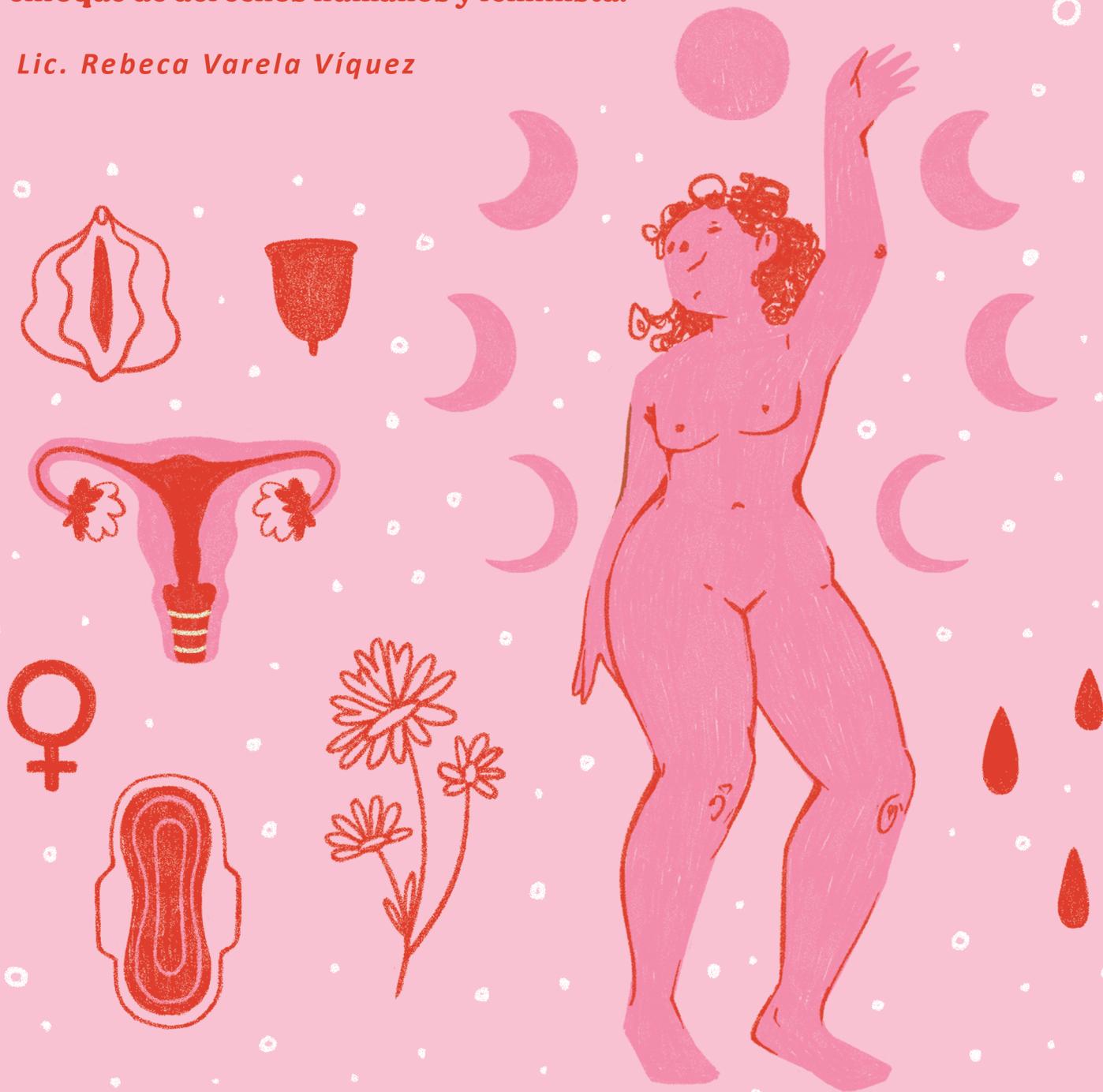
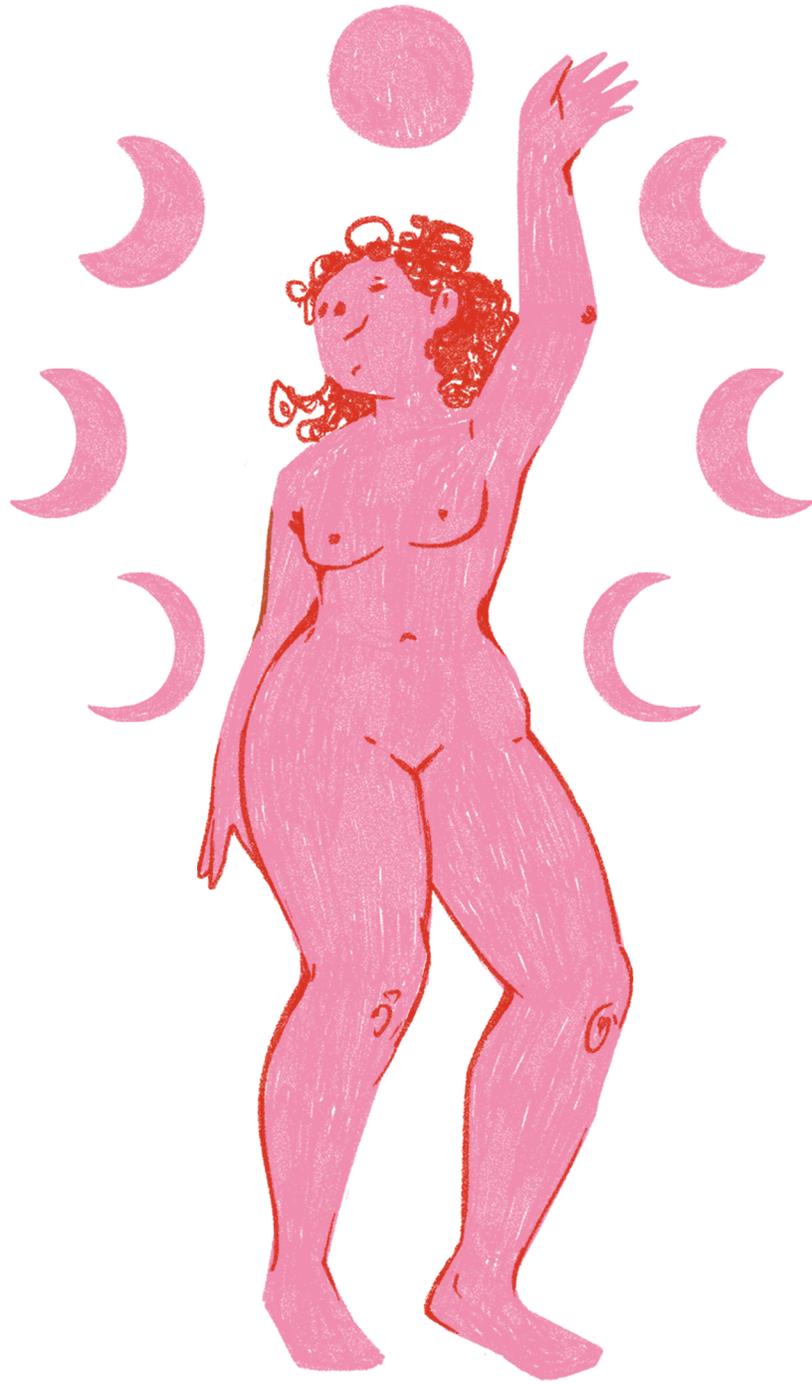


