación que dura toda la vida. Barcelona: Urano.
- Nosotrasonline. (s.f.). ¿Qué son los tampones? Recuperado el 2 de abril de 2018, de www.nosotrasonline.com.co/Colombia/Tampones-nosotras/Todo-sobre-tampones/Que-son-los-Tampones/
- PROFAMILIA. (2011). Preguntas y respuestas sobre sexualidad. Recuperado el 2 de abril de 2018, de www.profamilia.org.co/docs/10.pdf
- Ramírez, C. (2016.). El vestido de Blancanieves se ha teñido de rojo. Medellín: Princesas Menstruantes.
- Ribera, A. (2012). Viaje al ciclo menstrual. Barcelona: Montjor S.L.
- Rivera, M. (1996). El cuerpo indispensable. Significados del cuerpo de mujer. Madrid: Horas y Horas.
- Rodríguez, Indira (2017). Mandaleando mi cuerpo. Círculo Rojo,
- Serrano, M. (2012). Mamá, me ha venido la regla. Barcelona: Mandala Ediciones.
- Salvia, A. (2012). Viaje al ciclo menstrual.
- Shinoda Bolen, J. (2008). El millonésimo círculo, cómo transformarnos a nosotras mismas y al mundo. Recuperado el 2 de abril de 2018, de www.gatherthewomen.org/wp-content/uploads/2015/06/Shinoda-Bolen-Jean-El-Millon%C3%A9simo-C%C3%ADrculoEnsayo-pdf.pdf
- Soler, F. (2012). Tú decides cuando tener un hijo. Manual para conocer tu cuerpo y evitar o favorecer la concepción de manera natural. Barcelona: RBA Libros.
- Trepast, C. (2012). El tesoro de Lilith: Un cuento sobre la sexualidad, el placer y el ciclo menstrual.
- UNESCO. (2014). Puberty, Education & menstrual hygiene management. Recuperado el 2 de abril de 2018, de <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002267/226792e.pdf>
- Unicef Bolivia. (2017). Manejo de higiene menstrual. Guía de implementación. Recuperado el 2 de abril de 2018, de www.unicef.org/bolivia/BOL_guia_implementacion_manejo_higiene_menstrual.pdf
- Unicef (2015). Higiene menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano. Recuperado el 2 de abril de 2018, de www.unicef.org/co/sites/default/files/informes/MHM%20Cartilla.pdf
- Unicef. (2016). Guía familiar para apoyar y entender a las niñas en el Manejo de la Higiene Menstrual. Recuperado el 2 de abril de 2018, de www.unicef.org/bolivia/3_Guia_familiar_v2.pdf
- Unicef. (2017). Sistematización experiencia de la manejo de higiene de menstrual en el departamento del Beni. Recuperado el 2 de abril de 2018, de www.unicef.org/bolivia/BOL_Sistematizacion_manejo_higiene_menstrual_Beni.pdf
- USAID, OEA y Fundación Trust for the Americas (2011). Manual para jóvenes facilitadores. Recuperado el 2 de abril de 2018, de <http://portal.oas.org/LinkClick.aspx?fileticket=fbwjWFL2QM%3D>

