

**MANUAL SOBRE SALUD
E HIGIENE MENSTRUAL
PARA FACILITADORAS
Y FACILITADORES**

unicef 

para cada infancia

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	8
Salud e higiene menstrual y los derechos humanos	10
El derecho al agua y al saneamiento	10
El derecho a la educación	10
INTRODUCCIÓN	12
OBJETIVO DE ESTE MANUAL	14
¿CÓMO USAR ESTE MANUAL?	16
ESTRUCTURA DE LAS LECCIONES	18
GRUPOS DE EDAD	20
MENSTRUACIÓN Y SALUD SEXUAL	22
METODOLOGÍA ENTRE PARES (NIÑO A NIÑO)	24
COLABORACIÓN CON MADRES, PADRES Y CUIDADORES	26
1. ¿Cómo lograr el consentimiento y participación de padres y madres de familia?	27
2. Como facilitadores y facilitadoras, ¿qué pedimos a los padres, madres y cuidadores?	29
3. Sesiones de trabajo con madres, padres y cuidadores	30
Sesión 1: Hablar sobre adolescencia y menstruación (45-60 minutos)	29
Sesión 2: Comunicar con confianza (90 a 110 minutos)	35

PARTE I ADOLESCENCIA Y MENSTRUACIÓN	38
Lección 1. ¿Qué es la adolescencia?	38
Antecedentes	38
Objetivo general, competencias, recursos y materiales	44
Desarrollo de la lección	44
Otros aspectos a trabajar	47
Lección 2. ¿Qué es la menstruación?	48
Antecedentes	48
Objetivos generales, competencias, recursos y materiales	52
Desarrollo de la lección	52
Otros aspectos a trabajar	53
Lección 3. Menstruación y salud	54
Antecedentes	54
Objetivos generales, competencias, recursos y materiales	57
Desarrollo de la lección	57
Otros aspectos a trabajar	60

Lección 4. Materiales para la menstruación	62
Antecedentes	62
Un resumen sobre los materiales de higiene menstrual	68
Objetivos generales, competencias, recursos y materiales	69
Desarrollo de la lección	72
Otros aspectos a trabajar	73
PARTE II CAMBIOS EMOCIONALES	76
Lección 5. Las emociones en la adolescencia	76
Antecedentes	76
Objetivo General, competencias, recursos y materiales	77
Desarrollo de la lección	78
Otros aspectos a trabajar	83
PARTE III ASPECTOS SOCIOCULTURALES	84
Lección 6. Mitos, creencias y normas culturales sobre la menstruación	84
Antecedentes	84
Objetivos, competencias, recursos y materiales	86

Desarrollo de la lección	87
Otros aspectos a trabajar	89
Lección 7. Ser un niño, ser una niña	92
Antecedentes	92
Objetivo general, competencias, recursos y materiales	93
Desarrollo de la lección	94
PARTE IV INFRAESTRUCTURA, SERVICIOS Y PARTICIPACIÓN	96
Lección 8. Infraestructura y servicios para un adecuado manejo de la menstruación	96
Antecedentes	96
Objetivo general, competencias, recursos y materiales	101
Desarrollo de la lección	102
Otros aspectos a trabajar	104
Lección 9. Ruta de participación comunitaria	105
Antecedentes	105
Objetivos generales, competencias, recursos y materiales	106
Desarrollo de la lección	107

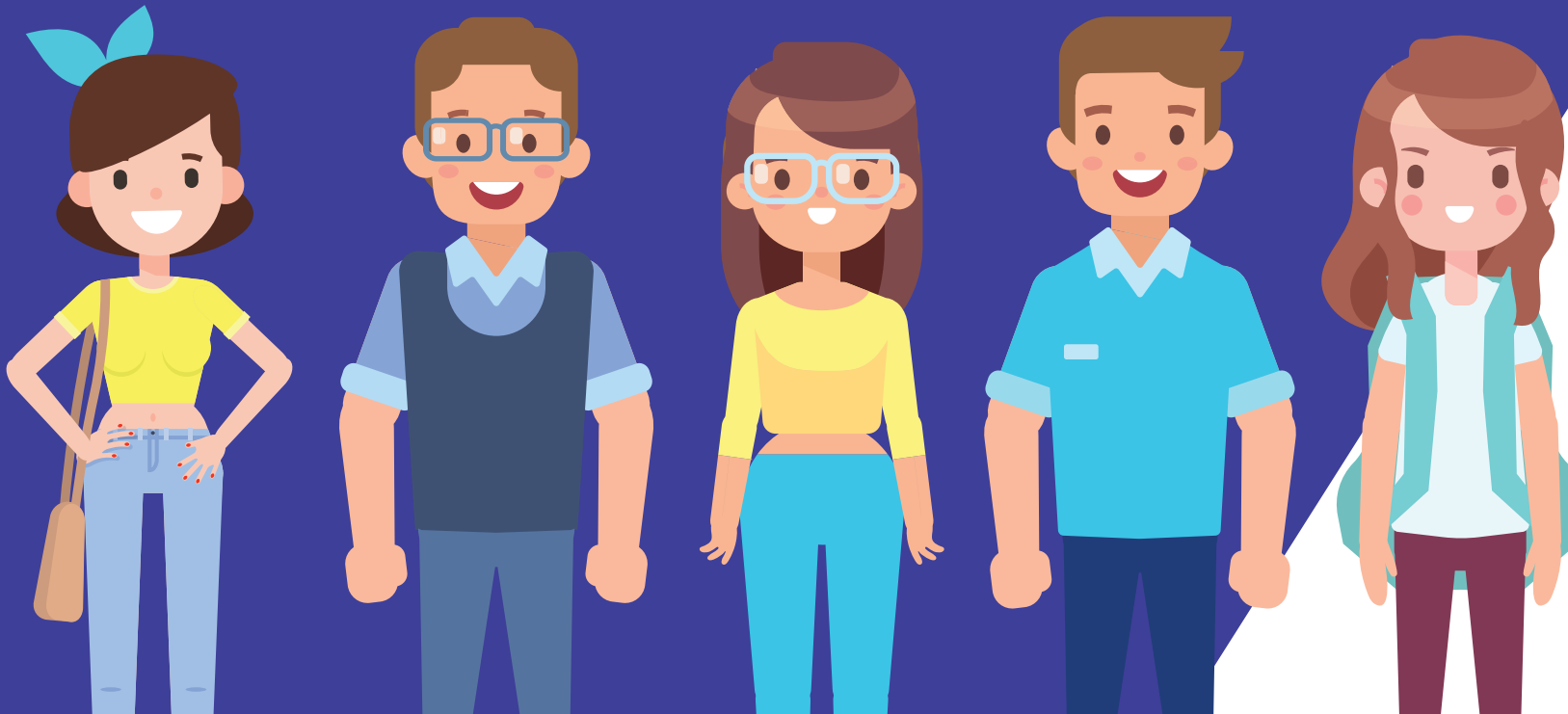
PARTE V CELEBRANDO LA SALUD E HIGIENE MENSTRUAL	110
Lección 10. Día de la higiene menstrual	110
Antecedentes	110
Objetivo general, competencias, recursos y materiales	110
Desarrollo de la lección	110
Otros aspectos a trabajar	111
Anexo 1. Circular para padres, madres o cuidadores	114
RECURSOS ADICIONALES	116
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	118

UNICEF agradece el apoyo de Essity para la realización de este manual como parte de nuestro programa conjunto “La higiene es nuestro derecho”, cuyo objetivo es mejorar las condiciones de salud e higiene en las escuelas de México y sensibilizar sobre la importancia del correcto manejo de la higiene menstrual como un derecho fundamental de toda niña y adolescente.

PRESENTACIÓN

El Manejo de Higiene Menstrual (MHM) es un componente importante del programa de Agua, Saneamiento e Higiene (ASH) en las escuelas, que desarrolla el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). A través de este programa, se suman esfuerzos para lograr un mundo donde cada niña y adolescente pueda aprender, jugar y cuidar de su salud sin experimentar estrés, vergüenza o barreras innecesarias a la información y contar con materiales adecuados durante la menstruación.

El apoyo de UNICEF fortalece las capacidades de niñas y mujeres adolescentes para que tengan la confianza, conocimiento y habilidades para manejar su menstruación de manera segura y poder permanecer en la escuela y concluir su educación.



Salud e higiene menstrual y los derechos humanos

El concepto de salud e higiene menstrual (SHM) abarca tanto los aspectos del manejo de la higiene menstrual como otros factores que vinculan a la menstruación con la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, así como al empoderamiento de niñas y mujeres adolescentes y sus derechos.

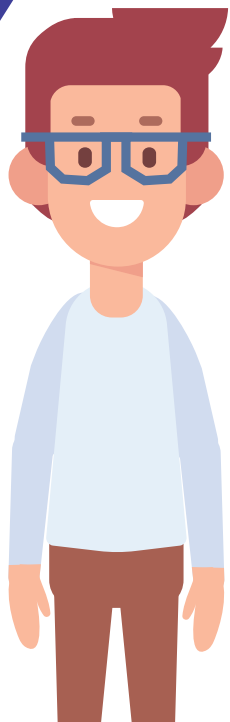
Algunos ejemplos de tratados internacionales que son particularmente relevantes para la salud e higiene menstrual son la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW) y la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (CDPD).

En todo el mundo, contar con un entorno propicio que contemple la disponibilidad y el acceso a agua segura, que los baños o letrinas cumplan con estándares definidos y que haya acceso a materiales para la menstruación es fundamental para tener una vida digna y para la realización de muchos otros derechos humanos.

A medida que las niñas y los niños crecen, las brechas de género se expanden y, en muchos casos, esto se refleja en una disminución de oportunidades y opciones de desarrollo de las niñas.

La menstruación se vuelve parte de este fenómeno de reducción de oportunidades, al no contar con un entorno propicio y al seguir siendo un tabú,¹ que al sumarse a la falta de información, reduce perspectivas de salud, bienestar y educación para millones de niñas y mujeres adolescentes en todo el mundo. De ahí la necesidad de generar recursos de aprendizaje sobre higiene menstrual para atender aspectos sobre la salud de niñas y mujeres adolescentes.

¹ Condición de las personas, instituciones y cosas a las que no es lícito censurar o mencionar. –Real Academia Española.



El derecho al agua y al saneamiento²

Hacer realidad los derechos al agua y saneamiento para las adolescentes y las niñas es una condición importante para poder tener un buen manejo de higiene menstrual. Tener servicios e instalaciones deficientes de agua, saneamiento e higiene en la escuela limita que las mujeres y las niñas cambien y dispongan de los materiales menstruales de forma adecuada, se laven y cambien con seguridad y privacidad; esta situación las pone en desventaja en función de su sexo.

El derecho a la educación

La educación es un derecho clave, es decir ayuda a alcanzar y conocer otros derechos, y es uno de los principales medios para empoderar a las niñas y niños. Además, la permanencia de las niñas en la escuela se asocia con factores como: reducción de la mortalidad materna,³ reducción de tasas de embarazo adolescente⁴ y aumento de las tasas de vacunación,⁵ una disminución de las tasas de infección por VIH⁶ y en general mejores índices de desarrollo.⁷

² El derecho humano al agua da derecho a todos a tener acceso a agua suficiente, segura, aceptable, físicamente accesible y asequible para uso personal y doméstico. El derecho humano al saneamiento da derecho a todos a tener acceso físico y asequible al saneamiento, en todas las esferas de la vida, que sea seguro, higiénico, seguro, social y culturalmente aceptable y que brinde privacidad y garantice la dignidad. Definición reconocida por todos los Estados miembros de la ONU en 2015 en la Resolución 70/169 de la Asamblea General de la ONU. El derecho a un nivel de vida adecuado está garantizado en el Artículo 11 PIDESC.

³ Schultz, T. Paul. "Investments in the Schooling and Health of Women and Men: Quantities and Returns." *Journal of Human Resources*, Vol. 28, No. 4, Special Issue: Symposium on Investments in Women's Human Capital and Development, Autumn, 1993.

⁴ Klasen, Stephan. "Does Gender Inequality Reduce Growth and Development—Evidence from Cross-Country Regressions." *PRR Gender and Development Working Paper Series No. 7*. World Bank, Washington, DC, 1999. Last accessed 14 June 2006. <http://www.worldbank.org/gender/prr/wp7.pdf>.

⁵ Gage, Sommerfelt, and Andrea L. Piani. "Household Structure and Childhood Immunization in Niger and Nigeria," *Demography*, Vol. 34, No. 2, May 1997.

⁶ World Bank. "Education and HIV/AIDS: A Window of Hope," April 2002.

⁷ Herz, Barbara and Gene Sperling. "What Works in Girls' Education." Council on Foreign Relations, New York, 2004.



INTRODUCCIÓN

Aunque la mayoría de las mujeres y niñas tendrán un ciclo menstrual todos los meses, desde la primera menstruación y hasta la menopausia, esta función fisiológica normal sigue estando rodeada de silencio, tabúes y estigma. Mujeres y niñas en todo el mundo enfrentan numerosos obstáculos con respecto a su menstruación.

El manejo de la higiene menstrual ha sido un tema un tanto ignorado en las agendas de desarrollo, lo que priva a mujeres y niñas de áreas seguras, accesibles e higiénicas tanto en sus hogares como en espacios públicos. Como consecuencia, las vidas de las mujeres y niñas se ven afectadas en diversas esferas, como educación, salud y economía. Esto puede pasar cuando no se cuenta con acceso a toallas sanitarias y otros insumos de higiene menstrual o los mismos no son asequibles, cuando no hay baños seguros con agua limpia o cuando hay normas o prácticas discriminatorias que dificultan mantener una adecuada higiene menstrual.

El omitir la promoción de higiene menstrual y brindar poco apoyo para el manejo de la menstruación propicia que más mujeres y niñas se queden en casa en vez de ir a la escuela, reciban tratos humillantes en sus casas o comunidades o enfrenten situaciones que generan incomodidad, estrés y ansiedad, impidiendo que desarrollen su máximo potencial.

Comprender la menstruación como un proceso biológico completamente normal, conocer cómo se presenta y cómo se maneja, incluyendo síntomas como cólicos menstruales, cansancio y otros efectos normales físicos y emocionales, es muy importante para que niñas y mujeres puedan manejar su menstruación de manera adecuada, segura y con dignidad, permitiendo que se sientan lo más cómodas y saludables posible.

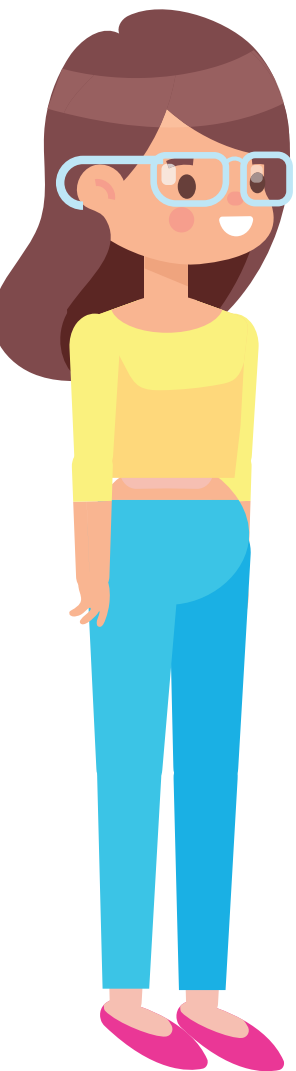


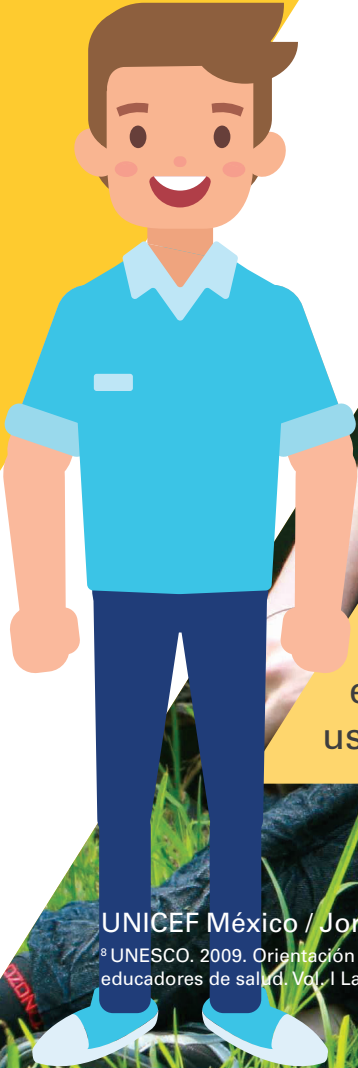
OBJETIVO DE ESTE MANUAL

Este Manual va dirigido a maestras y maestros, padres y madres de familia, promotores de salud y otras personas adultas responsables de formar y proporcionar información sobre la menstruación y los cuidados relacionados a niños, niñas y adolescentes en edad escolar; así como a las autoridades encargadas de garantizar la infraestructura y servicios necesarios para que niñas y mujeres adolescentes puedan vivir su menstruación y ejercer el cuidado de sus cuerpos.

El Manual tiene como propósito principal brindar orientación a estos actores, para mejorar su conocimiento sobre el manejo de la higiene menstrual y los elementos necesarios de infraestructura y servicios. Dentro de los contenidos de este Manual se buscará sensibilizar sobre la importancia de:

- ▶ Conocer los cambios que niñas y niños enfrentan en la adolescencia, con especial atención a la menstruación, considerando aspectos biológicos y psicoemocionales.
- ▶ Tomar en cuenta los elementos prácticos que prepararán a las niñas para un manejo adecuado de su menstruación.
- ▶ **Tener presente el estigma y las prácticas perjudiciales** vinculadas con la menstruación en el contexto cultural específico en el cual están trabajando.
- ▶ Apoyar iniciativas para modificar normas y prácticas culturales perjudiciales que estigmatizan la menstruación y, por ende, a las mujeres y niñas que menstrúan.
- ▶ Abordar temas sobre el acceso y disponibilidad de **materiales para el manejo menstrual adecuados, aceptables y asequibles.**
- ▶ Reconocer la importancia sobre el acceso a **servicios, infraestructura e insumos adecuados que permitan a las mujeres y niñas hacer un correcto manejo de su higiene menstrual.**





Existe evidencia de que la educación integral para la sexualidad en las escuelas no acelera la iniciación de vida sexual ni aumenta la actividad sexual, por el contrario, puede retrasar el inicio de la vida sexual, disminuir la frecuencia de las relaciones sexuales y el número de parejas sexuales, así como aumentar el uso de algún método antioceptivo.⁸

UNICEF México / Jorge Gutiérrez

⁸ UNESCO. 2009. Orientación técnica internacional sobre educación sexual. Un enfoque basado en evidencia para escuelas, maestros y educadores de salud. Vol. 1 La justificación de la educación sexual, París, UNESCO.

¿CÓMO USAR ESTE MANUAL?

Este Manual es una herramienta para integrar el enfoque de Salud e Higiene Menstrual (SHM) y el Manejo de Higiene Menstrual (MHM) en escuelas dentro de la formación de las y los estudiantes. Haciendo un breve análisis del contexto, el o la facilitador/a podrá hacer las adecuaciones pertinentes a las actividades sugeridas.

El Manual es una colección de 10 lecciones estructuradas a manera de carta descriptivas, divididas en 5 secciones:

PARTE I ADOLESCENCIA Y MENSTRUACIÓN

Lección 1. ¿Qué es la adolescencia? ¡El cuerpo cambia todo el tiempo!

Lección 2. ¿Qué es la menstruación?

Lección 3. Menstruación y salud

Lección 4. Materiales para la menstruación: ¿Cómo absorber o recolectar el flujo menstrual?

PARTE II CAMBIOS EMOCIONALES

Lección 5. Las emociones en la adolescencia

PARTE III ASPECTOS SOCIOCULTURALES

Lección 6. Ser un niño, ser una niña

Lección 7. Creencias, mitos y normas culturales sobre la menstruación

PARTE IV INFRAESTRUCTURA, SERVICIOS Y PARTICIPACIÓN

Lección 8. Infraestructura y servicios para un adecuado manejo de la menstruación

Lección 9. Participación comunitaria

PARTE V CELEBRANDO LA HIGIENE MENSTRUAL

Lección 10. Día de la higiene menstrual

Cada lección propuesta puede utilizarse tal como se presenta, sin embargo, cada facilitador tiene la opción de profundizar más sobre temas clave o hacer cambios, teniendo en cuenta lo que es apropiado para cada contexto. Las lecciones están diseñadas para ser impartidas en aproximadamente 40 minutos, comprenden contenidos prioritarios recomendados para empoderar a las niñas y adolescentes sobre el manejo de su menstruación, y así contribuir a que permanezcan en la escuela.

Las personas responsables de impartir las lecciones podrán modificarlas para adecuarlas a los tiempos que permita cada programa, y pueden hacerlo como actividad extracurricular o integrarlas en materias como biología, formación cívica y ética, entre otras que sean pertinentes, adecuando las actividades para que sean apropiadas para la edad de los niños y niñas participantes de acuerdo a los objetivos de aprendizaje. Por otra parte, las lecciones también se pueden dividir en actividades, de modo que una “lección” se puede desarrollar en el curso de una semana o mes.

Quienes asuman la responsabilidad de educar sobre el manejo de higiene menstrual pueden implementar actividades como:

- ▶ Establecer clubes escolares o algún otro esquema dentro del ámbito escolar para la promoción de higiene menstrual, considerando principalmente la carga de trabajo para estudiantes y maestros dentro de la currícula formal a lo largo del ciclo escolar.
- ▶ Desvincular la enseñanza de la educación integral para la sexualidad de la enseñanza en prácticas de higiene menstrual.
- ▶ Involucrar a las madres y los padres de familia para asegurar que sus preocupaciones sean tomadas en cuenta y aclarar cualquier inquietud que tuviesen sobre la información que se manejará en las sesiones.
- ▶ Fortalecer la relación entre las escuelas y los servicios de salud, para facilitar visitas a las escuelas y ofrecer servicios de asesoramiento y promoción de la salud.
- ▶ Enfocar la educación sobre el manejo de higiene menstrual hacia niños y niñas, fomentando actitudes más comprensivas para disminuir los estigmas sociales.
- ▶ Capacitar a las y los facilitadores/as sobre cómo transmitir hechos biológicos de manera sensible.