# GUÍA DIDÁCTICA:

**Estrategia de educación menstrual dirigida a facilitar procesos pedagógicos con adolescentes y jóvenes de comunidades urbanas desde un enfoque de derechos humanos y feminista.**

*Lic. Rebeca Varela Víquez*







INSTITUTO DE ESTUDIOS LATINOAMERICANOS  
PROYECTO COMUNIDADES EDUCATIVAS QUE CONSTRUYEN PAZ

# GUÍA DIDÁCTICA:

**Estrategia de educación menstrual dirigida a facilitar procesos pedagógicos con adolescentes y jóvenes de comunidades urbanas desde un enfoque de derechos humanos y feminista.**

*Lic. Rebeca Varela Víquez*

*2023*

<b>Título</b>	Estrategia de educación menstrual dirigida a facilitar procesos pedagógicos con adolescentes y jóvenes de comunidades urbanas desde un enfoque de derechos humanos y feminista.
<b>ISBN</b>	978-9968-26-091-6
<b>Autora</b>	Lic. Rebeca Varela Víquez
<b>Editora</b>	Dra. Evelyn Cerdas Agüero
<b>Proyecto</b>	Comunidades Educativas que Construyen Paz Maestría en Derechos humanos y Educación para la Paz.
<b>Colección</b>	Aportes desde la educación para la paz y los derechos humanos.
<b>Directora del IDELA</b>	Dra. Maribel Soto Ramírez
<b>Coordinadora del proyecto</b>	Dra. Evelyn Cerdas Agüero
<b>Comité editorial</b>	Dra. Evelyn Cerdas Agüero MSc. Andrés Mora Ramírez Lic. Carolina Ramírez Vásquez