ESTRUCTURA DE LAS LECCIONES

Cada una de las lecciones propuestas tiene la siguiente estructura, a fin de simplificar el manejo de la información y su desarrollo:

Antecedentes

Esta es una introducción con información general, sobre el tema para asegurar que las personas facilitadoras cuenten con el conocimiento y la comprensión necesarios para impartir la lección con confianza.

Objetivo general, competencias, recursos y materiales

La lección comienza con una sección de planificación que incluye: objetivo, conjunto de competencias y habilidades, ideas sobre lo que la o el facilitador(a) puede hacer antes de la lección, así como una pequeña orientación sobre los materiales que se requieren.

El objetivo es brindar a los facilitadores una visión general de la lección que les permita comprender el tema y cómo adecuarlo al contexto local.

Cuando se indican materiales, se sugieren materiales simples y de bajo costo, dando instrucciones sobre cómo emplearlos de manera participativa y apoyándose en el manual para niñas, niños y adolescentes.

Desarrollo de la lección

La sección principal de la lección es una guía paso a paso sobre las actividades que se pueden hacer. Cada lección incluye por lo menos una actividad para promover el pensamiento activo y el aprendizaje en la clase. En ocasiones, las y los facilitadores necesitarán ajustar la actividad para adaptarse a la edad y la etapa de los niños y niñas, el tamaño de la clase y el tiempo disponible.

Más adelante, se brinda orientación sobre los objetivos recomendados por grupo de edad, así como algunos ajustes recomendados para cada una de las lecciones.

Otros aspectos a trabajar

Al final de la mayoría de las lecciones, hay sugerencias de actividades adicionales y cómo pueden integrarse a otras materias o actividades en casa.

Buzón de preguntas

Cuando se tratan temas sensibles, los niños y niñas pueden ser tímidos al compartir un problema en particular o al hacer una pregunta abierta. El buzón de preguntas es una forma de hacer preguntas anónimas. La o el facilitador debe hablar del buzón antes de cada lección y animar a las y los estudiantes a dejar preguntas. Se debe tener un buen control sobre el buzón y dedicar un tiempo al final de cada sesión para leer y responder algunas preguntas (manteniendo el anonimato de quien la hace).



GRUPOS DE EDAD

Para el desarrollo de las actividades y facilitación de contenidos, se sugiere considerar la estructura de grupos de edad que proponen UNESCO y la OMS,⁹ mismos que se han definido de acuerdo con las etapas de desarrollo de niñas y niños. Estos grupos de edad son de 9 a 12 años y de 12 a 15, sin embargo, dependiendo del desarrollo individual o nivel de comprensión, los niños y niñas podrían entrar en un grupo de edad diferente de lo que sugiere esta segmentación, por lo que los límites del grupo de edad deben usarse de manera flexible.

Cuadro 1. Objetivos de aprendizaje sobre adolescencia y menstruación por grupo de edad¹⁰

Objetivos de aprendizaje de 9 a 12 años:

Idea clave: la menstruación es una parte normal y natural del desarrollo físico de las niñas y no debe tratarse con secreto o estigma.

Las y los estudiantes podrán:

- ▶ Describir el ciclo menstrual e identificar los diversos síntomas físicos y sentimientos que las niñas pueden experimentar durante este tiempo (conocimiento).
- ▶ Describir cómo acceder, usar y desechar las toallas sanitarias y otros materiales menstruales (conocimiento).
- ▶ Recordar cómo la desigualdad de género puede contribuir a los sentimientos de vergüenza y miedo de las niñas durante la menstruación (conocimiento).
- ▶ Reconocer que es importante que todas las niñas tengan acceso a toallas sanitarias y otros materiales menstruales, agua limpia y baños privados durante su menstruación (actitudinal).
- ▶ Demostrar estrategias positivas y de apoyo para que las niñas se sientan cómodas durante su menstruación (habilidad).

Objetivos de aprendizaje de 12 a 15 años:

Idea clave: el ciclo menstrual tiene diferentes etapas y trae consigo cambios no solo físicos, sino también emocionales, que tanto niñas como niños deben conocer para ser empáticos y convivir con respeto.

Además de las competencias mostradas arriba, las alumnas y alumnos podrán:

- ▶ Explicar el ciclo menstrual, incluida la fase específica en la que aumentan las posibilidades de embarazarse (conocimiento).
- ▶ Aprender cómo funciona el ciclo menstrual (actitudinal).
- ▶ Reflexionar sobre sus sentimientos acerca de la menstruación (habilidad).

El Manual puede adaptarse a las escuelas de diferentes entornos (urbano y rural) y de distintos niveles educativos (primaria y secundaria).

UNICEF México / Verdeespina

⁹UNESCO - Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura / OMS - Organización Mundial de la Salud.

¹⁰Edición revisada de la UNESCO 2018. Orientación técnica internacional sobre educación sexual: Un enfoque basado en evidencia. (www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbyncnd-en).

MENSTRUACIÓN Y SALUD SEXUAL

La falta de conocimiento de las niñas y adolescentes sobre sus cuerpos y salud reproductiva afecta a su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su cuerpo y su sexualidad.

La educación integral de la sexualidad es clave en la formación de niñas, niños y adolescentes. En algunos casos, suele abordarse como una asignatura independiente, sin embargo, es más común integrarla en otras asignaturas. La biología parece la más obvia, pero también se puede impartir bajo educación para la ciudadanía, orientación social o habilidades sociales, salud (promoción), filosofía, religión, deporte. El enfoque tiende a centrarse en los aspectos físicos cuando se imparte la educación integral de la sexualidad en un contexto de biología o salud, mientras que cuando se hace desde la esfera de las humanidades, se prestará más atención a los problemas sociales, culturales o morales.

Un buen enfoque para garantizar una cobertura integral es poner diferentes aspectos bajo la responsabilidad de diferentes maestras, maestros y facilitadores, convirtiéndolo en un tema multidisciplinario. La experiencia ha demostrado que es importante que, en estos casos, una maestra o maestro sea responsable de la coordinación general de las actividades.

Otro enfoque común es traer especialistas de fuera de la escuela, como médicos, enfermeros, enfermeras, voluntarios/as juveniles o psicólogos/as; o los servicios de salud juvenil o servicios amigables también se utilizan a menudo para este propósito.



METODOLOGÍA ENTRE PARES (NIÑO A NIÑO)

Algunas lecciones planteadas en este Manual están diseñadas para implementar actividades a través de la metodología niño a niño (*Child-to-Child* en inglés). La metodología se basa en resolver problemas a través de actividades que les interesan, los desafían y los empoderan. Este enfoque alienta y permite a las niñas y niños, desempeñar un papel activo y responsable en su salud desarrollo, el de otros niños y niñas, sus familias y comunidades.¹¹

En este enfoque, las niñas y niños no tienen que ser expertos en ciertos temas, ya que el aprendizaje radica en compartir su propia comprensión y experiencia y crear soluciones sobre lo que viven día a día. Para las actividades de salud en las escuelas, y en particular sobre el manejo de higiene menstrual, este enfoque se vuelve invaluable ya que se centra en la participación de niñas y niños.

El principio de participación infantil está firmemente arraigado en la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN). Las niñas y niños no son simplemente “adultos o adultas en formación”, sino personas que pueden formar y expresar opiniones, participar en los procesos de toma de decisiones e influir en las soluciones.

¹¹ Child to Child Trust, 2001. www.child-to-child.org.uk/whatwedo

Para estimular los distintos aspectos de la metodología entre pares, se sugiere implementar los siguientes pasos:

- ▶ Trabajo en equipo: el proceso comienza con actividades para romper el hielo y juegos cooperativos que se basan en las habilidades de trabajo grupal y brindan la oportunidad de explorar temas como la confianza y el valor de escuchar los puntos de vista de los demás.
- ▶ Nuestras ideas: la o el facilitador puede hacer una pregunta a los niños y niñas centrada sobre los problemas de salud que les preocupan o sobre los problemas que ven en su comunidad.
- ▶ Elegir un tema: los niños y niñas deciden el tema en el que quieren enfocarse.
- ▶ Saber más: una vez que han decidido el tema que quieren abordar, el siguiente paso es averiguar lo que ya saben sobre el tema y qué información adicional les gustaría conocer.
- ▶ Planear y actuar: los niños y niñas deciden la mejor manera de abordar el problema o la situación que han elegido.
- ▶ Lecciones aprendidas: esta es una oportunidad para que los niños y niñas reflexionen sobre el proceso, lo que han aprendido, lo que han logrado, lo que harían de manera diferente la próxima vez y cómo podrían sostener la acción que han tomado y desarrollar habilidades que han aprendido.

Más adelante, en cada lección en la sección de “Otros aspectos a trabajar”, se sugieren algunos juegos que estimulan distintos aspectos de la metodología entre pares.

COLABORACIÓN CON MADRES, PADRES Y CUIDADORES

Antes de abordar las lecciones sobre el manejo de higiene menstrual, se presenta este capítulo con recursos que el facilitador puede emplear para introducir el plan de trabajo a padres, madres y cuidadores.

Al abordar el tema de salud e higiene menstrual, podemos esperar que la participación de los padres, madres o cuidadores sea baja o estén poco abiertos a que sus hijos aprendan estos temas en la escuela. Ante esta limitante, se recomienda que el facilitador adopte ciertos tipos de comunicación, ya sea a través de cartas dirigidas a los padres, o incluso, elaborar materiales como posters o trípticos con información útil.

Usualmente la resistencia a que la escuela aborde estos temas con niñas y niños se debe a la falta de información que tienen las personas adultas, el desconocimiento sobre lo que se hablará y si las y los facilitadores tienen los elementos para tratar el tema con confianza e información precisa. Una vez que estas preocupaciones se hablan, es más probable que los padres y madres estén de acuerdo y dispuestos a colaborar en esta parte de la formación de sus hijas e hijos.

En caso de existir mayor participación o apertura, puede tratarse el tema en una junta específica o aprovechar momentos especiales para comunicar el objetivo de este manual. Para ello, más adelante se proponen dos sesiones específicas, las cuales se pueden abordar en un taller para madres y padres de familia.

1. ¿Cómo lograr el consentimiento y participación de padres y madres de familia?

En la sesión de información de padres y madres de familia, se sugieren las siguientes actividades:

- a. Invite a los padres y madres a recordar en silencio su propia adolescencia: qué les pasó, cómo se sintieron, por ejemplo, cuando tuvieron su primera menstruación o empezaron a notar cambios en su cuerpo.
- b. Luego invíteles a reflexionar: ¿Qué hubiera querido que me explicara mi profesor o profesora en este momento?

c. Presente los temas que se van a tocar en los siguientes meses con sus hijos e hijas. Explique que se hablará de adolescencia, que esto abarca el manejo de la higiene menstrual y los cambios del cuerpo y emociones.

d. Explique que los otros temas de sexualidad, enfermedades de transmisión sexual, VIH/SIDA y prevención del embarazo son temas que se tocarán en otros grados/edades/materias (si esto aplica y dependiendo el grado al que esté convocando).

e. Asegure a las madres y los padres que **no** queremos embarazos en adolescentes porque perjudican la salud, la educación y las oportunidades futuras de niñas y niños.

Cuadro 2. Información útil para reunión con padres de familia¹²

- ▶ Muchas niñas informan que se quedaron en casa en vez de ir a la escuela, debido a cólicos menstruales, carencia de materiales de higiene menstrual, instalaciones de agua y saneamiento inadecuadas en las escuelas, entornos insatisfactorios y temor a un accidente menstrual.
- ▶ En ocasiones, los padres y madres pueden alentar a las niñas a abandonar la escuela porque la adolescencia y la menstruación están asociadas con la reproducción. Pueden preferir que las niñas se casen o en otros casos hay más temor de que las niñas que ya menstrúan sean víctimas de acoso sexual por parte de los niños y los maestros en la escuela.
- ▶ Otro elemento que contribuye a la inseguridad es el bajo nivel de conocimiento de las niñas sobre sus cuerpos. Esta falta de conocimiento afecta su sentido de empoderamiento para atender su menstruación; sin orientación sobre estos temas, las adolescentes pueden tener complicaciones de salud derivadas de un mal manejo higiénico.

¹² UNESCO. 2009. Orientación técnica internacional sobre educación sexual. Un enfoque basado en evidencia para escuelas, maestros y educadores de salud. Vol. I La justificación de la educación sexual, París, UNESCO.

Y SI LOS PADRES DICEN...

“Nuestros hijos e hijas no están listos para oír esas cosas”

“Hablar de eso es lo que puede llevar a los embarazos en los adolescentes”

RESPUESTA

Es mejor informar antes que lamentar. Los niños y niñas que pueden hablar libremente y en confianza sobre temas delicados, son a la larga, menos propensos a conductas de alto riesgo.

La investigación muestra que muchos niños y niñas en edad escolar primaria tienen conocimiento sobre las prácticas sexuales. Los niños y niñas también quieren tener más información y diálogo con las personas adultas sobre estos temas, a pesar de que evitan hablar con ellas y ellos honesta y abiertamente.

Ignorar un tema, no elimina el problema (ver el Cuadro 2).

2. Como facilitadores y facilitadoras, ¿qué pedimos a los padres, madres y cuidadores?

La educación integral de la sexualidad se compone de aspectos formales e informales. Los formales son los temas de la currícula escolar y los informales son la educación que se obtiene de la comunidad, familia, autoridades, personas de confianza, amigos, amigas. La educación informal es necesaria y es un complemento importante para la educación formal.

Por ello, es útil organizar alguna forma de colaboración con madres, padres y cuidadores; no solo para asegurar el apoyo necesario en la educación de sus hijos e hijas en temas de higiene menstrual y adolescencia, sino también para garantizar un “ajuste” óptimo entre el papel informal de la familia y el formal de la escuela. Por lo tanto, se esperaba que madres y padres:

1. Aclaren sus dudas con autoridades y expertos (médicos, promotores/promotoras de salud, personal de servicios amigables¹³, profesores y profesoras capacitados que estén impartiendo el tema) para poder apoyar a sus hijos e hijas en casa.
2. Hablen con confianza sobre los cambios que sus hijas e hijos están viviendo.
3. Utilicen palabras correctas sobre las partes del cuerpo y los cambios, como pene, vagina y menstruación para evitar confusión.
4. Conozcan sobre los espacios y personas donde sus hijos e hijas pueden encontrar apoyo y orientación sobre estos temas.

¹³ Los Servicios Amigables son espacios diseñados especialmente para proporcionar atención en materia de salud sexual y reproductiva a las y los adolescentes, de acuerdo a sus necesidades particulares. Estos servicios se encuentran ubicados dentro de las unidades médicas de la Secretaría de Salud y proporcionan información, orientación, consejería, atención médica, atención psicológica, dotación de métodos anticonceptivos, entre otros, a mujeres y hombres de 10 a 19 años de edad. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva.

3. Sesiones de trabajo con madres, padres y cuidadores

Se presentan a continuación dos sesiones de trabajo para reflexionar con personas adultas sobre la importancia de hablar estos temas de manera tranquila y cómo comunicarlos con confianza. El facilitador o facilitadora podrá adecuar algunas de estas actividades para organizar una reunión o taller con madres, padres y cuidadores.

SESIÓN 1. Hablar sobre adolescencia y menstruación (45-60 minutos)¹⁴

<p>Propósito</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Que las personas adultas reflexionen sobre cómo se sienten todas y todos al hablar sobre la menstruación y la higiene menstrual. 2. Que el grupo considere cómo estas emociones y sentimientos pueden afectar la forma en que hablamos con las y los niños sobre la higiene menstrual. 3. Ayudar al grupo a comenzar a hablar con apertura y tranquilidad sobre la higiene menstrual.
<p>Aprendizajes clave</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer la importancia de romper el silencio sobre la higiene menstrual. 2. Identificar cuán abiertas o cerradas son las y los participantes al hablar sobre la higiene menstrual. 3. Demostrar cómo al crear el entorno adecuado se puede hablar sobre la higiene menstrual con mayor facilidad.
<p>Consejos para el diseño de la sala</p>	<p>Este ejercicio requiere que el grupo se pare alrededor de una mesa grande, por lo que se debe crear suficiente espacio para que todos puedan ver.</p>
<p>Materiales</p>	<p>2-4 hojas grandes de papel (por ejemplo, papel de rotafolio) y medios para fijar a la pared o mesa</p> <p>Plumones</p> <p>Notas adhesivas en 4 colores diferentes.</p>

¹⁴ Sesión adaptada de MHM matters. Guide for practitioners.

Metodología	Discusión grupal facilitada				
Bosquejo de la sesión	Ejercicio: desarrollo de la ventana de Johari ¹⁵ (15-20 min) Discusión (20-30 min) Resumen (5-10 min)				
Mensajes clave	<ol style="list-style-type: none"> 1. Existe una diversidad de perspectivas culturales y sociales que determinan si los temas se consideran abiertos o secretos. 2. Es posible que no todas y todos compartamos los mismos valores e ideas. Esto es particularmente importante de entender cuando se abordan temas que pueden resultar sensibles, como la menstruación. 3. Los tabúes en torno a la menstruación y la higiene menstrual provocan desinformación, miedo, estigma y exclusión. 4. Crear espacios seguros para hablar sobre la menstruación y la higiene menstrual. 				
Preparación	<p>Antes de que comience la sesión, marque con plumón un cuadro grande, dividido en cuatro secciones, con encabezados que digan: ABIERTO, PRIVADO, SECRETO ABIERTO, SECRETO. Esto debe estar pegado en una pared o extendido sobre la mesa.</p> <table border="1" data-bbox="508 816 1341 1125"> <tr> <td data-bbox="508 816 926 971">ABIERTO</td> <td data-bbox="926 816 1341 971">PRIVADO</td> </tr> <tr> <td data-bbox="508 971 926 1125">SECRETO ABIERTO</td> <td data-bbox="926 971 1341 1125">SECRETO</td> </tr> </table>	ABIERTO	PRIVADO	SECRETO ABIERTO	SECRETO
ABIERTO	PRIVADO				
SECRETO ABIERTO	SECRETO				
Consejo	Para un grupo de aproximadamente 25 personas, cada una de las cuatro ventanas debe ser lo suficientemente grande como para poner de 20 a 30 notas adhesivas.				

¹⁵ La técnica de la Ventana de Johari fue creada en 1955 en los EE. UU. Por Joseph Luft y Harrington Ingham, para ayudar a las personas a comprenderse mejor a sí mismas y su relación con los demás. Se ha adaptado aquí para considerar cómo se siente la gente hablando de higiene menstrual.

**Ejercicio: desarrollo
de la ventana de
Johari (15-20 min)**

1. Pídale al grupo que se ponga de pie y se reúna alrededor de la mesa.
2. Explique al grupo lo que significa cada uno de los encabezados:
 - a. Abierto: Algo de lo que hablarías fácilmente en público, con cualquiera.
 - b. Privado: Algo de lo que hablaría confidencialmente con personas específicas.
 - c. Secreto abierto: Algo que la gente sabe, pero de lo que no habla.
 - d. Secreto: Algo que la gente no comparte ni habla con nadie.
3. Entregue a todas y todos cuatro notas adhesivas de un color. Pídeles que escriban en las notas adhesivas un ejemplo de un tema para cada uno de los cuadros y que coloquen sus notas adhesivas en el cuadro correspondiente.
4. Consejo: Deles a los participantes algo de tiempo para pensar sobre el ejercicio. Si no están claros, se pueden dar algunos ejemplos, como:
 - a. Abierto: el clima
 - b. Privado: un problema de salud personal
 - c. Secreto abierto: corrupción
 - d. Secreto: estado del VIH
5. Invite a alguien a que venga y lea algunos de los ejemplos de cada uno de los cuadros.
6. Luego, entregue a todos y todas, una nota adhesiva de un segundo color. Pídeles que coloquen la nota adhesiva en la caja donde creen que se debería poner el tema de la menstruación y la higiene menstrual.
7. Dé a todos y todas, una nota adhesiva de un tercer color. Pídeles que coloquen la nota adhesiva en la caja donde creen que las niñas hablarían sobre la menstruación y la higiene menstrual.
8. Ahora dé a todos los participantes una nota adhesiva de un cuarto color. Pídeles que coloquen la nota adhesiva en el cuadro que coincida con cómo se sienten al hablar sobre la menstruación y la higiene menstrual.
9. Pídale al grupo que reflexione. ¿Tienen alguna observación? Discusión (20-30 min)

Preguntas para impulsar la discusión

- a. ¿Cuál es la importancia de saber en qué ventana están padres y madres de familia para nuestro trabajo sobre higiene menstrual?
- b. ¿Cuáles son las consecuencias de que las personas estén en una caja u otra?
- c. ¿Cómo podría afectar esto a nuestros planes de hablar sobre menstruación en la escuela?
- d. ¿Necesitamos mover personas de una caja a otra?

Resumiendo (5-10 min)

Resuma algunos de los puntos planteados por el grupo y comparta los mensajes clave a continuación.

Mensajes clave

Posiciones diferentes

Existe una diversidad de perspectivas culturales y sociales que determinan si los temas se consideran abiertos, privados, secretos abiertos o secretos. Es posible que no todos compartamos los mismos valores y creencias.

Para la sociedad y las comunidades en general, la menstruación y la higiene menstrual suelen ser un secreto o un secreto abierto.

Las personas pueden estar en diferentes cajas dependiendo del lugar en donde se encuentren o con quién están hablando. Por ejemplo, las niñas pueden hablar con otras niñas de un tema privado, pero ante un niño sería algo secreto.

¿Necesitamos ser más abiertos?

A menudo hay diferentes opiniones sobre cuán abiertos debemos ser cuando hablamos de la menstruación y su manejo adecuado. El desafío es mayor si el tema se maneja como secreto: esto lleva a información errónea, estigma, miedo y exclusión. Además, si las mujeres y las niñas no pueden expresar sus necesidades relacionadas con la menstruación, es poco probable que las satisfagan. Debemos romper el silencio para terminar con esto.

Deberíamos considerar cómo podemos ser más abiertos, como profesionales o con comunidades, niñas, niños, mujeres y hombres, mediante la creación de espacios seguros para hablar.

**Mensajes clave
(Cont.)**

Puntos clave para programar

El hecho de que percibamos que ciertos grupos de personas o temas están en ciertas ventanas (Abierto, Secreto, etc.) no significa que tengamos razón. La única forma de saber es averiguarlo. Necesitamos desarrollar formas de intentar descubrirlo. Luego podemos elaborar estrategias para comunicarnos con ellos en función de dónde se encuentren. Por ejemplo, si las niñas hablan con otras niñas en privado, podemos considerar la educación entre pares.

Necesitamos desvincular la menstruación de la actividad sexual. Esta es una de las razones por las que el tema se sigue considerando como secreto / secreto abierto. La menstruación debe considerarse como un signo vital de salud.

Cierre

Enlistar acuerdos, preocupaciones y oportunidades que se logren en el grupo. Hablar sobre el consentimiento de padres, madres y cuidadores para que sus hijos e hijas trabajen temas de adolescencia y manejo de higiene menstrual a lo largo del ciclo escolar. También se podrá identificar si se requiere reforzar ciertos conocimientos y programar alguna reunión o taller adicional con padres, madres y cuidadores.

SESIÓN 2. Comunicar con confianza (90 a 110 minutos)

Propósito	<p>Discutir el estigma que rodea el manejo de la higiene menstrual para romper el silencio y generar confianza para hablar sobre salud e higiene menstrual.</p> <p>Desarrollar la capacidad para que los participantes desempeñen un papel activo en las actividades y planes relacionados con el manejo de higiene menstrual.</p>
Aprendizajes clave	<ol style="list-style-type: none">1. La importancia de comunicar el tema de la menstruación no solo con niñas y mujeres, sino también con hombres y niños.2. Cómo generar confianza y capacidad para hablar sobre menstruación.
Consejos para el diseño de la sala	<p>Este ejercicio se realiza en pequeños grupos alrededor de mesas (estilo café)</p>
Materiales	<p>Computadora, proyector y bocinas</p> <p>Película - Video ¡Hola Menstruación! de Menstrupedia 9 a 13 años: https://www.youtube.com/watch?v=kATsJud538U</p> <p>Papel, tarjetas o notas adhesivas.</p> <p>Rotafolio y bolígrafos</p>
Metodología	<p>Discusión plenaria, trabajo en equipo y juegos de rol.</p>
Bosquejo de la sesión	<p>Video (18 min)</p> <p>Discusión (7 min)</p> <p>Ejercicio – Hablando abiertamente (20-30 min)</p> <p>Trabajo en grupo (30-40 min)</p> <p>Discusión (15 min)</p> <p>Resumiendo (5 min)</p>

Mensajes clave a reafirmar en el cierre

1. Discutir temas de salud e higiene menstrual se vuelve más fácil cuanto más lo hagas.
2. Podemos usar herramientas de comunicación para ayudarnos, por ejemplo, muñecas para demostrar el uso de materiales e insumos de higiene menstrual, diagramas y libros ilustrados para explicar el ciclo menstrual.
3. Necesitamos desarrollar capacidad y confianza para hablar sobre menstruación.

Mejorar la experiencia sobre la menstruación de niñas y mujeres les ayudará a:

1. Querer ir y permanecer en la escuela.
2. Aumentar la concentración y participación (y por lo tanto, mejorar el aprendizaje).
3. Mejorar la confianza en sí mismas.
4. Sentir mayor comodidad, buena higiene, menos irritación por materiales sanitarios y menos riesgo de infecciones relacionadas.
5. Sentirse más seguras para participar en clase y para pedir permiso para ir al baño o letrina.
6. Poder convivir niñas y niños en un ambiente de respeto, y disfrutar de su adolescencia.

Preparación

1. Antes de que comience la sesión, si usa la película, asegúrese de que la película esté cargada y que el proyector y los altavoces estén funcionando.
2. Discusión (7 min): Pregúntele al grupo si tienen alguna reflexión sobre la película.
3. Ejercicio – Hablando abiertamente (20-30 min):
4. Dígame al grupo que a menudo es difícil hablar sobre el manejo de la higiene menstrual.
5. Explique que no se espera que nadie sea un experto o experta, pero sí será importante contar con información adecuada y científica y que esta es solo una oportunidad para discutir el tema y aprender más unos de otros.
6. Entregue al grupo trozos de papel o tarjeta o notas adhesivas y bolígrafos.

Preparación (Cont.)

7. Pídale al grupo que escriba en tarjetas separadas algunos de los temas que pueden ser sensibles (en relación con la menstruación) para ellas y ellos, o las personas a su alrededor.
 - a. Los temas que han surgido en otros grupos incluyen:
 - i. Explicar el sistema reproductivo y el ciclo menstrual.
 - ii. Responder preguntas como si está bien tener relaciones sexuales durante la menstruación.
 - iii. Discutir cómo usar los materiales de higiene menstrual.
 - iv. Problemas relacionados con el olor de los materiales menstruales y la sangre.
8. Después de 10 minutos, pida al grupo que ponga las notas en la pizarra o en la pared. Lea las notas a medida que se pegan.
9. Identifique tres o cuatro grupos de temas, por ejemplo, prácticas sobre la menstruación, problemas de salud reproductiva, tabúes, etc., y pídale a los participantes que se dividan en grupos más pequeños para ver uno de estos grupos.

Trabajo en grupo (30-40 min)

1. Pídale a cada grupo que reflexione sobre cada tema con base en las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué factores influyen para hablar abiertamente sobre este tema?
 - b. ¿Cuáles serían buenas preguntas para hacer?
 - c. ¿Qué enfoques se podrían usar? uso de herramientas, creación de espacios habilitadores para facilitar el debate sobre estos temas.
2. Luego pida a cada grupo que practique sus sugerencias en juegos de roles.
3. Si el tiempo lo permite, y están dispuestos, pídale que realicen su juego de roles de forma breve frente al resto del grupo.

Consejo

El objetivo del juego de roles es brindar la oportunidad de probar técnicas para hablar sobre menstruación. Anime a organizar encuentros o escenarios que sean lo más realistas posible. Aliente a revertir los roles (por ejemplo, ver cómo sería para un hombre interpretar a una adolescente).

Discusión (15 min)

1. Reúna a los grupos para discutir lo que se aprendió acerca de hacer preguntas y discutir temas delicados.
 2. Anime a todos y todas a discutir sus ideas y preocupaciones, incluso si se sienten incómodos con ellas.
 3. Pídales a los participantes que observen cómo se sienten al hablar sobre menstruación. ¿Se sentirían incómodos hablando sobre el tema con sus hijas e hijos? Discuta qué fue desafiante y cómo hicieron frente a este reto.
 4. Escriba los puntos clave en el rotafolio.
 5. Resumen (5 min): Resuma los puntos planteados y mensajes clave o acuerdos y actividades a seguir. Reafirmar los mensajes clave.
-

PARTE I. ADOLESCENCIA Y MENSTRUACIÓN

Lección 1. ¿Qué es la adolescencia?

Antecedentes

La adolescencia es el proceso que viven los niños y niñas para convertirse en personas adultas y ser sexualmente maduros; en esencia, es el período desde la infancia hasta la edad adulta. La adolescencia implica una serie de cambios físicos, emocionales y psicosociales en niños y niñas.

Desde la parte física y biológica, estos cambios conducen al desarrollo de características sexuales secundarias asociadas con hombres y mujeres adultos y adultas. Los y las adolescentes también aumentan sus capacidades intelectuales y experimentan desarrollo moral durante la adolescencia. La identidad social se complementa con la búsqueda de una identidad psicológica. Una dimensión importante de la adolescencia es que las y los adolescentes pueden integrar los cambios corporales en su propia identidad e incorporar las respuestas de los demás a estos cambios en esa identidad.

Durante las primeras etapas de la adolescencia, las amistades entre pares del mismo sexo se vuelven más importantes debido a los cambios sociales y fisiológicos compartidos, incluido un posible distanciamiento de los padres. El crecimiento físico experimentado durante la adolescencia se acompaña de emociones nuevas y complejas que incluyen el deseo sexual y la identidad de género.

Estos cambios pueden afectar el aprendizaje tanto de manera positiva como negativa. Los cambios positivos incluyen la capacidad de razonar y comprender procesos y conceptos complejos. Por otro lado, algunos niños y niñas pueden experimentar los efectos negativos asociados con la presión de grupo, la intimidación y la competencia.

¿Cuándo se produce la adolescencia?

La adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 18 años.¹⁶ Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano.

El inicio de la adolescencia varía a nivel individual. **La adolescencia generalmente ocurre en niñas entre las edades de 8 y 16 años, mientras que en los niños generalmente ocurre más tarde, entre las edades de 10 y 16.** Algunos niños y niñas comienzan antes o después de esas edades, y puede durar un par de años o más.

La adolescencia comienza cuando el cuerpo produce unas sustancias llamadas *hormonas*, desencadenando cambios físicos, emocionales y cognitivos en el cuerpo. En esta etapa es normal sentir una mezcla de emociones. Un adolescente en crecimiento puede sentirse feliz en un momento o triste o confundido en el siguiente.

UNICEF México / Christa Cowrie

¹⁶ https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/es/

¿Cuáles son esos cambios que se dan en la adolescencia?

Para las niñas

Los senos comienzan a desarrollarse

Los músculos se hacen más grandes y fuertes, (no tanto como en niños)

Las niñas aumentan de peso, particularmente en las caderas

Comienza la menstruación

El vello crece en el área púbica y las axilas

La voz también cambia, pero no es tan evidente como en los niños



¿Cuáles son esos cambios que se dan en la adolescencia?

Para los niños

Crecen de forma más acelerada

El pecho se ensancha

El pene y los testículos comienzan a crecer

Comienzan a experimentar "sueños húmedos" mientras duermen

La voz cambia y se profundiza

Los hombros se ensanchan, los músculos comienzan a crecer

Aparece vello facial y corporal (axilas, área púbica, bigote, barba o patillas)

Además de estos cambios para niños y niñas, hay algunos otros que comparten:

- › Piel grasosa y acné.
- › Crecer más rápido de lo habitual.
- › Sudor con olor más fuerte.



Nuestras hormonas son responsables de hacer todos estos cambios

Cuando el cuerpo alcanza cierta edad, una parte del cerebro llamada *hipotálamo*, comienza a aumentar la producción de una hormona llamada *gonadotropina*. Esta hormona es importante porque “despierta” a la *hipófisis* (una glándula del tamaño de un chícharo), diciéndole que libere otras hormonas de crecimiento hacia la sangre.

Estas hormonas son la *hormona folículo estimulante* (FSH) y la *hormona luteinizante* (LH). A su vez, éstas indican a los testículos (en los niños) y los ovarios (en las niñas) que comiencen a trabajar:

En los niños, los testículos comienzan a producir otra hormona llamada *testosterona*, responsable de producir los espermatozoides y de causar la mayoría de los cambios durante la adolescencia.

En las niñas, los ovarios comienzan a producir hormonas llamadas *estrógeno* y *progesterona*, y a liberar óvulos. Su cuerpo también comenzará a cambiar con estas hormonas.

PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 12 A 15 AÑOS:

Es importante explicar que, aunque su cuerpo está cambiando y se está preparando para reproducirse, no quiere decir que estén listos para tener un bebé en la adolescencia.

Antes de un embarazo hay muchas cosas importantes que tienen que vivir y experimentar para que lo estén: estudiar, jugar, trabajar, divertirse, viajar, entre muchas otras. Incluso, es posible que nunca quieran tener un bebé y eso está bien también.

Objetivo general, competencias, recursos y materiales

Que los niños y niñas se sienten capaces de hablar de la adolescencia y cómo sus cuerpos cambian.

Al final de la lección, los niños y niñas deben ser capaces de:

- ▶ Hablar acerca de los cambios físicos específicos experimentados por los niños y las niñas durante la adolescencia.
- ▶ Discutir las prácticas de auto-cuidado que ayudarán a los niños y niñas que pasan por la adolescencia.

Recursos y materiales:

- ▶ Antes de enseñar esta lección, es ideal que la o el facilitador haya conversado con los padres, cuidadores o comunidad para tener un buen entendimiento sobre las tradiciones y actitudes para hablar con sus hijos e hijas sobre la adolescencia. ¿Quién en la familia es responsable de hablar con las niñas? ¿Con los niños? ¿Qué palabras se utilizan? ¿Cuándo se llevan a cabo estas discusiones?

Desarrollo de la lección

Buzón de preguntas: Recuerde a los niños y niñas que pueden formular las preguntas que deseen acerca de este tema e introducir las en el buzón. Las preguntas pueden ser contestadas al final de la lección o en una lección futura.

Actividad 1: Reglas (10min)

Divida la clase en grupos de cinco. Pida a los grupos que discutan entre ellos las siguientes preguntas y luego escriban sus respuestas:

- ▶ ¿Cómo nos gustaría que las lecciones sobre la adolescencia y menstruación se desarrollaran en la escuela?
- ▶ ¿Qué actitud debería tener el profesor o profesora al tratar estos temas?
- ▶ ¿Qué **no** queremos que suceda?
- ▶ ¿Qué nos haría sentir seguros y libres de hablar y participar?

Posteriormente, se podrán discutir las respuestas y pedir al grupo ponerse de acuerdo sobre las reglas que desean seguir para la implementación de actividades de este Manual a lo largo del ciclo escolar.

Algunos ejemplos de normas:

- ▶ Todo el mundo puede participar.
- ▶ Escuchar atentamente.
- ▶ Debemos respetarnos unos a otros.
- ▶ Confiar en el o la facilitador/a.
- ▶ Apoyarse unos a otros.
- ▶ Usar palabras sencillas que todos entendamos.
- ▶ Está bien si alguien no quiere contestar.

Actividad 2: Los cambios en nuestro cuerpo (20 min):

1. La actividad tiene como objetivo ayudar a los y las estudiantes a reconocer los cambios físicos y emocionales en su cuerpo, así como a utilizar palabras positivas o nombres biológicos correctos para las partes del cuerpo.
2. Pida a cada quien que haga un dibujo de un niño de 16 años del mismo sexo que él o ella. Dé unos diez minutos para esta tarea.
3. Una alternativa, si no hay mucho tiempo, es referir al cuadernillo para niñas y niños, y revisar las ilustraciones que ahí se muestran y discutir.
4. Pida a los niños y niñas que piensen sobre las diferencias en la apariencia física que ven entre ellos y personas mayores.

5. Aclare los siguientes puntos clave a todo el grupo.
 - a. La adolescencia es un momento en que los cuerpos de los niños y las niñas cambian, los cuerpos se hacen más grandes y más altos, los genitales crecen y se desarrollan, y aparece el vello corporal.
 - b. La adolescencia ocurre porque se producen hormonas, sustancias que contribuyen al desarrollo de niños y niñas para que eventualmente se conviertan en personas adultas.
 - c. Por lo general, la adolescencia comienza entre las edades de 8 a 16 en las niñas y entre las edades de 10 a 16 en los niños.
 - d. La adolescencia es también un momento en que los sentimientos cambian (esto será tema en una próxima lección).
6. Con las siluetas dibujadas, con la participación de niños y niñas escriban los cambios de la adolescencia.
7. Formar pares del mismo sexo y pedir responder a estas preguntas:
 - a. ¿Cuáles son los cambios que podemos ver en nuestro cuerpo en la adolescencia?
 - b. ¿Cuáles son los cambios que podríamos ver en una persona del sexo opuesto?
 - c. ¿Cuáles son los cambios que niñas y niños comparten?

Actividad 3: Recordar que pueden apoyarse unos a otros (10min)

1. Comunique a los niños y niñas que en esta etapa que puede parecer muy difícil, pueden ayudarse unos a otros a crecer con seguridad y alegría. Esta habilidad les ayudará a ser hombres y mujeres que se ayudan el resto de sus vidas. Algunos principios pueden ayudarnos a entender lo importante de apoyarnos los unos a otros:

- a. *Cooperación* es trabajar juntos por el bien de todos.
 - b. La *bondad* es mostrar que nos preocupamos y hacer algo por el bienestar de alguien más sin ningún interés propio.
 - c. *Consideración* es pensar en la otra persona y sus sentimientos.
2. Pida a los niños y niñas que formen parejas y piensen en un ejemplo de cómo podrían aplicar o han aplicado estos principios. Pídales hacer frases con una de estas palabras o que hagan un dibujo o una tira de dibujos animados sobre estos conceptos.

Otros aspectos a trabajar

Carteles personales (45 minutos más discusión)

Propósito: Alentar a las y los adolescentes a pensar en lo que es importante para ellos y escuchar sus puntos de vista.

Materiales: Cada quien recibe un papel tamaño A3 o tabloide, papel de colores, bolígrafos, lápices, pegamento y revistas para recortar.

Procedimiento: Pídales a los niños y niñas que usen los recursos disponibles para crear un póster sobre ellos y sobre lo que es importante para ellos y ellas (familias, amigos, amigas, pasatiempos, etc.). Luego, brinde la oportunidad de mirar los carteles de los demás o de hablar sobre ellos (si lo desean). Discuta la importancia de escucharse mutuamente y compartir lo que es importante en sus vidas. Los carteles personales a menudo atraen a las y los adolescentes: ¡nadie puede equivocarse, conocen mejor su tema que nadie y pueden usar toda su creatividad!

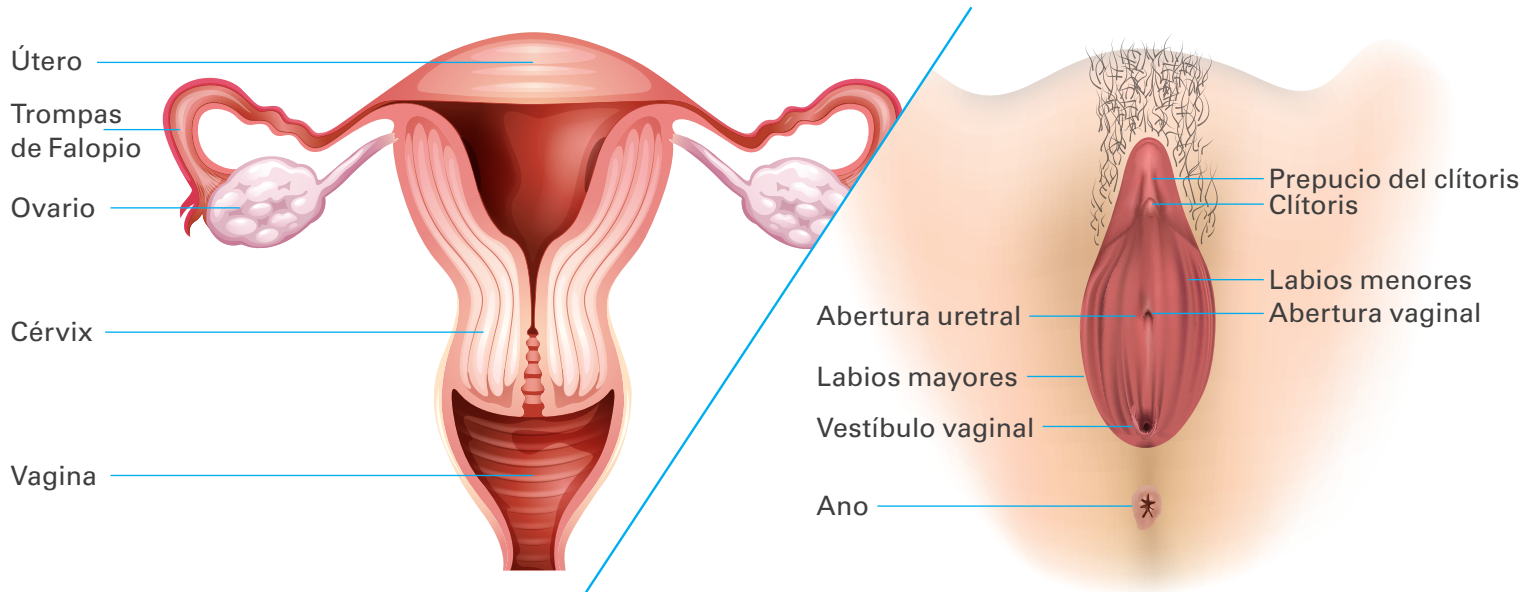
Lección 2. ¿Qué es la menstruación?

Antecedentes

En algún momento en la adolescencia, el útero de las niñas y mujeres adolescentes empezará a liberar óvulos y con ello dará inicio también la menstruación.

El término científico para la primera menstruación es MENARCA¹⁷

Durante la menstruación, el útero se recubre de sangre y otros tejidos para albergar al óvulo; cuando este no es fecundado, esta cubierta interior de sangre y tejidos se desprende del útero y sale por la vagina. Es completamente normal que este sangrado tenga diferentes colores, desde un rojo brillante, rosa claro o incluso marrón o café. Esto dura entre 4 a 7 días y usualmente sucede cada 28 a 30 días (aunque dependiendo de cada persona puede ser cada más o menos días).



¹⁷ Esta palabra viene del griego y significa el principio. Suárez Villegas, JC; Lacalle Zalduendo, R; Pérez Tornero, JM (2014). II International Conference Gender and Communication. Facultad de comunicación de Sevilla.

La mayoría de las niñas tienen su primera menstruación (regla o periodo) entre los 11 y 14 años, pero algunas niñas empiezan a los 8 y otras hasta los 17 años. El día que comienza el sangrado es el primer día del ciclo menstrual, el cual tiene una duración promedio de 28 días; sin embargo, un ciclo puede durar de 25 a 35 días. Además de la menstruación, este ciclo tiene otras tres fases.¹⁸

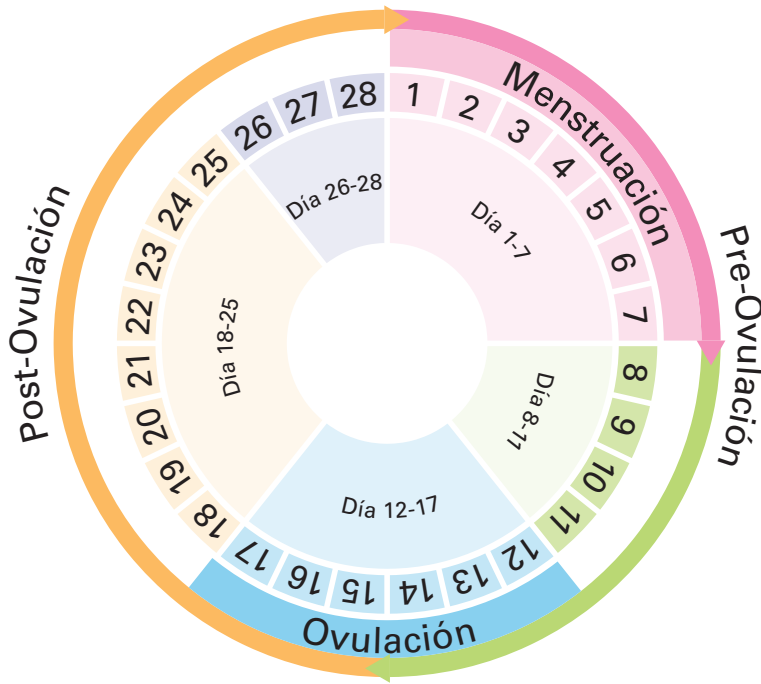
La pre-ovulación es la fase que se produce después de la menstruación. Durante este ciclo el ovario produce unas hormonas llamadas estrógenos, las cuales son responsables de madurar a uno de los óvulos que se encuentran en su interior, así como de algunos sentimientos de optimismo y alegría. Normalmente esta fase se presenta entre los días 6 y 13 del ciclo, aunque puede variar incluso en la misma mujer, debido a diferentes factores que van desde la pérdida de peso, estrés emocional, enfermedades, ejercicio o dietas.

Posteriormente, en la fase de ovulación, el óvulo completa el proceso de maduración y es trasladado del ovario hacia el útero, a través de las trompas de Falopio. Los niveles hormonales como la progesterona aumentan, lo cual puede generar, dependiendo de cada mujer, tener un mejor estado de ánimo, debido a que también aumentan los niveles de serotonina y noradrenalina, las cuales trabajan sobre el hipotálamo. Estas hormonas, principalmente la progesterona, ayudan a preparar el recubrimiento del útero para el embarazo; por este motivo, la mayor probabilidad de embarazo de una mujer es durante los tres días antes de la ovulación o en el mismo día de la ovulación.

Finalmente, en la post-ovulación, si el óvulo no es fecundado, será expulsado en la próxima menstruación. En esta fase los niveles de progesterona comienzan a bajar, así como la serotonina y noradrenalina pudiendo provocar emociones como enojo, depresión y tristeza, sin embargo, esto puede presentarse de manera diferente y a diferente nivel en cada mujer.

¹⁸ Essity, "Manual Voluntariado Salud e Higiene - Latinoamérica", México 2019.

Ciclo menstrual



Términos médicos asociados a la menstruación

- ▶ Menstruación. El desprendimiento del revestimiento uterino o endometrio ocurre regularmente en mujeres en edad reproductiva en ciclos menstruales mensuales.
- ▶ Síndrome premenstrual (SPM). Patrón constante y severo de síntomas emocionales y físicos, como dolor, hinchazón y cambios de humor que ocurren en la última parte del ciclo menstrual.
- ▶ Ciclos irregulares. Ciclos largos y cortos impredecibles con diversos grados de pérdida de sangre. También conocido como irregularidades menstruales. Puede incluir algunos de los síntomas enumerados anteriormente.
- ▶ Menorragia. Sangrado excesivo, muy abundante y prolongado (esto puede provocar anemia y ser mortal si no se trata).
- ▶ Polimenorrea. Periodos frecuentes o ciclos cortos (menos de 21 días).
- ▶ Amenorrea. Sin sangrado durante tres o más meses.
- ▶ Oligomenorrea. Períodos leves o poco frecuentes (ciclos menstruales cada 35-90 días).
- ▶ Dismenorrea. Dolor, dolores de espalda, dolor abdominal o calambres durante la menstruación.
- ▶ Manchado / sangrado intermenstrual. Pérdida de sangre (incluso leve) entre períodos.

A niñas y niños de 12 a 15 años:

Es importante explicar que la menstruación es prueba de que el cuerpo está liberando óvulos y que en caso de que haya relaciones sexuales sin protección es posible que ocurra un embarazo. A continuación, se presenta una manera sencilla y precisa para explicar esto:

¿Y cómo se embarazan las mujeres?

- ▶ Mes a mes, en uno de los ovarios de la mujer, madura un óvulo. Esto sucede más o menos unos 11 a 18 días después del primer día de la menstruación. Este tiempo es el periodo fértil o de ovulación.
- ▶ Si un hombre tiene una relación sexual con una mujer, la puede embarazar.
- ▶ Durante la relación sexual el hombre deposita semen en la vagina de la mujer.
- ▶ El semen contiene millones de espermatozoides. El más fuerte y rápido de los espermatozoides llega primero al óvulo. Con la unión de un espermatozoide y el óvulo, éste se fecunda y eventualmente se forma un bebé.
- ▶ El bebé se desarrollará en el útero durante nueve meses. En este tiempo la mujer no tiene ovulación y tampoco se presenta su menstruación.
- ▶ A partir de la primera menstruación, puede haber un embarazo si hay relación sexual entre hombre y mujer.
- ▶ El cuerpo y la mente de los adolescentes no están todavía listos para ser madres o padres.

Objetivo general, competencias, recursos y materiales

- Describir el ciclo menstrual e identificar los diversos síntomas físicos que las niñas pueden experimentar durante este tiempo (conocimiento).
- Además de las competencias mostradas arriba, las y los estudiantes podrán: Explicar el ciclo menstrual, incluyendo las cuatro fases e identificando las particularidades de cada una en términos físicos y emocionales (conocimiento).

Desarrollo de la lección

Actividad 1: ¿Qué es la menstruación? (15min)

Explicar con el apoyo del Manual de niñas y niños el tema “¿Qué es la menstruación?”. Se puede leer el contenido en voz alta, mostrando un diagrama en el pizarrón sobre las partes del aparato sexual femenino y los cambios en el útero durante el ciclo menstrual.

Actividad 2: El ciclo menstrual (15 min)

Mostrar una ilustración sobre el calendario del ciclo menstrual (cada niño o niña lo puede consultar en su Manual). Preguntar:

¿Por qué es útil saber esto? Dejar que niñas y niños respondan y completar o corregir información errónea.

Un calendario menstrual es una herramienta útil para tener mayor conocimiento y control sobre los siguientes aspectos:

- El tiempo que pasa entre un período y el siguiente.
- Días en que es más probable que una niña sea vulnerable ante calambres, flujo ligero, flujo pesado.
- La duración promedio de un período menstrual. Recordar que normalmente la menstruación dura cinco días, pero puede variar de dos a siete días dependiendo de cada persona.
- Notar cambios o irregularidades.

Para reforzar este tema proponemos como actividad complementaria realizar una pulsera que represente con cuentas de diferentes colores las cuatro fases del ciclo menstrual. Para ello, si el tiempo lo permite y cuenta con los materiales adecuados, deberá distribuir a niños y niñas el siguiente material:

- ▶ 15 cuentas azules
- ▶ 7 cuentas rojas
- ▶ 6 cuentas moradas
- ▶ 25 centímetros de hilo elástico para pulseras
- ▶ Tijeras

Instrucciones:

1. Para representar la fase de menstruación, se colocan las 7 cuentas rojas de forma consecutiva.
2. Posteriormente, para la fase de de pre-ovulación, se colocan 4 cuentas azules.
3. En la fase de ovulación, colocaremos las 6 cuentas moradas.
4. Finalmente, las 11 cuentas azules restantes se colocarán para representar la fase de post-ovulación.

Otros aspectos a trabajar

Matemáticas: Con base en la actividad anterior, plantear uno o varios escenarios sobre el ciclo menstrual de una niña y con las fechas de inicio de sangrado y duración de su ciclo, pedir en equipos que calculen:

1. ¿Cuándo se espera su siguiente ciclo?
2. ¿Cuándo es la etapa fértil?
3. ¿Cuándo es su ovulación?

Lección 3. Menstruación y salud

Antecedentes

La menstruación es un cambio perfectamente normal que indica que las niñas y mujeres adolescentes están creciendo de forma saludable, sin embargo, representa un gran cambio en su vida, a partir del cual deben tomar muy en serio ciertos aspectos en los cuales aumentar el cuidado, tales como tener prácticas de higiene más constantes y usar materiales adecuados y cómodos para recolectar o absorber la sangre. Ante esto, hay cuidados especiales que las niñas y adolescentes deben considerar, así como algunos conceptos que se les deben de transmitir para garantizar una buena salud.

¿Qué es el síndrome premenstrual?

Síndrome significa conjunto de síntomas. Síndrome premenstrual o SPM es algo que les sucede a algunas niñas y mujeres unos días antes de comenzar su periodo. Esto es porque suelen ser más sensibles a las hormonas que se liberan antes del periodo. Algunas niñas se sienten tristes o se enojan más fácil que en otros días. Pueden también tener dolores en el abdomen, la espalda, diarrea, dolor de cabeza o cansancio. A veces los senos se sientan inflamados y sensibles. Todo esto es normal y no debe existir preocupación.

¿La menstruación puede ser dolorosa?

Algunas niñas no sienten dolor, algunas sienten un dolor ligero debajo del ombligo o en la espalda y algunas pueden sentir mucho dolor y necesitar medicamento para sentirse mejor (aunque en general no es muy fuerte y no dura mucho). Esos dolores se llaman “cólicos” y simplemente son movimientos del útero al empujar la sangre hacia el exterior.

Algunas mujeres y niñas sufren dolores menstruales, como calambres abdominales, náuseas, fatiga, sensación de desmayo, dolores de cabeza, dolor de espalda y malestar general. También pueden experimentar cambios emocionales y psicológicos (por ejemplo, mayores sentimientos de tristeza, irritabilidad o enojo) debido a decenas de hormonas. Esto varía de persona a persona y puede cambiar significativamente con el tiempo. Algunas hormonas que se producen antes o durante la menstruación también pueden causar incomodidad a nivel digestivo, diarreas o estreñimiento.

¿Cómo prevenir e identificar infecciones vaginales?

Al menstruar, puede haber más susceptibilidad a infecciones, ¡no todas estas infecciones son causadas por tener relaciones sexuales! Las infecciones vaginales son provocadas por microorganismos y pueden causar flujo, molestias y olor vaginal.

En ocasiones, estos síntomas no necesariamente indican una infección. Por ejemplo, algunos químicos en productos de higiene, jabones con perfume, detergentes para la ropa o incluso ropa interior ajustada pueden irritar la vagina o vulva y causar secreciones y molestias. La inflamación resultante se llama vaginitis no infecciosa.

Un flujo vaginal anormal puede ser causado por ciertas enfermedades de transmisión sexual, como la infección por clamidia o la gonorrea. Las bacterias que causan estas enfermedades pueden propagarse desde la vagina hasta el cuello uterino (la parte inferior y estrecha del útero que se abre hacia la vulva) y el útero, causando una enfermedad inflamatoria pélvica.

Ciertas condiciones hacen más probable una infección vaginal:

- ▶ Mala higiene: cuando el área genital no se mantiene limpia, aumenta la cantidad de bacterias, lo que aumenta la probabilidad de infecciones bacterianas.
- ▶ Ropa interior apretada: este tipo de ropa interior puede atrapar la humedad, lo que fomenta el crecimiento de bacterias y levaduras; las fibras sintéticas no son absorbentes, por lo que no permiten una ventilación adecuada de la piel como el algodón y su uso frecuente puede aumentar el riesgo de contraer infecciones vaginales.
- ▶ Irritación: la irritación de la piel puede provocar grietas que permiten la entrada de microorganismos al torrente sanguíneo.
- ▶ En algunas ocasiones, las infecciones vaginales pueden ser causadas por bacterias del ano. Éstas se pueden mover a la vagina cuando las niñas se limpian de atrás hacia adelante o no limpian adecuadamente el área genital después de defecar.
- ▶ Los cambios hormonales poco antes y durante los periodos menstruales o durante el embarazo pueden reducir la acidez en la vagina, lo que estimula el crecimiento de bacterias que causan enfermedades.

- ▶ Usar tampones por demasiado tiempo puede provocar infecciones, posiblemente porque éstos proporcionan un ambiente cálido y húmedo donde las bacterias pueden prosperar y pueden irritar la vagina.

Por lo general, las infecciones vaginales causan un flujo diferente del normal porque se acompaña de comezón, enrojecimiento y, a veces, ardor o dolor en el área genital. Para identificar la causa y el tratamiento es necesaria la valoración de un/a profesional de salud.

El Síndrome de Shock Tóxico (SST) relacionado con la menstruación es el resultado de la inserción de un objeto o sustancia que es capaz de transportar organismos infecciosos. El SST es una enfermedad rara pero grave y a veces mortal. Es causada por una toxina producida por una bacteria conocida como *Staphylococcus aureus*, que normalmente vive de manera inofensiva en la piel y en la nariz, las axilas, ingles o la vagina de una de cada tres personas. En casos raros, estas bacterias causan una toxina que produce SST, presentando un mayor riesgo en personas más jóvenes.

Los signos y síntomas del SST son parecidos a los síntomas de la gripe, normalmente comienzan con una fiebre alta repentina y luego se desarrollan rápidamente, a menudo en el transcurso de unas pocas horas. Los síntomas pueden incluir:

- ▶ Erupción: erupción rojiza de protuberancias.
- ▶ Descamación de la piel: erupción cutánea como quemaduras solares con decoloración y descamación de la piel, especialmente en palmas de las manos y plantas de los pies, una o dos semanas después del inicio de la enfermedad.
- ▶ Hipotensión: mareos, desmayos.
- ▶ Dolores musculares.
- ▶ Desorientación/alteración en la conciencia, confusión.
- ▶ Síntomas gastrointestinales (vómitos, diarrea).

Objetivo general, competencias, recursos y materiales

Identificar los diversos síntomas físicos que son señal de algunas complicaciones o riesgos a la salud previo o durante la menstruación (conocimiento);

Competencias:

Que las niñas y mujeres desarrollen una actitud de observación y atención oportuna ante síntomas y signos relacionados con la menstruación, identificando si se trata de síntomas normales o algo más que puedan causar algunas complicaciones y para lo cual sea necesario acudir a un médico.

Desarrollo de la lección

Actividad 1: Síntomas durante la menstruación (20 min):

Explicar a niñas y niños que aunque la menstruación es un proceso natural que debe ser bienvenido, también trae consigo algunas condiciones y situaciones que las niñas y adolescentes deben considerar para garantizar un adecuado manejo de la higiene menstrual y de su salud.

Pida a las y los estudiantes formar equipos de cinco personas para discutir lo siguiente:

- ▶ ¿Qué puede ayudar a las niñas y adolescentes a disminuir los síntomas y dolores provocados por el síndrome premenstrual?
- ▶ ¿Cómo pueden prepararse las niñas y adolescentes ante su primer periodo?
- ▶ ¿Qué rol pueden tener los niños para apoyar a sus compañeras en esta etapa?

Al final de la sesión reflexionar en conjunto con todo el grupo, aclarando dudas y corrigiendo conceptos erróneos. El cierre de la sesión lo guiará la o el facilitador hablando sobre situaciones que niñas y adolescentes pueden enfrentar durante la menstruación y que son completamente normales:

- ▶ Es normal que los primeros ciclos menstruales sean algo irregulares.
- ▶ La ausencia de la menstruación es normal únicamente en los siguientes casos: durante el embarazo, durante la lactancia (amenorrea de la lactancia), antes de la menarquía, cuando la ingesta de alimentos es muy limitada y después de la menopausia.
- ▶ El sangrado puede durar entre 2 y 7 días, algunos días puede ser más abundante (generalmente los primeros).
- ▶ Se eliminan de 30 a 59 ml (de 2 a 4 cucharadas soperas) de fluido menstrual en cada período.
- ▶ Se recomienda el cambio de materiales o artículos de higiene menstrual un mínimo de 3 veces al día.
- ▶ Puedes tener dolores en el abdomen, la espalda, diarrea, dolor de cabeza o cansancio.

Actividad 2: Sesión de preguntas y respuestas (20min)

Ya sea por participación directa o por el manejo del buzón de preguntas, abordar los siguientes temas:

1. Ayudando a las niñas a entender si su flujo es normal:

El flujo vaginal puede tener diversas características: puede ser ligero y claro, grueso y mucoso, o largo y fibroso. Es normal tener un flujo con apariencia blanca o amarillenta que se seca sobre tu ropa interior.

La secreción vaginal puede cambiar debido a diferentes momentos del ciclo menstrual y por otras razones, como la excitación emocional o sexual o el uso de píldoras anticonceptivas orales.

Los siguientes tipos de secreción pueden ser anormales e indicar un problema de salud:

- ▶ Secreción acompañada de picazón, sarpullido o dolor.
- ▶ Aumento persistente de la secreción.
- ▶ Secreción blanca y grumosa (como queso cottage o cuajada).
- ▶ Descarga gris o muy amarilla o verde con mal olor.

2. ¿Cómo manejar tu primer período?

Discutir con los estudiantes las siguientes acciones que les pueden ayudar a tener un mejor manejo de su primera menstruación:

- ▶ Habla con otras niñas y mujeres, mamá, hermana, tía, abuela, amiga o una mujer mayor en tu comunidad.
- ▶ No tengas miedo. Puede ser difícil ver de sorpresa la sangre en tu ropa interior, pero es normal y natural.
- ▶ Si estás en la escuela, puedes decirle a una maestra o a una compañera o compañero de confianza para que te apoyen en lo que necesites.
- ▶ ¡Estás creciendo! Tu cuerpo se está convirtiendo en el de una mujer joven.

3. ¿Cómo mantener una buena higiene durante la menstruación?

Explicar y presentar a las estudiantes las siguientes medidas para lograr una buena higiene durante el periodo menstrual. Profundizar en la discusión para saber si ponen en práctica otras acciones para este fin.

- ▶ Todos los días (mañana y tarde si es posible) lava tus genitales con agua y jabón sin perfume.
- ▶ Mantén los paños y toallas sin usar limpios (envueltos en pañuelos de papel o bolsas de plástico) para su uso posterior.

- ▶ Para cambiarte, seca el área con un paño o papel de baño y coloca una tela limpia, toalla, algodón o pañuelo limpio en tu ropa interior.
- ▶ Al ir al baño, siempre limpia de adelante hacia atrás para evitar que bacterias de heces suban hacia la zona vaginal.

4. ¿Cómo manejar el dolor abdominal o cólicos durante tu período?

Analizar las siguientes recomendaciones para disminuir los síntomas de la menstruación y discutir con las estudiantes otras acciones que pongan en práctica.

- ▶ Poner una bolsa con agua caliente en el área del estómago cuando estés sentada o acostada.
- ▶ Intentar hacer algunos ejercicios como caminata suave y mantén tu cuerpo activo.
- ▶ Pedir a una persona adulta que te de una pastilla para el dolor y tomarla cada cuatro o seis horas en los días en los que hay más dolor.

Otros aspectos a trabajar

Hacer un póster sobre los principales síntomas y riesgos durante la menstruación. Se puede presentar primero el síntoma o riesgo y de manera participativa dar a conocer la causa. A continuación, se presenta un cuadro de apoyo para dirigir esta actividad:

CUADRO SÍNTOMAS O RIESGOS POTENCIALES


Síntoma/riesgo	Causa/consecuencia
Síndrome pre-menstrual	Debido a las hormonas que se liberan antes de la menstruación, las niñas pueden tener dolores en el abdomen, la espalda, diarrea, dolor de cabeza o cansancio, así como sentirse tristes o enojadas.
Toallas / materiales sanitarios sucios	El no cambiar con frecuencia materiales para el manejo de la higiene menstrual puede causar infecciones y las bacterias pueden viajar por la vagina y entrar en la cavidad uterina.
Cambio de toallas o materiales con poca frecuencia	Las toallas húmedas pueden causar irritación en la piel, que luego puede infectarse si la piel se lesiona.
Inserción de material sucio en la vagina	Las bacterias tienen un acceso más fácil al útero y generar infecciones.
Uso de tampones cuando no está menstruando (por ejemplo, para absorber secreciones vaginales)	Puede provocar irritación vaginal y no detectar fácilmente un flujo vaginal inusual.
Limpiarse de atrás hacia adelante después de orinar o defecar	Hace más probable la introducción de bacterias desde el ano a la vagina (o uretra).
Eliminación insegura de materiales sanitarios usados o sangre	Riesgo de infectar a otros, especialmente con hepatitis B.
Duchas vaginales (forzar el líquido hacia la vagina)	Puede facilitar la introducción de bacterias en la cavidad uterina.
Falta de lavado de manos después de cambiar una toalla sanitaria	Puede facilitar la propagación de infecciones como candidiasis.

Lección 4: Materiales para la menstruación

Antecedentes

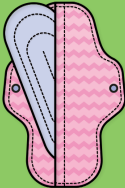
Los materiales para el manejo de la menstruación son aquellos que se usan para absorber o recolectar el flujo menstrual. A continuación, se presenta información detallada sobre los más comunes.¹⁹

Paño/tela menstrual


Característica/atributo	Información
Descripción 	Los paños son piezas de tela reutilizables que se usan externamente al cuerpo, en la ropa interior para absorber el flujo menstrual (para evitar que se mueva puede sujetarse a la cintura). Están hechas de piezas de tela (principalmente algodón y de colores claros o de cualquier tela reutilizada de alguna prenda de vestir) y aunque no existe una guía sobre cuánto tiempo se pueden reutilizar, generalmente se recomienda no usarla por más de 1 año.
Contexto	Las telas son baratas y se adquieren fácilmente de forma local. Sin embargo, es importante capacitar y transmitir buenas prácticas para las niñas y mujeres que hacen uso de telas reutilizables.
Consideraciones culturales y de uso	El lavado y secado es crucial para un uso seguro, para lo cual se debe garantizar el suministro de jabón y agua, así como disponibilidad de un lugar privado para ello. También se debe cuidar la limpieza de la ropa interior y contar con bolsas de almacenamiento para guardar las telas utilizadas hasta que se puedan lavar.
Impactos en salud	Puede relacionarse con flujo vaginal anormal, irritaciones de la piel e infecciones urogenitales, relacionadas principalmente con el material de la tela o por condiciones poco higiénicas de uso.
Residuos e impacto ambiental	Son amigables con el medio ambiente ya que se pueden usar por hasta un año y están hechas de materiales naturales como el algodón. Se debe contar con un manejo adecuado para su disposición al final de su vida útil, evitando tirarlas en cuerpos de agua o el medio ambiente.

¹⁹ Adaptado de "Guide to Menstrual Hygiene Materials", UNICEF 2019.

Toalla reutilizable

Característica/atributo	Información
<p data-bbox="125 329 277 358">Descripción</p> 	<p data-bbox="517 297 1562 389">Las toallas reutilizables se usan externamente al cuerpo sobre la ropa interior, para absorber el flujo menstrual y se mantienen en su lugar generalmente mediante broches. Están hechos de una variedad de materiales naturales o sintéticos.</p>
<p data-bbox="125 511 244 539">Contexto</p>	<p data-bbox="517 461 1562 589">No existen muchos productores de toallas reutilizables y no están disponibles en muchos contextos. Alrededor del mundo existen diversas iniciativas en donde las niñas y mujeres aprenden a hacer estas toallas para uso personal o para comercialización a pequeña escala.</p>
<p data-bbox="125 743 475 805">Consideraciones culturales y de uso</p>	<p data-bbox="517 615 1562 708">Al igual que las telas o paños, el lavado y secado es importante, por lo que se debe asegurar que la niñas y mujeres que usen esta opción tengan acceso a agua y jabón, así como un lugar privado para llevar a cabo estas actividades.</p> <p data-bbox="517 736 1562 936">Cuando existe esta opción localmente, idealmente una niña debería tener acceso a un juego con un mínimo de cinco toallas reutilizables con alas u otros medios (cintas o broches) que aseguren las toallas en su lugar. La mano de obra y la calidad deben ser adecuadas para soportar múltiples lavados durante al menos un año. Se debe incluir una bolsa de algodón para almacenamiento y uso, así como instrucciones para el cuidado.</p>
<p data-bbox="125 1029 356 1058">Impactos en salud</p>	<p data-bbox="517 961 1562 1125">Hay muy poca evidencia de los impactos en la salud del uso de toallas reutilizables. En ocasiones, su uso se puede asociar con infecciones del tracto urinario y vaginosis bacteriana, así como con irritaciones en la piel (sobre todo si las toallas están húmedas, no se lavaron adecuadamente o no se cambian con la frecuencia indicada).</p>
<p data-bbox="125 1182 376 1243">Residuos e impacto ambiental</p>	<p data-bbox="517 1146 1562 1275">Las toallas reutilizables se pueden usar durante aproximadamente un año y, por lo tanto, producen significativamente menos desechos sólidos que los materiales desechables de un solo uso. Por esta razón, suelen ser rentables, a pesar de que la inversión inicial suele ser alta.</p>


Toalla sanitaria desechable

Característica/atributo	Información
Descripción 	<p>Las toallas desechables se usan externamente al cuerpo sobre la ropa interior para absorber el flujo menstrual. Las toallas vienen en varios tamaños, absorbencias y materiales y consisten en un diseño en capas hecho de mezclas de plásticos, rayón y algodón. Las toallas deben incluir alas para evitar fugas y mantener la toalla más segura en su lugar. Se cambian y eliminan después de un máximo de 6 horas.</p>
Contexto	<p>La adquisición local es a menudo fácil y barata, ya que las toallas desechables están disponibles en la mayoría de los contextos, aunque puede ser difícil encontrarlas en áreas muy remotas. Una limitante para su adquisición puede ser los costos recurrentes, ya que al ser desechables, se requieren varias toallas cada semana y todos los meses.</p>
Consideraciones culturales y de uso	<p>Las toallas desechables son a menudo preferidas y consideradas aspiracionales por las niñas y las mujeres, ya que se las identifican como una opción confiable, higiénica, cómoda, fáciles de usar (especialmente en contextos con privacidad limitada) y no requieren acceso al agua para su limpieza. Las usuarias a veces las reutilizan.</p> <p>La distribución de toallas desechables debe incluir educación y capacitación sobre el uso adecuado y la eliminación segura.</p>
Impactos en salud	<p>En la mayoría de los estudios, no se informan efectos adversos significativos para la salud, aunque existe evidencia no concluyente sobre el impacto del uso de toallas desechables en la incidencia de vaginosis bacteriana, así como las infecciones del tracto reproductivo, especialmente en relación con el uso prolongado.</p>
Residuos e impacto ambiental	<p>Al ser desechadas después de un uso, las toallas desechables generan una gran cantidad de residuos y por lo tanto alto impacto en el medio ambiente.</p> <p>Un aspecto importante para la eliminación es considerar siempre depositar las toallas desechables en un bote de basura, ¡nunca en la taza de baño!, ya que esto puede provocar la obstrucción de las tuberías y el reflujos de las aguas residuales en los edificios, lo que presenta un grave riesgo para la salud y un problema de mantenimiento.</p>

Tampón

Característica/atributo	Información
Descripción 	<p>Los tampones son materiales absorbentes hechos de algodón o rayón que se insertan en la vagina para absorber el flujo menstrual. Se expanden con la humedad y, por lo tanto, evitan las fugas. Se pueden usar por hasta 6 horas, después de lo cual se retiran con la cuerda que queda por fuera de la vagina y se eliminan en el bote de basura. Vienen en una variedad de tamaños, materiales y pueden tener un aplicador de cartoncillo o plástico para facilitar la inserción.</p>
Contexto	<p>La falta (percibida) de demanda conduce a una falta de suministro de tampones en contextos de bajos ingresos. Si están disponibles, son inasequibles para muchos.</p>
Consideraciones culturales y de uso	<p>En general, existe una gran falta de conocimiento de los tampones y su prevalencia de uso es muy baja: únicamente del 1% -4% en países de bajos ingresos. Los tampones deben insertarse en la vagina, lo que representa una barrera para su aceptación en muchas culturas, ya que se asocia incorrectamente con el desgarre del himen y la pérdida de la virginidad. Sin embargo, algunos estudios sobre materiales de manejo menstrual informan una alta aceptabilidad sobre los dispositivos insertables en la vagina, incluso cuando se encuentran con el escepticismo inicial. La educación sobre el uso y disposición segura y la discusión de mitos es crucial.</p>
Impactos en salud	<p>El producto químico residual y la fragancia de los tampones pueden provocar reacciones alérgicas. El jabón para el lavado de manos y el acceso al agua limpia es importante para evitar infecciones urinarias e infecciones vaginales. El uso de tampones está asociado con el síndrome de shock tóxico, una enfermedad rara pero potencialmente mortal.</p>
Residuos e impacto ambiental	<p>Como los tampones se eliminan después de un uso único, crean grandes cantidades de desechos. La descarga de tampones en los inodoros puede provocar la obstrucción de las tuberías, la interrupción del servicio y el aumento de los costos de mantenimiento. Cuando se queman incorrectamente, pueden liberar furanos (un compuesto químico altamente volátil) y toxinas. Solo los tampones hechos de fibras naturales se biodegradan, mientras que los que contienen plásticos permanecen en el medio ambiente. La educación sobre la eliminación adecuada y la disponibilidad de una cadena de gestión de residuos adecuada desde el punto de inicio hasta el punto final es importante.</p>

Copa menstrual

Característica/atributo	Información
<p data-bbox="89 448 241 472">Descripción</p> 	<p data-bbox="480 251 1526 551">La copa menstrual es un dispositivo con forma de campana no absorbente que se inserta en la vagina para recoger el flujo menstrual. Crea un sello y se mantiene en su lugar por las paredes de la vagina. Por lo general, está hecho de silicona de grado médico. Recoge tres veces más sangre que las toallas o los tampones y debe vaciarse cada 6-12 horas, después de lo cual se enjuaga, se lava con jabón sin perfume y se vuelve a insertar (si las instalaciones lo permiten, principalmente en baños públicos o en la escuela). Una opción alterna, podría ser llevar una pequeña botella de agua limpia para enjuagar la taza. Si esto no es posible, basta con vaciar la copa y volverla a insertar.</p> <p data-bbox="480 579 1526 679">Después de cada ciclo menstrual, la copa debe ponerse en agua hirviendo durante 5 a 10 minutos. La mayoría de los fabricantes ofrecen al menos dos tamaños (chica y mediana), y las diferentes formas se están volviendo más comunes.</p>
<p data-bbox="89 715 208 739">Contexto</p>	<p data-bbox="480 701 1526 758">Las copas menstruales aún no se promueven ampliamente en todos los países, pero existe un interés creciente y evidencia de su aceptabilidad.</p>
<p data-bbox="89 948 436 1005">Consideraciones culturales y de uso</p>	<p data-bbox="480 786 1526 979">Incluso en contextos donde no se conocen ni se utilizan productos menstruales insertables, muchos estudios informan una alta aceptabilidad de la copa después de superar las barreras de comportamiento iniciales. La educación y la discusión de mitos y percepciones son cruciales para la aceptabilidad de la copa, así como el apoyo continuo y el acceso al conocimiento. Es importante mencionar que las copas no son un método conceptual.</p> <p data-bbox="480 1008 1526 1172">Las copas a menudo se perciben como mejores que las toallas o paños en relación con la facilidad y discreción de lavado, secado y almacenamiento, comodidad, protección contra fugas, desarrollo de olores, calidad y duración del uso. Además, al poder utilizarse por varios años, generan menos residuos y por lo mismo un menor impacto al medio ambiente.</p>

Copa menstrual (Cont).

Característica/atributo	Información
Impactos en salud	<p>Dado que las copas no alteran la flora vaginal y el pH, los riesgos para la salud como el síndrome de shock tóxico, las infecciones y las irritaciones de la piel son mínimos en comparación con otros materiales. Las copas se pueden usar de forma simultánea con métodos anticonceptivos como el anillo anticonceptivo o el dispositivo intrauterino.</p>
Residuos e impacto ambiental	<p>Las copas son reutilizables por 5 a 10 años, por lo que producen menos residuos que otros materiales. A pesar de usar agua para hervirla al final de cada periodo, se utiliza una cantidad muy pequeña en comparación con la que se necesita para lavar las telas o toallas reutilizables.</p>

Un resumen sobre los materiales de higiene menstrual²⁰

La siguiente tabla compara diferentes aspectos de todos los materiales de higiene menstrual presentados. Considera que la información presentada es general y puede cambiar dependiendo del contexto de cada lugar o de las condiciones de higiene y/o uso prolongado de ciertos materiales.

	 Paño/tela menstrual	 Toalla reutilizable	 Toalla desechable	 Tampón	 Copa menstrual
Inserción en la vagina	No	No	No	Si	Si
Reúso	Máximo 1 año	1 año	No	No	5 a 10 años
Tiempo de uso	2 a 4 horas	3 a 6 horas	3 a 6 horas	4 a 8 horas	6 a 12 horas
Cantidad que necesitas en cada ciclo	1-2 (Depende del tamaño de la tela)	Mínimo 5	12-22	12-22	1
Costo por material (en pesos mexicanos)	\$40 por una tela de 1x1.5 metros	\$30 a \$60	\$1.50 a \$3	\$4 a \$5	\$250 a \$1,000
Costo estimado por año²¹	\$40	\$30 a \$60	\$429 a \$858	\$1,144 a \$1,430	\$25 a 200
Riesgos a la salud	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio
Mantenimiento	Alto	Alto	Bajo	Bajo	Bajo

²⁰ Adaptado de "Guide to Menstrual Hygiene Materials," UNICEF 2019.

²¹ Considerando un ciclo menstrual con duración promedio de 5 días, 13 ciclos durante el año y 22 toallas o tampones por ciclo.

¿Qué material se debe promover?

No se preferirá ningún material individual para todas las niñas o todas las mujeres, todo el tiempo, ya que cada uno tiene aspectos que a las niñas y a las mujeres les pueden gustar o no por diferentes razones.

Tanto los productos comerciales como los hechos en casa tienen ventajas y desventajas, y no es el papel de las autoridades educativas, de salud o de los padres y madres de familia promover el uso de uno sobre el otro. La selección de los materiales de higiene menstrual debe estar orientada a satisfacer las necesidades de salud y dignidad de las niñas, evitando prácticas antihigiénicas o nocivas.

Objetivo general, competencias, recursos y materiales

Generar confianza y apertura para conocer, tocar, sentir y comprobar cómo funcionan los materiales de higiene menstrual.

Al final de la lección, las y los estudiantes tendrán los siguientes conocimientos:

- ▶ Usos y características de los diferentes materiales para la higiene menstrual
- ▶ Interés y conocimiento para una mayor atención a su higiene personal

Preparación:

Para esta lección es importante que la o el facilitador reflexione sobre lo siguiente y en función a eso adecuar el contenido de la lección que se van a presentar.

Cultura y Contexto:

¿Cuáles son las creencias y prácticas menstruales locales?

¿Cuáles son los niveles locales de conocimiento sobre el manejo de higiene menstrual?

¿Qué materiales se utilizan y cuáles están disponibles localmente?

¿Qué materiales prefieren las niñas y mujeres en la escuela o comunidad?

¿Hay alguna diferencia con los materiales usados por las niñas y mujeres con alguna discapacidad?

¿Hay personal capacitado en la escuela que puede hablar sobre menstruación?

Salud:

¿El material de higiene menstrual de uso más popular está asociado con riesgos para la salud?

¿Dónde pueden las adolescentes recibir consejería en temas de salud relacionados a la menstruación?

Social y económico:

¿Cuál es el costo unitario de los materiales de higiene menstrual en la comunidad?

¿Cuál es el costo de los materiales que se usarán para todo el ciclo menstrual?

¿Las familias cuentan con recursos disponibles para adquirir los materiales?

¿Los materiales de higiene menstrual y los suministros de apoyo (jabón, broches, etc.) se pueden adquirir localmente?

¿Las niñas y las mujeres pueden pagar/obtener el material sin ayuda externa?

Uso y cuidado:

¿Las niñas y las mujeres están familiarizadas con los materiales de higiene menstrual?

¿Con qué frecuencia cambian las niñas y mujeres los materiales?

¿Hay agua, espacios privados para lavar, secar y cambia los materiales en la escuela y en la comunidad?

¿Qué tan absorbente / cómodo / de secado rápido es el material?

Eliminación:

¿Cuáles son las creencias locales sobre los diferentes métodos de eliminación de residuos?

¿Hay puntos de eliminación discretos disponibles para materiales menstruales usados?

¿Existe un sistema de recolección de residuos sólidos y un sitio de disposición final en la escuela o comunidad?

¿Las niñas y las mujeres conocen los mecanismos de eliminación de residuos?

Prepare este tema con anticipación y si puede, ensáyelo. Si tiene dudas, pida ayuda al personal de salud de su localidad. Reúna los materiales (mientras más ejemplos físicos de los materiales de higiene menstrual tenga, será mejor) o junte imágenes de distintos materiales en caso de que no consiga todos. Puede organizarse con padres de familia para conseguirlos o con el centro de salud o servicios amigables de su comunidad o municipio.

Materiales:

Tampón y copa menstrual

2 vasos pequeños y agua

Cucharas soperas

Colorante rojo

Hoja de trabajo copiada en el pizarrón

Toalla casera hecha con telas de algodón

Toallas higiénicas desechables (estándar, ultradelgada o protector diario, nocturna)

Desarrollo de la lección

Actividad 1: Conociendo los materiales para la higiene menstrual (20min)

1. Pida al grupo que formen cinco equipos.
2. Reparta en cada equipo uno de los materiales de higiene menstrual (tampón, copa, toalla reusable, toalla desechable, etc.), un vaso transparente, agua y colorante rojo.
3. Deje que todos los estudiantes toquen los productos y que se familiaricen con ellos.
4. Solicite a cada grupo que vacíe el agua pintada de rojo en cada uno de los productos.
5. Explique que algunos productos como las toallas desechables, tampones o paños reutilizables absorben el agua como si fuera una esponja y es precisamente eso lo que hacen con la sangre durante el periodo menstrual. Otros, como la copa, únicamente retienen la sangre para después desecharla.
6. Invite al grupo a formular preguntas y dudas que surgieron durante el ejercicio.

7. Para reforzar conocimientos, pida a las y los estudiantes que expliquen la forma en que se usa cada material y la forma correcta de eliminarlos. Reflexionar sobre lo siguiente:

¿Por qué se usan estos productos?

¿Cómo funcionan?

¿Con qué frecuencia hay que cambiarlos?

¿Cómo hay que eliminarlos o limpiarlos?

¿Dónde se venden y cuánto cuestan?

Actividad 2: ¿Qué material de higiene menstrual es mejor para mí? (10min)

1. Dibujar en el pizarrón la tabla del Manual de niñas, niños y adolescentes sobre las ventajas y desventajas de los materiales de higiene menstrual.
2. Cada estudiante puede hacer este ejercicio directamente sobre la tabla de su Manual.
3. Pida que de forma voluntaria señalen algunas ventajas y desventajas, las cuales se pueden discutir en plenaria para aclarar dudas o corregir información.

Otros aspectos a trabajar

1. Juego: ¿Qué material soy? (20 min más discusión)

Propósito: Un juego de investigación que permite a los jugadores desarrollar sus habilidades de investigación y reforzar su conocimiento sobre los materiales de higiene menstrual.

Materiales: Haga un juego de cartas con el nombre o dibujo de cada material para el manejo de higiene menstrual.

Procedimiento: Una persona a la vez tendrá una tarjeta pegada en su frente. El o la persona que tenga la carta debe comenzar a hacer pregunta a los demás, para investigar qué material de higiene menstrual es. Solo pueden responderse 'sí' o 'no'. El número de preguntas se puede limitar para controlar el tiempo.

2. Niño a niño: Pequeños círculos de aprendizaje (30 min):

Con base en la metodología niño a niño, se propone el siguiente ejercicio, el cual funciona bien para ayudar a identificar lo que han aprendido, cómo han cambiado y en qué creen que el tema les ayudó.

Material: Espacio adecuado para sentarse en círculos pequeños.

Procedimiento: entre pares forman pequeños círculos de 5 o 6 personas y recorren el círculo completando declaraciones como “Descubrí que ...”, “Aprendí que ...”, “Quiero aprender más sobre ...”, “Me gustó cuando ...”, etc. Asegúrese de enfatizar la importancia de simplemente escuchar, es decir: sin comentarios, sin críticas, sin respuestas correctas o incorrectas, etc. Cada niña y niño hace una contribución a su vez, hasta que todos los que quieran hablar lo hayan hecho. Reúna a los grupos y discuta los problemas planteados.

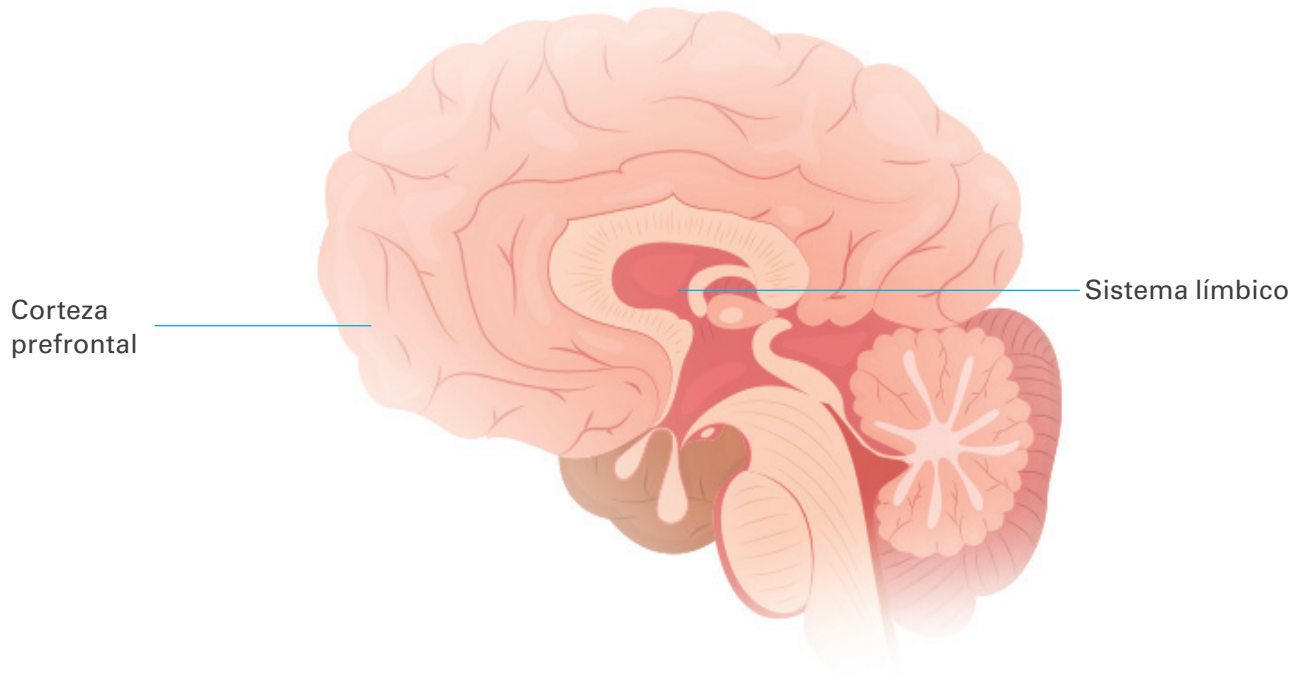


PARTE II. CAMBIOS EMOCIONALES

Lección 5: Las emociones en la adolescencia

Antecedentes

En la adolescencia, es importante señalar que los cambios no son sólo físicos, son emocionales también. Hay dos partes del cerebro que trabajan para tomar decisiones: la **corteza prefrontal** y el **sistema límbico**. El sistema límbico toma decisiones basadas en la emoción, y la corteza prefrontal toma decisiones basadas en la lógica. La parte difícil en la adolescencia es que la corteza prefrontal aún está aprendiendo a comunicar todas las partes del cerebro y a integrar emociones y otras partes importantes que ayudan a tomar decisiones mientras el sistema límbico funciona muy bien.



En esta edad se desarrolla lo que se llama *conciencia reflexiva*.²² La conciencia reflexiva es la habilidad de pensar sobre nuestros propios pensamientos o acciones y sentir algo al respecto, por ejemplo, sentirnos felices, tristes o decepcionados por algo que hicimos.

Es importante explicar esto a niñas y niños, sin embargo, esto no quiere decir que no sean capaces de tomar buenas decisiones o tomar responsabilidad por lo que hagan, sólo recordarles que es importante tener apoyo de personas en quien confíen y no tomar decisiones sin pensarlo bien.

Objetivo general, competencias, recursos y materiales

Los niños y niñas se sienten capaces de hablar de la adolescencia y menstruación y cómo sus sentimientos y emociones cambian al entrar en estas etapas.

Competencias

Al final de la lección, los niños y niñas deben ser capaces de:

- ▶ Hablar acerca de los cambios emocionales específicos que experimentan durante la adolescencia y la menstruación.
- ▶ Entender qué es la autoestima y cómo puede ayudar con el cambio de las emociones en la adolescencia y en la menstruación.

Recursos y materiales

La o el facilitador debe tener una buena comprensión de las actitudes y postura de los padres y la comunidad para hablar acerca de los cambios emocionales durante la adolescencia y menstruación. ¿Hay palabras locales específicas para describir los cambios emocionales en la adolescencia y menstruación? ¿Los cambios emocionales se platican en la familia? Si es así, ¿cuándo se discute y quién hace esto?

²² Psicología del Adolescente y su entorno. 2013 Autor: P.J. Ruiz Lázaro Centro de Salud Manuel Merino. Alcalá de Henares (Madrid).

También puede ser útil discutir las siguientes preguntas con un grupo de adolescentes: ¿Qué tipo de cambios emocionales experimentan niñas y niños durante la adolescencia? ¿Qué tan diferentes o similares son los sentimientos y sensaciones entre niños y niñas?

Desarrollo de la lección

Buzón de preguntas. Recuerde a la clase que pueden formular las preguntas que deseen acerca de este tema e introducirlas en el buzón. Las preguntas pueden ser contestadas al final de lección.

Actividad 1: Los cambios en nuestras emociones (20min)

1. Al inicio de esta actividad, recuerden en conjunto las reglas de convivencia.
2. En grupos de tres o cuatro, pida a los niños y niñas dibujar el contorno de una cara en sus cuadernos (que puede ser un niño o una niña).
3. Pida a los niños y niñas que hablen sobre los cambios que han notado sobre las emociones y estados de ánimo que viven ahora. Pídales que piensen en lo siguiente:

Los cambios en la relación con sus padres

Cambios en las amistades

Atracción, amor o empatía por ciertas personas

Los cambios en torno a lo que sienten sobre lo que consideran que las personas adultas esperan de ellas y ellos.

4. Pídales que dibujen o escriban sus ideas en torno a la cara.
5. Recapitular las ideas de todo el grupo. Para ello dibuje el contorno de una cara en el pizarrón y escriba cada idea como una frase separada alrededor de la cara.

6. La o el facilitador puede fortalecer los siguientes puntos clave a todo el grupo: la adolescencia es un momento en que los niños y niñas desarrollan sentimientos y emociones nuevos, todas estas nuevas emociones son normales.

¿Cuáles son los principales cambios en las emociones durante la adolescencia?

- ▶ Mayor preocupación por la apariencia y el cuerpo.
- ▶ Las relaciones con los amigos y amigas se hacen más importantes.
- ▶ Preocupación por el futuro (escuela, familia, trabajo, etc.)
- ▶ Sensación de “enamoramamiento” con estrellas de cine, artistas, personas adultas, compañeros o compañeros.
- ▶ Curiosidad por los órganos sexuales.
- ▶ Querer entender los sentimientos de otros y otras.
- ▶ El deseo de formar grupos de amigos y amigas cercanos.
- ▶ El deseo de tener éxito en la escuela y sentirse competitivo o competitiva.
- ▶ Deseo de tener novia o novio.
- ▶ Hacer preguntas acerca de uno/una mismo/a.
- ▶ Cambios de humor, enojo, coraje, tristeza.
- ▶ No ser tan amable y cariñoso/a con las y los familiares.

Actividad 2: Historias sobre la primera menstruación (20min)

A continuación, se presentan algunas historias de niñas y adolescentes que comparten cómo fue su primera menstruación.²³ Seleccione algunas historias y discuta en clase.

El primer día de mi menstruación me sentí muy mal, primero pensé que me había enfermado, no me di cuenta hasta que mi falda se había manchado con sangre. Me quité la falda y me lavé, al terminar, tomé un trozo grande de papel de baño para evitar manchar mi ropa, lo enrollé y lo puse dentro de mi ropa interior.

Después de un rato, mi mamá vio mi ropa manchada y me preguntó: "¿Qué es esto?" Le dije que me había cortado el dedo, pero ella no me creyó. Al siguiente día, la sangre seguía saliendo de mi cuerpo, decidí decirle a mi mamá para que me llevara al hospital. Después de platicar con ella me dijo que no era necesario, que es una etapa por la que todas las mujeres pasamos. Me sentí mucho mejor, dejé de estar preocupada y mi mamá me explicó cómo evitar que se manchara mi ropa. Le diría a otras niñas que no hay nada que temer, no es una enfermedad o algo que haga daño, es un poco incómodo y ahora me tengo que cuidar diferente, tengo que saber más o menos cuándo puede suceder para prevenir mancharme o evitar llegar a la escuela sin toallas sanitarias, tengo que cuidar ser muy limpia, tengo que pensar en cuándo es momento para cambiarme. Le recomiendo a otras niñas que no se asusten cuando vean sangre, sólo que recuerden que es normal y que se acerquen a alguien de confianza con quien puedan hablar sobre lo que está pasando.

²³ Estas historias fueron adaptadas de un material similar a este manual, hecho para niñas en Tanzania (Sommer, 2009) y de otro manual sobre menstruación en Bolivia.

Mi periodo empezó en la escuela, tenía 15 años. Estaba en clase y al ir al baño vi una mancha roja en mi ropa interior. Estaba sorprendida pero mi mamá me había dicho que esto iba a pasar y me había enseñado qué hacer. Llevaba una toalla por precaución y una amiga me ayudó a ir por ella. Una maestra nos había enseñado cómo se ponía, así que no fue difícil. Regresamos y el profesor ya estaba ahí, nos castigó por haber llegado tarde, pero no pude explicarle la razón porque me dio mucha vergüenza. Durante el castigo me dolió mucho el abdomen y tuve que recostarme en la mesa, el profesor me preguntó por qué estaba dormida. De nuevo no quise decir nada porque era hombre. Después de eso me mandó a casa y al llegar le conté a mi mamá y fuimos a comprar toallas, me compró también pastillas para el dolor. Yo le recomiendo a las niñas que no tengan miedo, es normal. Ahora me sucede cada mes, usualmente me dan dolores los primeros días. Cuando puedo tomo una pastilla para el dolor, a veces una botella de agua caliente o té me ayudan, otras, caminar un poco. Les diría que es incómodo, pero no hace daño, ese dolor es normal en algunas niñas, también les recuerdo que es importante mantenerse muy limpias, con eso siempre me siento mejor.

Tuve mi primer periodo en la escuela. No le dije a nadie, pero pedí permiso para irme a mi casa. Como llevo mi bicicleta todos los días a la escuela tuve que regresar empujándola porque me daba miedo lastimarme. Al llegar mi tía no estaba ahí, sólo mi tío. Tuve que decirle lo que había pasado. Él no dijo nada, pero regresó con una tela limpia. Me dijo que la pusiera en mis pantalones en lo que llegaba mi tía. ¡Me dio mucha vergüenza! Mi tía regresó y me dijo que era un cambio importante y que debía ser muy responsable con mi cuerpo. Me enseñó a usar la tela y me dijo cómo guardarla, lavarla y secarla al sol. Me dijo también que, de ahora en adelante, iba a tener mi periodo cada mes hasta que sea muy mayor.

Por primera vez me gustaba una chica a mis 14 años. Se llamaba Laura. El año pasado ella era más alta que yo y me daba vergüenza, yo era más pequeño que mis amigos, me llamaban "enano", pensaba que no iba a crecer más. Este año crecí un poco más y me animé a pedirle a Laura ser mi novia. ¡Ella dijo que sí!

Todo el rato queríamos estar juntos, una tarde Laura estaba un poco rara conmigo, se sentía triste pero no supo explicarme por qué. Esos días estaba preocupado, no sabía qué le estaba pasando. Luego me dijo que había tenido su menstruación. Yo no sabía que era eso y me dio vergüenza preguntarle.

Mi amigo José me dijo que en su clase les habían dicho que era sangre que sale del cuerpo de la mujer, pero igual no entendía muy bien. Esa noche no dormí, le pregunté a mi profesor y me explicó que era un cambio normal en las niñas, en el que el útero suelta capas de sangre y tejido que sale por la vagina. Cada mes, esa cubierta del útero se vuelve a formar y se continúa el ciclo. Cuando una mujer se embaraza esa capa del útero se queda para ayudar a que crezca el bebé.

Me quedé impresionado ¿Todos los meses? ¡Sangrar todos los meses! Eso ha de ser muy duro y difícil de manejar, con razón Laura estaba tan sorprendida. Cuando pude platicar con ella, le dije que sabía un poco más qué era la menstruación y que cualquier cosa que necesitara yo podría ayudarle. ¡Ese día ella se puso tan feliz! y yo finalmente dejé de estar confundido.

Al terminar, presente preguntas detonadoras:

1. ¿Qué les hizo pensar la historia?
2. ¿Consideran importante que las niñas vivan este momento con más tranquilidad y confianza?
3. ¿Qué hubiese tenido que pasar para que la niña de la historia tuviera una mejor experiencia?

Otros aspectos a trabajar

1. Juego: El dado de los sentimientos (20 min):

Con base en el paso uno de la metodología entre pares, se propone desarrollar este juego para ayudar a los niños y niñas a sentirse cómodos hablando sobre sus sentimientos.

Materiales: Un dado (hecho fácilmente con cuadrados de cartón pegados), con un sentimiento escrito a cada lado. Incluya algunos sentimientos positivos y algunos negativos, por ejemplo: emocionado, feliz, nervioso, orgulloso, enojado, triste y complacido.

Procedimiento: Este juego se juega mejor en grupos pequeños. Cada persona tira el dado y comparte una experiencia que coincide con la sensación que se muestra en el dado (de preferencia relacionado con la adolescencia y menstruación). Asegúrese de que todos sepan que pueden pasar si lo desean. La discusión posterior puede centrarse en la importancia de escucharse mutuamente y respetar los sentimientos del otro.

PARTE III. ASPECTOS SOCIOCULTURALES

Lección 6. Mitos, creencias y normas culturales sobre la menstruación

Antecedentes

Muchas culturas tienen creencias o mitos relacionados con la menstruación. Casi siempre hay normas sociales o reglas y prácticas sobre cómo manejar la menstruación e interactuar con mujeres que menstrúan. Algunas de estas normas sociales son útiles, pero otras pueden tener implicaciones potencialmente dañinas y limitar los niveles de participación de mujeres y niñas.

Esto puede dificultar su vida diaria y limitar su libertad. Por ejemplo, en algunas culturas, a las mujeres y las niñas se les dice que durante su ciclo menstrual no deben bañarse (o se volverán infértiles), tocar una vaca (o se volverá infértil), mirarse en un espejo (o perderá su brillo), o tocar una planta (o morirá).

El primer paso para eliminar mitos que son perjudiciales es ¡hablar sobre ellos! Es buena idea preguntarse e investigar si hay alguna explicación detrás de lo que nos dicen y una vez que sepamos lo más que podamos aprender sobre ellos y de dónde vienen, podemos separar el mito de los hechos.

A continuación, se presentan algunos mitos y creencias relacionados con la menstruación:

MITOS

<p>Higiene menstrual y religión</p>	<p>Si bien hoy en día la mayoría de las denominaciones religiosas no siguen ningún ritual específico o regulaciones relacionadas con la menstruación, todavía existen algunas restricciones para denominaciones particulares, como los cristianos ortodoxos rusos que continúan creyendo en los tabúes menstruales. Las mujeres que menstrúan deben estar recluidas durante la menstruación y no se les permite asistir a los servicios de la iglesia o tener contacto con hombres. Los cristianos coptos en Etiopía también imponen restricciones a las mujeres durante la menstruación. Las mujeres que menstrúan no pueden ingresar a una iglesia o besar iconos religiosos.</p>
<p>Las mujeres y las niñas que menstrúan son impuras, sucias o están enfermas: Falso</p>	<p>La menstruación es un signo de salud y desarrollo normal. La sangre menstrual es igual a la sangre de cualquier otro lugar del cuerpo y generalmente es estéril. Este mito a menudo se usa como una razón para evitar que las mujeres que tienen sus períodos participen en varios eventos sociales. Esto sucede especialmente en el caso de eventos religiosos.</p>
<p>Hay restricciones alimentarias en la menstruación: Falso</p>	<p>Las niñas que menstrúan pueden comer todo, pero necesitan comer alimentos que contengan hierro para reemplazar las pérdidas durante el sangrado. Además, comer fruta fresca y alimentos ricos en calcio puede ayudar a mantenerlos saludables y aliviar algunos síntomas del síndrome premenstrual.</p>
<p>Comenzar la menstruación significa que una niña está lista para casarse: Falso</p>	<p>El cuerpo de una niña todavía se está desarrollando después de haber comenzado a menstruar y aún hay muchas etapas y experiencias que debe de vivir antes de casarse.</p>
<p>La mujer que menstrúa no debe bañarse: Falso</p>	<p>Este mito puede haber comenzado durante los tiempos en que las personas solían bañarse a la intemperie, por ejemplo, en cuerpos de agua naturales como lagos, ríos, etc. Se puede entender que puede ser vergonzoso bañarse en público mientras se menstrúa y que algunas personas no quisieran exponerlo a los demás.</p> <p>Pero, ahora generalmente nos damos un baño o una ducha en un baño privado. Por lo tanto, no hay razón para seguir este mito. Más bien, es una buena idea bañarse o ducharse diariamente para tener un cuerpo limpio.</p> <p>Si planeas nadar durante tu periodo, puedes usar un tampón o una copa menstrual.</p>

MITOS (CONT).

Es imposible quedar embarazada durante la menstruación: Falso

Es posible que las mujeres queden embarazadas incluso si están sangrando. A veces, la ovulación puede ocurrir antes de que termine tu periodo y, a veces, ocurre poco después. En ambos casos, si hay espermatozoides en la vagina, es posible que el óvulo liberado durante la ovulación se fertilice y quede embarazada.

Además, en algunos casos, las mujeres experimentan sangrado leve durante la ovulación. Aunque este sangrado puede parecer menstruación, no lo es. Si se tienen relaciones sexuales sin protección durante este tiempo, es posible que haya un embarazo.

Es posible que haya otros en tu comunidad ¿cuáles son?

Objetivos, competencias, recursos y materiales

Reforzar el reconocimiento de la menstruación como una parte normal y natural del desarrollo físico de las niñas y no debe tratarse con secreto o estigma.

Competencias

Recordar cómo la desigualdad de género puede contribuir a los sentimientos de vergüenza y miedo de las niñas durante la menstruación (conocimiento);

Ayudar a niñas y niños a desarrollar:

- ▶ Un sentimiento de responsabilidad mutua por la salud y el bienestar.
- ▶ Identificar y diferenciar normas sociales y creencias adecuadas y erróneas alrededor de la menstruación
- ▶ La confianza para pedir ayuda e información

Recursos y materiales

Dos letreros grandes que digan: VERDAD (por colores, símbolos o escrito).

Dos letreros grandes que digan: MENTIRA (por colores, símbolos o escrito).

Desarrollo de la lección

Actividad 1: Preguntas generadoras (15min)

Para esta actividad, proponga a las y los estudiantes que realicen una pequeña investigación sobre los mitos y creencias que existen en torno a la menstruación en la comunidad en la que viven. Para ello pueden entrevistar a algunas personas (hombres y mujeres) de su familia, escuela o cualquier otro entorno al que tengan acceso. Pueden orientar la entrevista con las siguientes preguntas:

1. ¿Qué creencias, normas y mitos de higiene menstrual existen en su contexto?
2. ¿Son útiles o potencialmente perjudiciales para la salud y la dignidad de las niñas y mujeres?

Una vez que realicen la entrevista, tomar un tiempo de vuelta en la clase para discutir las respuestas y reflexionar en conjunto sobre el impacto negativo que estos mitos y creencias tienen sobre el desarrollo de niñas y mujeres, y qué podríamos hacer para romper con estas barreras.

Actividad 2: Mitos sobre la menstruación (25 min)

1. Lea las declaraciones de abajo en voz alta de manera mezclada entre verdades y mentiras.
2. Promueva la discusión de lo que propone la declaración, si las y los estudiantes creen que es cierto o falso. No les dé la respuesta de forma inmediata.
3. Para facilitar la actividad, cada alumno puede tener dos tarjetas de “Verdad” o “Mentira”, mismas que pueden levantar de acuerdo a lo que cada uno o una considere respecto a las declaraciones.
4. Profundice la discusión sobre aquellas declaraciones que han respondido de manera incorrecta.

5. Al final de tiempo para que las y los alumnos discutan sus propias experiencias y que compartan sus retos.
6. Esta actividad se puede reforzar con la actividad ¿Verdad o mentira? Del manual de niños y niñas

Creencia	Es verdadero o falso por...
Las niñas y adolescentes pueden ir a la escuela y hacer cualquier deporte durante su menstruación.	Verdadero: A pesar de que algunas niñas y adolescentes pueden tener molestias o sentirse incómodas durante su menstruación, pueden hacer cualquier actividad de forma normal.
La sangre de la menstruación es sucia.	Falso: La sangre menstrual es tan limpia como cualquier otra sangre del cuerpo.
Cuando una niña menstrúa, ya no es virgen.	Falso: La menstruación significa que una niña se está desarrollando de forma saludable y que han empezado a funcionar sus ovarios. La virginidad es un término que se aplica a la persona que no ha tenido relaciones sexuales.
Cuando una niña menstrúa, ya está lista para ser madre.	Falso: Si bien al iniciar la menstruación, el cuerpo de una niña mujer adolescente se está preparando para reproducirse, tanto su cuerpo y su mente aún necesitan madurar y tener diferentes experiencias antes de ser madre.
Una emoción fuerte o estrés puede hacer que no tengas tu periodo.	Verdadero: Hay muchos factores, tales como estrés, estado de ánimo y alimentación que pueden causar un retraso en tu ciclo.
La copa menstrual sirve como método anticonceptivo.	Falso: La copa únicamente sirve para retener la sangre de la menstruación.
Una mujer que menstrúa no debe tocar un bebé recién nacido porque se enferma.	Falso: Las mujeres que menstrúan no tienen ningún poder o magia, por lo que no tienen ningún efecto sobre bebés, preparación de alimentos, plantas o animales.
Las mujeres son más fértiles durante los días de la menstruación.	Falso: Las mujeres son más fértiles durante los días de ovulación, justo al contrario de la menstruación.

Otros aspectos a trabajar

¿Cómo identificar normas culturales dañinas?

A continuación, se presentan algunas cosas que todos y todas podemos hacer para apoyar a las niñas y mujeres adolescentes durante su menstruación para generar un entorno amable, respetuoso y sin discriminación.

Discutan en grupo los puntos propuestos y reflexionen: ¿Qué más podemos hacer para apoyar a las niñas y adolescentes en esta etapa tan importante? ¿Cómo podemos influir en nuestra comunidad para cambiar prácticas perjudiciales?

Hombres adultos y niños

Los hombres adultos y los niños tienen un papel importante que desempeñar para apoyar a las niñas y mujeres en el manejo de la higiene menstrual:

- ▶ Desafiar y no reproducir actitudes negativas, mitos y prejuicios relacionados con la menstruación y con las niñas y mujeres que están en su periodo.
- ▶ Compartir información sobre buenas prácticas de higiene menstrual. ¡Algunas niñas no tienen mujeres adultas con quien se sientan en confianza!
- ▶ Cuidar y vigilar que sean seguros y privados los espacios destinados a las mujeres, como los baños y los espacios para lavar sus productos menstruales en casa.
- ▶ Tener actitudes no discriminatorias y de respeto que permitan a las niñas y adolescentes vivir su menstruación con privacidad y dignidad en cualquier espacio en donde se desarrollen como la escuela, la casa o la comunidad.
- ▶ No reproducir estereotipos, tabúes y mitos sobre la regla o el periodo. Hablar estos temas con naturalidad y con información clara y científica con niñas, niños y adolescentes por igual.

Que los niños y adolescentes varones conozcan los desafíos que enfrentan las niñas podría ayudar a reducir las burlas y ayudarlas a sentirse comprendidas y cómodas, generando una relación positiva y de confianza entre niños y niñas.

Mujeres y niñas

- ▶ Manejar su propia menstruación de manera higiénica, cuidando su cuerpo. Esto incluye hacer o comprar, lavar, secar, usar y desechar materiales sanitarios de manera segura.
- ▶ Apoyar a otras mujeres y niñas con información clara, laica y científica sobre buenas prácticas de higiene menstrual; esto es especialmente importante para preparar a las niñas más pequeñas para la menstruación.
- ▶ Cuidar la infraestructura y servicios destinados a las mujeres y tener actitudes de respeto que permitan a las niñas vivir su menstruación con privacidad y dignidad.
- ▶ No reproducir estereotipos, tabúes y mitos sobre la regla o el periodo. Hablar estos temas con naturalidad y con información clara y científica con niñas, niños y adolescentes por igual.

Comunidad

- ▶ Romper el silencio; confrontar mitos peligrosos, tabúes y prácticas que hacen daño; desafiar las percepciones negativas sobre las niñas y adolescentes que están en su periodo.
- ▶ Hablar estos temas con naturalidad y con información clara y científica con niñas, niños y adolescentes por igual.
- ▶ Compartir información sobre buenas prácticas de higiene menstrual.

- ▶ Involucrar a mujeres y niñas en la toma de decisiones sobre instalaciones e infraestructura de agua y saneamiento.
- ▶ Alentar a todos los hogares a tener un baño o letrina privada y segura y métodos o instalaciones para la eliminación segura de productos sanitarios.
- ▶ Asegurar que los lugares públicos donde se desarrollan niñas, niños y adolescentes, como las escuelas, centros deportivos y comunitarios; tengan instalaciones privadas, y seguras para el manejo adecuado de la menstruación.
- ▶ Fomentar el establecimiento de pequeñas empresas locales que fabriquen productos sanitarios o asegurar que los vendedores o servicios comerciales locales ofrezcan alternativas accesibles y a precios adecuados.

Autoridades educativas

- ▶ Asegurar que las escuelas cuenten con infraestructura adecuada para el manejo de la menstruación de manera higiénica y segura, así como con baños o letrinas privadas, y que consideren la eliminación segura de productos sanitarios.
- ▶ Trabajar en la formación de maestros y maestras para abordar el tema de la menstruación con sus alumnos y alumnas de manera respetuosa, libre de mitos y con información científica.
- ▶ Garantizar que las niñas y las mujeres, durante una situación de emergencia, puedan manejar la menstruación de forma higiénica y con privacidad y dignidad.

Lección 7: Ser un niño, ser una niña

Antecedentes

Es importante que exista respeto mutuo entre niños, hombres, niñas y mujeres. Que los niños y adolescentes varones conozcan los desafíos que enfrentan las niñas podría ayudar a reducir las burlas y ayudarlas a sentirse comprendidas, generando una relación positiva y de confianza entre ellas y ellos.

¿Por qué los niños y hombres deben saber acerca de la menstruación?

Los niños y adolescentes varones tienen, igual que las niñas, muchos vacíos de información y dudas que nadie les ha resuelto porque se supone que ellos no pueden hablar del tema. Sabemos que con mejor información se podrá fomentar el respeto y la comprensión entre niñas y niños.

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar de otro y comprender lo que siente o piensa, ayuda a tener más respeto por los demás, entendiendo lo que viven, cómo se sienten y qué opinan desde su experiencia en la vida.



Entonces, ¿qué rol deben tener los niños y adolescentes cuando las niñas tienen su menstruación? Primero, entender que es un proceso natural que vive el 50 % de las personas en el mundo y que **todas** las mujeres lo tienen y, además, es buena señal que suceda. Segundo, les pedimos que sean **aliados**. Por ejemplo, si una compañera está en su periodo es importante no burlarse al descubrir que lleva una toalla higiénica o ayudarle a conseguir algo para taparse si se ha manchado la ropa. También es ideal que si se puede alguna vez ayude a comprar artículos de higiene femenina a las mujeres de la familia o compañeras de la escuela.

El ser aliados de las niñas y mujeres adolescentes ayudará a que durante la adolescencia ellas no se preocupen por el que dirán y a que se sientan mejor y con más confianza en ellas mismas.

El concepto de **nuevas masculinidades** busca la igualdad entre hombres y mujeres en todos los aspectos de la vida y que lucha por erradicar la violencia física o psicológica hacia mujeres, niñas, niños, ancianos y hombres.

Objetivos, competencias, recursos y materiales

Reforzar el reconocimiento de la menstruación como una parte normal y natural del desarrollo. Los niños y niñas se sienten capaces de hablar sobre las diferencias de ser un niño o una niña, así como el rol que cada uno puede tomar para generar relaciones de confianza y respeto.

Competencias

Al final de la lección, los niños y niñas serán capaces de:

- ▶ Identificar sus aspiraciones y sueños.
- ▶ Entender que los niños y niñas puedan tener los mismos sueños y objetivos.
- ▶ Entender la diferencia entre género y sexo.
- ▶ Desarrollar una conciencia de los roles de género de niños y niñas, hombres y mujeres.



Recursos y materiales

Las cuestiones de género varían de un lugar a otro, por lo que la o el facilitador deberá adaptar las actividades al contexto local que viven las niñas y niños. Para la actividad propuesta, elige un nombre local de género neutro (un nombre usado para niños y niñas). Las preguntas de reflexión destacan la importancia de que las niñas y los niños sean considerados como iguales.

Desarrollo de la lección

1. *Buzón de preguntas.* Recuerde a las niñas y niños que pueden formular las preguntas que deseen acerca de este tema e introducir las en el buzón. Las preguntas pueden ser contestadas al final de la lección.

Actividad 1: Roles de género²⁴ (20 min)

En conjunto con el grupo, seleccionen el nombre del personaje para la actividad. Recuerde que tiene que ser un nombre neutro, como “Dani”. Después divida a los niños y niñas en grupos de trabajo de 5 integrantes. Cada grupo, de manera secreta, recibirá la indicación de escribir declaraciones sobre Dani, ya sea como niño o como niña. No explique que hay dos diferentes “Danis”. Algunos ejemplos de declaraciones pueden ser:

Dani se levanta todos los días temprano para ayudar a su mamá a preparar el desayuno antes de ir a la escuela.

A Dani le gustan mucho las matemáticas y la clase de educación física.

Llegando a su casa, Dani se cambia, come y se pone a hacer su tarea.

Cuando acaba su tarea, Dani juega y cuida a sus hermanitos.

Dani le ayuda a sus papás a lavar los trastes y a recoger la mesa después de comer.

El deporte favorito de Dani es el volibol.

²⁴ Actividad adaptada de “Manejo de higiene menstrual y educación para la pubertad”, Save the Children 2013.

Pida a los equipos leer en voz alta las declaraciones que escribieron y el resto de los equipos tratarán de adivinar si se trata de un niño o una niña. Discuta las diferencias:

¿Por qué son diferentes las actividades y declaraciones de Dani como niño o niña?

¿Estas diferencias responden a aspectos biológicos y corporales, o son asignados por la sociedad?

Posteriormente invítelos a pensar en Dani como un niño y niña de su comunidad y respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Qué deporte le gustaría a Dani jugar?
2. ¿Qué crees que hace cuando llega a casa de la escuela?
3. ¿Qué trabajo crees que quiere hacer cuando sea grande?

Lleve los grupos juntos de nuevo y compartan las respuestas. Discuta las diferencias. La o el facilitador debe decir a las niñas y niños lo siguiente:

- ▶ Todas las culturas tienen roles tradicionales asignados a las mujeres y los hombres.
- ▶ Se basan en lo que se espera y no en las capacidades naturales de las mujeres y los hombres.
- ▶ Para que niñas y niños nos convirtamos en mujeres y hombres sanos, debemos pensar en estas funciones y cambiar algunas de ellas, para que podamos trabajar juntos.
- ▶ No hay ninguna razón por qué los niños y las niñas no pueden hacer las mismas cosas y alcanzar todas sus metas y sueños.

▶

PARTE IV. INFRAESTRUCTURA, SERVICIOS Y PARTICIPACIÓN

Lección 8. Infraestructura y servicios para un adecuado manejo de la menstruación

Antecedentes

A pesar de las dificultades para medir la asistencia escolar de las niñas durante la menstruación, diferentes fuentes y estudios confirman que es un hábito común que las niñas se queden en casa durante al menos algunos días durante su menstruación.²⁵ Las principales limitantes y preocupaciones que enfrentan las estudiantes y maestras durante la menstruación en relación con el ámbito escolar son:

- ▶ Falta de materiales de protección sanitaria, lo que genera vergüenza y estrés debido a fugas, olores y burlas.
- ▶ Menos concentración y participación, lo que incluye no ponerse de pie para responder preguntas.
- ▶ Falta de instalaciones privadas y suministro de agua para lavar y secar ropa, paños, cambiar materiales desechables de higiene menstrual o lavarse las manos.
- ▶ Miedo a usar los baños o letrinas, en caso de que otros descubran sangre menstrual o por falta de privacidad.
- ▶ El olor corporal o el olor de los materiales sanitarios usados que deben llevarse a casa para su eliminación, causando molestias, estrés o incomodidad mientras están en la escuela.
- ▶ Falta de conocimiento por parte de las niñas, así como de materiales e insumos de apoyo para que las y los maestros eduquen sobre este tema, lo que genere incertidumbre y desconfianza.
- ▶ Exclusión de los deportes: por molestias, preocupación por fugas o por restricciones culturales.

²⁵ De acuerdo con un estudio de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP), el 43% de las alumnas en Chihuahua prefieren quedarse en casa a ir a la escuela durante su menstruación. UNICEF, 2019.

Todas estas son preocupaciones reales y corresponde a toda la escuela, autoridades y personas adultas relacionadas con el ámbito escolar, garantizar las condiciones mínimas para que las niñas y adolescentes asistan a la escuela durante su menstruación y se sientan confiadas y cómodas.

Para dar una respuesta efectiva a esta problemática, el compromiso debe darse desde distintos vínculos, sectores y niveles. Buscar alianzas, informarnos, sensibilizarnos, priorizar e implementar soluciones rápidas para:

- ▶ Proporcionar información clara y oportuna a las niñas y adolescentes, antes de que llegue su primera menstruación.
- ▶ Promover espacios educativos y de discusión entre los servicios de salud y la comunidad escolar.
- ▶ Garantizar el acceso a servicios de agua, saneamiento e higiene en la escuela.
- ▶ Facilitar el acceso de las niñas y adolescentes a insumos y material de higiene menstrual para que puedan manejar su menstruación dignamente y de manera amigable con el medio ambiente.
- ▶ Superar los mitos y tabúes que confunden y desinforman a las niñas y los niños.
- ▶ Abordar y resolver el problema del acoso y las burlas en todos los ámbitos: familiar, comunitario y escolar.

Si bien las autoridades escolares son responsables de liderar los trabajos para garantizar estas condiciones, se requiere el apoyo de diferentes sectores, tales como el de salud, infraestructura, entre otros. Es importante tener claras las responsabilidades para poder colaborar en todos los sectores al desarrollar materiales, pautas, estándares o intervenciones.

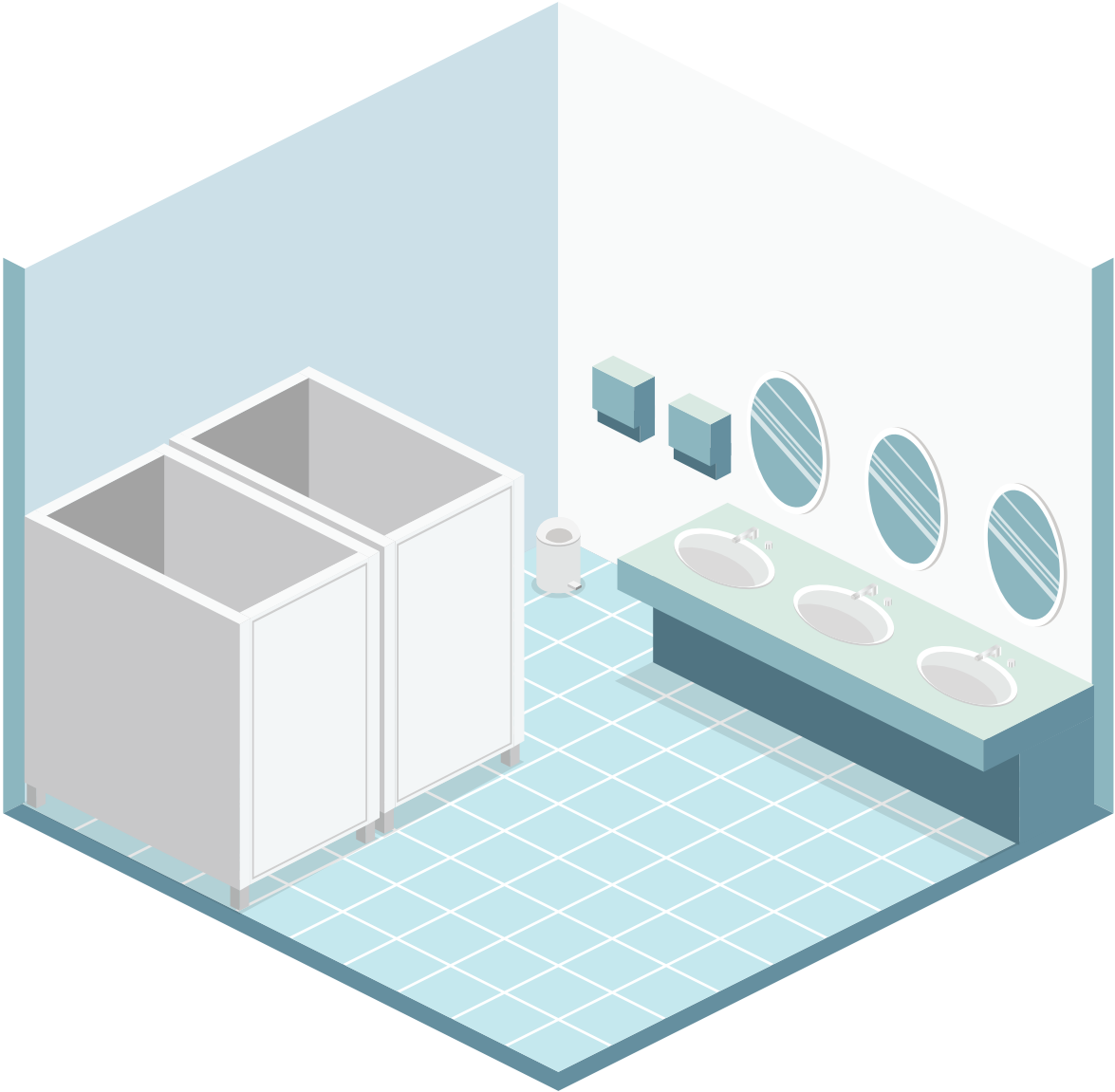
Es muy importante involucrar a las niñas, niños y adolescentes en el desarrollo de intervenciones de higiene menstrual en las escuelas y en cualquier proyecto para mejorar el acceso a materiales de higiene menstrual e infraestructura adecuada.

1. ¿Qué debe tener una escuela para que sea amigable con el manejo de la menstruación?

Estas son las características de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene amigables con la higiene menstrual en las escuelas:

- ▶ Los alumnos y el personal de la escuela tienen una cantidad suficiente de baños o letrinas.²⁶
- ▶ Letrinas o baños de niños y niñas separados por sexo
- ▶ Los baños de los maestros, maestras y otros adultos deben estar separados de los de niños y niñas.
- ▶ Las instalaciones son de fácil acceso, seguras y están bien iluminadas.
- ▶ Las letrinas y baños son adecuados y acordes a la cultura y el contexto local.
- ▶ Los baños cuentan con agua y otros insumos de higiene como papel y jabón, y su limpieza y mantenimiento están garantizados.
- ▶ Hay al menos un baño exclusivo para el manejo de la higiene menstrual en donde niñas y adolescentes cuenten con agua y jabón para asearse y para cambiar materiales de higiene en privado.
- ▶ Los baños deben estar siempre abiertos y en funcionamiento (nunca cerrados con candado).
- ▶ Los baños cuentan con instalaciones de lavado de manos, así como con toallas de tela o papel para el secado de manos. De ser posible, deben contar con un espejo para promover el arreglo y cuidado personal.
- ▶ Las instalaciones son accesibles y cubren las necesidades de todos y todas, incluidas las personas con discapacidad o con limitaciones de movilidad.
- ▶ Hay botes de basura con tapa para recolectar materiales de higiene menstrual.
- ▶ La escuela es limpia y segura al contar con prácticas adecuadas de gestión de basura.

²⁶ El estándar de referencia de UNICEF / OMS para la proporción de estudiantes por baño es de 25 niñas por baño y 50 niños por baño cuando hay un urinario disponible, más un baño para el personal masculino y otro para el personal femenino.



Adicionalmente, la planeación escolar para el manejo de la higiene menstrual debe considerar los siguientes aspectos:

- ▶ Monitoreo dentro de la escuela de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene (que pueden ser realizadas por escolares o maestras, involucrando a las y los alumnos y cuando sea pertinente a padres y madres).
- ▶ Contar con una ruta de información clara entre niñas, padres y madres de familia y autoridades educativas para acceder a materiales de higiene menstrual y garantizar su disponibilidad en todo momento.
- ▶ Listas de verificación de las condiciones de infraestructura.

Eliminación de residuos:

Garantizar una correcta gestión de residuos es vital para mantener un entorno escolar limpio y seguro. La instalación de botes de basura en sanitarios, aulas y áreas comunes es parte importante de este proceso y deberá acompañarse con sensibilización y capacitación a las y los estudiantes para disponer de los residuos (principalmente de los materiales de higiene menstrual usados) de forma correcta.

En las escuelas y otros lugares públicos, la cadena de eliminación de residuos debe incluir:

- ▶ Un recipiente lavable con tapa, en el que se pueden almacenar temporalmente los materiales sanitarios. Se ubican en un lugar discreto y son fáciles de transportar y vaciar.
- ▶ Recolección, traslado y vaciado de los contenedores.
- ▶ Destrucción final de los materiales sanitarios por enterramiento, incineración u otro método.

Beneficios de una buena higiene menstrual en la escuela para niñas y personal femenino

Se considera que los beneficios de una buena higiene menstrual en la escuela (como materiales de protección sanitaria disponibles; baños limpios, seguros y privados; instalaciones de eliminación de residuos discretas y funcionales; personal comprensivo y de apoyo; información sobre higiene menstrual) incluyen:

- ▶ Más tiempo en la escuela.
- ▶ Aumento de la concentración.
- ▶ Mayor autoconfianza.
- ▶ Mayor comodidad, buena higiene, menos irritación por materiales sanitarios y menos riesgo de infecciones relacionadas.
- ▶ Mayor participación
- ▶ Más confianza para ponerse de pie para responder preguntas y pedir salir del aula para usar los baños.

Objetivos, competencias, recursos y materiales

- ▶ Reconocer que es importante que todas las niñas tengan acceso a toallas sanitarias y otros materiales para el manejo de la higiene menstrual, agua limpia y baños privados durante su menstruación (actitudinal)
- ▶ Demostrar estrategias positivas y de apoyo para que las niñas se sientan cómodas durante su menstruación (habilidad).
- ▶ Describir las instalaciones y estándares mínimos que requiere la escuela para garantizar un manejo adecuado de la higiene menstrual (conocimiento).

Desarrollo de la lección

Actividad 1: Escuela amigable con la higiene menstrual (15min)

En grupos pequeños o en plenaria, discutan y respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Qué necesitamos que haya en la escuela para que las niñas y mujeres adolescentes manejen adecuadamente su menstruación?
2. ¿Qué tipo de apoyo necesitamos de las personas adultas en la escuela? ¿Maestros, maestras? ¿Directores y directoras? ¿Compañeros y compañeras?
3. ¿Hay alguien más en la escuela o fuera de ella que pueda apoyarnos para mejorar la infraestructura de agua, saneamiento e higiene para manejar adecuadamente la menstruación?

A partir de la información en la sección de antecedentes completar y corregir.

Actividad 2: En tu escuela ¿Cómo están las instalaciones de agua, saneamiento e higiene? (60 min)

Con base en la actividad propuesta en el Manual de niños y niñas, hacer un recorrido por la escuela y revisar el estado de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene. Toma con referencia la lista presentada en la sección: ¿Qué debe tener una escuela para que sea amigable con el manejo de la menstruación? Hacer en equipos una valoración tipo semáforo:

Verde. Funciona y en buen estado

Amarillo. Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona

Rojo. No existe

Actividad 3: ¿Cómo podemos mejorar en mi escuela? (30 min)

Con base en el análisis de la situación en la escuela, la o el facilitador en conjunto con las y los niños podrán identificar los responsables, tiempos y recursos necesarios para garantizar que su escuela cuente con servicios adecuados de agua, saneamiento e higiene.

Sugerimos que en equipo puedan llenar la siguiente tabla y presentarla en conjunto a las autoridades de la escuela o al comité de padres de familia:

Acciones para mejorar las instalaciones de agua, saneamiento e higiene de mi escuela:

Estado de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene de mi escuela	Acción	Responsable	¿Qué se necesita?

¿Cuáles son algunas acciones —especialmente pequeñas acciones factibles— que las escuelas y/o los padres y madres de familia, directivos, maestros/as y alumnos/as podemos llevar a cabo para mejorar la situación actual?

Recuerda que es responsabilidad de las autoridades de la escuela y de las personas adultas que estos elementos se cumplan.

Otros aspectos a trabajar

Otras intervenciones de higiene menstrual en las escuelas:

1. Formación de clubes escolares

Compartir información sobre higiene menstrual a través del diálogo con una maestra o una mujer adulta de confianza, complementando con lecciones de adolescencia para niños y niñas.

2. Garantizar la disponibilidad de materiales de protección sanitaria asequibles

Generar una ruta de acceso para niñas y adolescentes a materiales de higiene menstrual. Esto puede lograrse coordinando con los padres y madres de familia la compra de insumos para que en todo momento estén disponibles en la escuela (salones de clase, dirección, tiendas) y que las niñas y adolescentes sepan a quién pedirlos y sin pena. Si no se cuenta con los recursos para ello, una opción podría ser capacitar a niñas, adolescentes y padres sobre cómo hacer sus propios materiales.

3. Juego: la infraestructura de mi escuela (30 min)

Este juego estimula el desarrollo de habilidades relacionadas con el paso 3 de la metodología entre pares, que ayuda a determinar temas prioritarios.

Propósito: esta herramienta se puede utilizar para ayudar a las niñas y niños a evaluar diferentes aspectos de un proyecto, de una situación o entorno, tal como la infraestructura de agua, saneamiento e higiene en su escuela.

Materiales: papel de rotafolio, marcadores, cinta adhesiva, fotos o dibujos de los servicios de agua, saneamiento e higiene, y calcomanías con caras felices y tristes.

Procedimiento:

Pegue las fotos o dibujos de los elementos de agua, saneamiento e higiene que se evaluaron en la actividad 2 en un rotafolio y colóquelo en la pared para que todas y todos lo vean.

Repase cada uno de los elementos que se evaluarán para asegurarse de que las niñas y niños recuerden exactamente a qué se refiere cada elemento.

Distribuya a cada quien cinco calcomanías con caras felices y cinco calcomanías con caras tristes. Pídale que piensen cuidadosamente sobre cada una de las cosas que se evalúan.

Después de aproximadamente 5 minutos, pídale que uno a uno, peguen las calcomanías de caras felices junto a los aspectos o lugares que consideren “mejores” y las calcomanías de caras tristes junto a los aspectos que fueron “peores”.

Una vez que todos y todas hayan colocado sus calcomanías en la pared, revise la lista de “mejores” y “peores” y discuta por qué ciertas cosas funcionaron bien y por qué otras necesitan mejoras.

Lección 9. Ruta de participación comunitaria

Antecedentes

Involucrar a las y los estudiantes en temas de higiene menstrual y adolescencia

Las escuelas brindan una oportunidad única para llegar a un gran número de niñas y niños con información sobre higiene menstrual y adolescencia. Las maestras, maestros u otros adultos de confianza pueden desempeñar un papel importante para garantizar que las niñas, niños y adolescentes accedan a esta información.

Las niñas y niños pueden ser educados y participar sobre temas de higiene menstrual:

- ▶ A través de la presentación de temas incluidos en la currícula de educación formal, en materias como biología u otras afines.
- ▶ A través de sesiones extracurriculares.
- ▶ A través de clubes de salud e higiene y otros grupos.

Involucrar a las madres y padres de familia en el manejo de la higiene menstrual

Las escuelas también ofrecen oportunidades para involucrar a las madres y padres de familia en la información sobre higiene menstrual y adolescencia. Las asociaciones de madres, padres y maestros/as pueden participar en el monitoreo de qué tan inclusivo es el ambiente escolar con temas de higiene menstrual y adolescencia.

Integrar la higiene menstrual en el plan de estudios

La higiene menstrual a veces se incluye en el plan de estudios de la escuela en las materias de ciencias, economía doméstica o habilidades para la vida. Sin embargo, la asignatura no siempre se enseña de manera adecuada o completa. Por ejemplo, a las niñas se les puede enseñar la biología del proceso sin aprender cómo se sentirán o cómo deben cuidarse a sí mismas. Los profesores varones pueden sentirse incómodos enseñando la materia y, por lo tanto, pueden impartirla superficialmente. Donde existen mitos culturales dañinos, los docentes tampoco puede tener la información correcta para contrarrestar tales creencias.

Disponibilidad de materiales sanitarios en las escuelas

Hacer que los materiales y productos sanitarios asequibles estén disponibles para las estudiantes adolescentes de todo el mundo sigue siendo un desafío importante. En diversos países se están desarrollando programas para suministrar toallas desechables o reutilizables producidas comercialmente a niñas en la escuela. Si bien esto sin duda tendrá un impacto positivo en la educación y el bienestar de las niñas, se necesita más atención sobre los mecanismos para proporcionar acceso a toallas sanitarias a más largo plazo, ya sean desechables o reutilizables.

Objetivos, competencias, recursos y materiales

- ▶ Que niñas y niños identifiquen puntos focales de apoyo para mantener condiciones de higiene y recibir servicios de consejería en torno a la adolescencia y la menstruación.
- ▶ Generar una actitud de apoyo y confianza en la comunidad.

Desarrollo de la lección

Actividad 1: Mejorando tu entorno (20 min)

Votación: Esta actividad refuerza actividades de identificación de problemas y seleccionar prioridades.

1. Pídale a cada joven que escriba en tarjetas separadas todos los problemas que haya pensado que hay que trabajar para mejorar el entorno y que las niñas y adolescentes vivan su menstruación con más dignidad y confianza.
2. Los adolescentes pueden pegar las tarjetas en un pedazo grande de papel de póster y darle un título al póster. Estos carteles se pueden exhibir para que todos puedan circular y ver los problemas planteados.
3. Entregue a cada alumno y alumna tres estampas (puntos) de colores. Luego se les pide que coloquen sus puntos al lado de los temas que consideran más importantes.
4. Si sienten que un problema es mucho más importante que cualquier otro, pueden colocar todos sus puntos al lado de ese problema. Alternativamente, pueden dividir sus puntos y asignarlos de acuerdo con sus diversas preferencias.
5. Una vez que todos han colocado sus puntos y los puntos han sido contados, el problema con la mayoría de los puntos se convierte en el tema de elección. En una sesión posterior se puede hacer una investigación sobre los problemas prioritarios.

Monitoreo sobre actividades y planes educativos sobre la Salud e Higiene Menstrual

Como un ejercicio adicional para docentes y directivos, sugerimos revisar la siguiente lista sobre la inclusión del tema Salud e Higiene Menstrual en la enseñanza y el entorno escolar, y analizar la situación particular de su escuela.

Aspecto/Tema	¿Se cumple en mi escuela? Sí/No
Los maestros/as están bien informados sobre la higiene menstrual en la escuela y las necesidades de las niñas y el personal femenino.	
La higiene menstrual está incluida en la currícula y el plan de estudios.	
Materiales de higiene menstrual apropiados están disponibles para las niñas y adolescentes que los necesitan.	
Las niñas tienen acceso o pueden comprar productos de higiene menstrual apropiados y de bajo costo a través de o en la escuela.	
Las autoridades de la escuela son conscientes de las necesidades de higiene menstrual de las niñas y el personal y trabajan para garantizar que la escuela sea amigable con la higiene menstrual.	
La higiene menstrual se incorpora a los sistemas de monitoreo estándar de la escuela.	
Se cuenta con elementos generales de diseño de letrinas y baños aptos para mujeres.	
Instalaciones de manejo de higiene menstrual accesibles para niñas y mujeres con discapacidad.	

La implementación de este manual puede contribuir a reforzar actividades que ya se encuentren implementando o a desarrollar planes de acción o incidencia para colocar en la agenda escolar el tema.

Actividad 2: Apóyate en tu comunidad (30 min)

Reflexionar sobre las responsabilidades y maneras en las que la comunidad puede brindarte apoyo:

¿Qué otros servicios fuera de la escuela pueden apoyarnos en el manejo de la menstruación?

Crear un directorio de instancias y dependencias relacionadas con la menstruación. Estos pueden incluir puntos de contacto y responsables de centros de salud, servicios amigables de salud reproductiva, niños y niñas con conocimientos de higiene menstrual que puedan replicar el conocimiento entre pares, etc.

Servicio/dependencia	Contacto

PARTE V. CELEBRANDO LA SALUD E HIGIENE MENSTRUAL

Lección 10. Día de la higiene menstrual

Antecedentes

Alrededor del mundo, el día de la higiene menstrual se celebra cada **28 de mayo** desde el 2014 y busca dejar atrás los tabúes, generar conciencia sobre las limitaciones a las que muchas niñas, adolescentes y mujeres se enfrentan mes tras mes y hablar abiertamente sobre menstruación.

Aunque existe un día específico en que alrededor del mundo muchas personas y organizaciones se dedican a levantar la voz y a desarrollar diferentes actividades sobre la salud y la higiene menstrual, recuerda poner en práctica y promover lo que se ha aprendido en este Manual durante todo el año.

Objetivo general, competencias, recursos y materiales

Recapitular los conocimientos adquiridos a través de la implementación de este manual enfocado en Salud e Higiene Menstrual.

Competencias:

Al final de la lección, los niños, niñas y adolescentes serán capaces de vincular la menstruación con aspectos físicos, emocionales y sociales y ser conscientes de la importancia de este tema a nivel global.

Desarrollo de la lección

Actividad 1: Sumándonos a un movimiento global (60 min)

Como actividad final, proponga a las y los estudiantes realizar un video o tomar una foto en donde diferentes niñas, niños, mujeres y hombres respondan a la siguiente pregunta:

¿Qué crees que se necesita para crear un mundo en el que las niñas y adolescentes no tengan limitaciones debido a la menstruación?

Quienes participen pueden decir una palabra o una oración corta, pueden pintarla o escribirla en un cartel, decirla o expresarla de forma individual o en grupo. Los mensajes deben ser fuertes y claros. Pueden gritarlo, cantarlo, bailarlo o cualquier forma de expresión que se les ocurra.

Algunas instrucciones adicionales:

1. El video se puede grabar con el celular, el de algún miembro de la familia o salón de clase.
2. La duración máxima debe ser de un minuto.

Si alguien no tiene acceso a un celular, puede responder a la misma pregunta de forma personal a través de un cartel. Si escoge esta opción, las ideas deben expresarse a través de dibujos, imágenes o con muy pocas palabras.

Reflexiones y discusión grupal:

1. ¿Cuál fue tu experiencia?
2. ¿Qué sabemos sobre la menstruación?
3. ¿Qué podemos hacer como niñas para estar preparadas?
4. ¿Cómo los niños pueden ayudar?
5. ¿Cómo las personas adultas pueden ayudar?
6. ¿Qué acciones deben tomarse para que las niñas puedan cuidarse, sentirse cómodas y seguras durante su periodo sin faltar a la escuela?

A partir de esta reflexión, les pedimos a las y los estudiantes que hagan compromisos o acuerdos de convivencia grupal, enfocados en el respeto y apoyo mutuo entre niños y niñas.

Otros aspectos a trabajar

Crucigrama: Retar a los niños, niñas y adolescentes a poner a prueba todo lo que aprendieron sobre menstruación y adolescencia con la ayuda de este manual con la ayuda del siguiente crucigrama:

HORIZONTAL

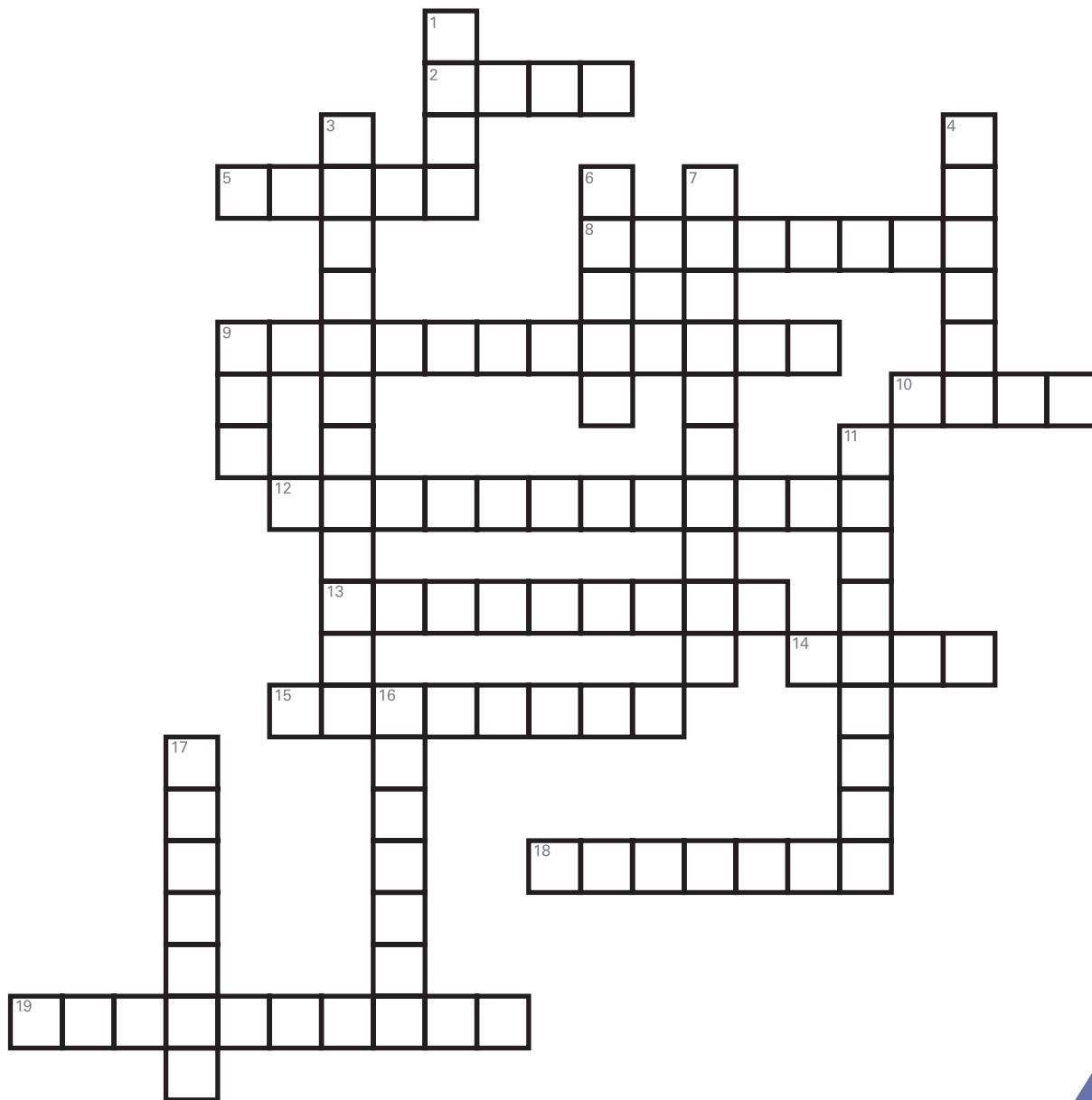
2. Único ingrediente que se necesita para limpiar la vagina.
5. El lugar donde un feto (bebé) crece dentro del cuerpo de una mujer.
8. Cuando la ropa queda de esta manera puede atrapar la humedad, lo que fomenta el crecimiento de bacterias y levaduras.
9. Usar un tampón de mayor absorción que la necesaria o por más de 8 horas puede causar este síndrome.
10. Material de silicón que se inserta en la vagina para recolectar el flujo menstrual.
12. Cuando el revestimiento del útero se desprende cada mes.
13. Sucede aproximadamente a la mitad del ciclo menstrual.
14. Una condición común en la piel, en niños y niñas durante la pubertad.
15. Estos pueden ser utilizados dentro de la vagina para absorber el flujo menstrual.
18. Un signo de que puede haber una infección vaginal.
19. Parte del cerebro que desencadena cambios en adolescencia por la producción de una hormona llamada hormona liberadora de gonadotropina.

VERTICAL

1. Medida básica diaria para mantener la higiene menstrual.
3. Hormona que estimula la producción de espermatozoides.
4. ¿Cada cuántas horas en promedio se aconseja cambiar los materiales menstruales?
6. Ingrediente esencial para lavar las manos antes y después de cambiar los productos para el flujo menstrual.
7. Al dejar una toalla por mucho tiempo puede causar una...
9. Iniciales del conjunto de signos y síntomas que aparecen unos días antes de la menstruación.
11. Al limpiar de atrás hacia adelante al defecar, las bacterias pueden llegar a la vagina causando una...
16. Nombre de la primera menstruación.
17. Dolores que resultan del útero al contraerse para expulsar el flujo menstrual.

PALABRAS

- AGUA
- ACNÉ
- APRETADA
- BAÑO
- COMEZÓN
- COPA
- CUATRO
- CÓLICOS
- HIPOTÁLAMO
- INFECCIÓN
- IRRITACIÓN
- JABÓN
- MENARCA
- MENSTRUACIÓN
- OVULACIÓN
- SHOCK_TÓXICO
- SPM
- TAMPONES
- TESTOSTERONA
- ÚTERO



ANEXO 1. CIRCULAR PARA PADRES, MADRES O CUIDADORES

Ejemplo de comunicado a madres y padres de familia para notificar sobre las sesiones sobre manejo de higiene menstrual.

Este es un ejemplo de la circular que puede hacer llegar a padres, madres y cuidadores para notificar sobre las sesiones de higiene menstrual que se estarán desarrollando en la escuela de sus hijos e hijas. Haga todos los ajustes y cambios que considere necesarios y que respondan a las decisiones que se han tomado de acuerdo a lo que es más relevante para su escuela y comunidad.



[Encabezado]

[Fecha]

Estimados (as) padres y madres de familia:

El propósito de este comunicado es informarles que su hija o hijo participará en una serie de actividades sobre adolescencia y menstruación. Las personas asignadas para facilitar estas lecciones han sido previamente capacitadas para asegurar que niñas y niños aprendan información precisa, científica y apropiada para su edad mediante actividades seguras, divertidas y con enfoque incluyente para todas las niñas y niños.

Las lecciones o actividades planeadas cubrirán los cambios físicos y emocionales en la adolescencia de niñas y niños y tendrá un enfoque en lo que sucede durante la menstruación: anatomía, higiene personal y la manera en la que niños y el resto de la comunidad escolar puede brindar un entorno positivo para evitar el ausentismo y reducida participación escolar que con frecuencia se observa en el momento en que las niñas comienzan su menstruación. Uno de los mensajes centrales es que niñas, niños y adolescentes reconozcan su responsabilidad en el manejo de su propia salud. Las niñas y niños se sensibilizarán sobre los cambios que ocurren al sexo opuesto y en ellos mismos, como fundamento para promover una comunicación positiva entre compañeras y compañeros.

Le invitamos a que participe en sesiones de información y a que explore los recursos que le facilitamos para que nos apoye en las discusiones que surjan en casa a raíz de ver estos temas en la escuela. Recuerde que usted es el mejor apoyo para su hija o hijo.

Las lecciones o actividades serán dirigidas por (Nombre del facilitador o facilitadora) quien podrá resolver las dudas que surjan sobre estos temas. Las niñas y niños recibirán un manual que contiene toda la información que verá durante las lecciones. Le invitamos a que hable sobre estos temas con sus hijas e hijos y a que explore el manual para iniciar una conversación asertiva sobre estos temas.

De manera general, el propósito de estas actividades es:

- Reconocer los cambios en el cuerpo y emociones que la mayoría experimenta durante la adolescencia.
- Aprender sobre el ciclo menstrual y la importancia de la higiene personal y el autocuidado.
- Identificar los elementos esenciales del entorno escolar, familiar y comunitario para que dichas prácticas de higiene personal y autocuidado sean viables y empoderar a niñas y niños para expresar sus necesidades.

Entendemos que es un tema sensible por lo que se plantea la posibilidad de un taller informativo para padres, madres y cuidadores. Si hay interés en participar, favor de comunicarlo a _____. Por otra parte, puede indicarnos si preferiría revisar el material de manera individual o recibir un resumen por escrito. Si NO desea que su hijo o hija participe en estas sesiones favor de contactar a _____.

A nombre de todo el equipo de la escuela _____ esperamos continuar nuestro trabajo en conjunto con su apoyo.

Atentamente,

RECURSOS ADICIONALES

1. Servicios Amigables para Adolescentes de la Secretaría de Salud

Estos espacios se dedican a dar consultoría y asesoría sobre temas de higiene menstrual, así como de salud sexual y reproductiva **para adolescentes**. La atención es confidencial, cálida y no es necesario que vayas acompañado de tus papás o de algún adulto. Puedes encontrar más información en esta página:

<https://www.gob.mx/salud/articulos/servicios-amigables-para-adolescentes?state=published>

Puedes encontrar el más cercano a ti en el siguiente directorio por estado:

<https://www.gob.mx/imjuve/documentos/directorio-nacional-de-servicios-amigables-2018>

2. Evidencias científicas sobre la adolescencia y la sexualidad. Aquí encontrarás la versión en español:

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion>

3. Ciclo menstrual: qué es normal y qué no:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menstrual-cycle/art-20047186?reDate=11092019>

4. La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes (Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA):

<https://www.unfpa.org/es/menstruacion-preguntas-frecuentes>

5. Video “Hola Menstruación” de Menstrupedia 9 a 13 años:

<https://www.youtube.com/watch?v=kATsJud538U>

6. Teens Health: Todo sobre la menstruación:

<https://kidshealth.org/es/teens/menstruation-esp.html>

7. Menstrupedia, La guía simple sobre la menstruación para niñas:

<https://www.menstrupedia.com/comic/spanish>

8. ¿Por qué las mujeres tienen periodos? TED Ed video:
https://www.ted.com/talks/ted_ed_why_do_women_have_periods/transcript?language=es
9. Las niñas (¡y los niños!) de cinco países están acabando con los mitos sobre el periodo (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF):
<https://www.unicef.org/es/historias/las-ninas-y-los-ninos-de-cinco-paises-estan-acabando-con-los-mitos-sobre-el-periodo>
10. Video - La menstruación es una función natural de nuestro cuerpo (UNICEF Bolivia):
<https://www.youtube.com/watch?v=DMSlqinU8w>

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
2. Bloom, N. HelloFlo: The Guide, Period. Grupo de jóvenes pingüinos lectores.
3. Esteves Mills, J. & Cumming, O. 2016. The Impact of WASH on Key Social and Health Outcomes. New York: Unicef.
4. Hennegan, J. & Montgomery, P. 2016. Do Menstrual Hygiene Management Interventions Improve Education and Psychosocial Outcomes for Women and Girls in Low and Middle Income Countries? A Systematic Review. PLoS ONE, 11, e0146985.
5. House, S., Mahon, T. & Cavill, S. 2012. Menstrual Hygiene Matters: a resource for improving menstrual hygiene around the world 1ed.: WaterAid.
6. Olivari Medina, Cecilia, & Urra Medina, Eugenia. (2007). AUTOEFICACIA Y CONDUCTAS DE SALUD. *Ciencia y enfermería*, 13(1), 9-15. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532007000100002>
7. SHARE (Sanitation and hygiene applied research for equity) MANUAL MENSTRUAL HYGIENE MATTERS.
8. Sommer, M., Caruso, B. A., Sahin, M., Calderon, T., Cavill, S., Mahon, T. & Phillips-Howard, P. A. 2016. A Time for Global Action: Addressing Girls' Menstrual Hygiene Management Needs in Schools. PLoS Med, 13, e1001962.
9. Sommer, M. (2009). Growth and changes - Menstrual Hygiene Education Books (Tanzania). Grow & Know, Inc., Dar es Salaam, Tanzania
10. Sperling, G. B. & Herz, B. 2004. What Works in Girls' Education: Evidence and Policies from the Developing World, Council on Foreign Relations.
11. Sumpter, C. & Torondel, B. 2013. A Systematic Review of the Health and Social Effects of Menstrual Hygiene Management. PLoS ONE, 8, e62004.

12. UNICEF & WHO 2014. Post 2015 WASH Targets and Indicators: Outcomes of an Expert Consultation.
13. UNICEF, Indian ministry of rural development (2008), Sharing simple facts: A guidance book on menstrual hygiene management.

© **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)**

Paseo de la Reforma 645, Col. Lomas de Chapultepec

C.P. 11000, Ciudad de México, México

Twitter: **unicefmexico**

Facebook: **UNICEFMexico**

Para donaciones llame al **800 841 8888**

Fotografía de portada: © **UNICEF México**

Investigación y contenido: Aline Tinoco

Revisión de contenido: Viridiana Zamora y Paola Gómez

Diseño: Andrés González Ávila