#### Ficha catalográfica

372.372

V293g Varela Víquez, Rebeca

Guía didáctica : estrategia de educación menstrual dirigida a facilitar procesos pedagógicos con adolescentes y jóvenes de comunidades urbanas desde un enfoque de derechos humanos y feminista / Rebeca Varela Víquez ; [editora Evelyn Cerdas Agüero]. -- Primera edición. -- Heredia, Costa Rica : Universidad Nacional, Instituto de Estudios Latinoamericanos, 2024.

1 recurso en línea (58 páginas) : ilustraciones, fotografías a color, PDF, archivo de texto, 23.6Mb. -- (Colección Aportes desde la educación para la paz y los derechos humanos ; 1)

A la cabeza de la portada: Instituto de Estudios Latinoamericanos. Proyecto Comunidades educativas que construyen paz ISBN 978-9968-26-091-6

1. GUÍAS 2. EDUCACIÓN SEXUAL 3. MENSTRUACIÓN  
4. ADOLESCENTES 5. JÓVENES 6. DERECHOS HUMANOS  
7. FEMINISMO I. Cerdas Agüero, Evelyn II. Título III. Serie

Este libro está bajo licencia:





## **DEDICATORIA**

**A la niñez y juventud  
menstruante.**

**A las personas activistas,  
educadoras, terapeutas  
e investigadoras del ciclo  
menstrual.**



# AGRADECIMIENTOS

**E**ste trabajo de investigación y guía didáctica es posible gracias al aporte de 5 jóvenes madres que asisten al programa Beca educativa Adolescente Madre, del Patronato Nacional de la Infancia (PANI) y participaron de los talleres de investigación, sus realidades, necesidades y sueños en torno a la vivencia de su ciclo menstrual es el sustento de esta guía. Parte de este encuentro se hizo posible por el apoyo de las trabajadoras sociales del PANI: Natalia Porras Méndez, Nazareth Díaz Herrera y Trubi Hidalgo Acuña, gracias por su apertura y confianza.

Agradezco a Carolina Ramírez Vásquez, que ha sido mi profesora de educación menstrual en la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas durante el 2022, desde Colombia ha acompañado mi proceso de creación con su mirada desafiante al sistema patriarcal. Mi gratitud por la semilla sembrada para seguir creando nuevas narrativas transformadoras y emancipadoras menstruales.

A la profesora Evelyn Cerdas Agüero, gracias por compartir sus conocimientos de educación en derechos humanos y educación para la paz y por sus revisiones minuciosas.

Esto también es posible gracias a Meli, Lauco, Nery, May y Caro, mis hermanas feministas y aliadas de la Colectiva Caminando, que ha sido mi casa, escuela y lugar donde se hace posible la germinación de proyectos transformadores como este.

Gracias a mi madre Kathia, quien es mi primera maestra y soporte para seguir formándome y creando.

Gracias a las feministas, activistas, educadoras, terapeutas e investigadoras del ciclo menstrual, quienes han aportado a este campo, con su creación, resistencia, y han transformado, de manera positiva, la vida de las personas menstruantes y mi propia vida.

# TABLA DE CONTENIDO

## I. CONSTRUCCIÓN CONJUNTA DE UNA GUÍA DIDÁCTICA PARA LA EDUCACIÓN MENSTRUAL

1. ¿En qué consiste esta guía?.....	11
2. ¿Por qué es importante esta guía? .....	12
3. Objetivos de la guía .....	12
3.1 Objetivo general .....	12
3.2 Objetivos específicos .....	14
3.3 Aprendizajes esperados que las personas logren a partir de su participación en las actividades del proceso.....	14
4. ¿Cómo lo haremos y desde dónde nos posicionamos? .....	14
4.1 Taller sociodramático .....	14
4.2 Educación sexual para juventudes basada en derechos humanos.....	15
4.3 Educación emancipadora y popular con enfoque feminista .....	17
5. ¿Qué entendemos por educación menstrual desde un enfoque en derechos humanos y feminista?.....	18
6. Ciclo menstrual ovulatorio y juventudes.....	20
7. Lo que dicen las adolescentes y jóvenes que quieren aprender sobre ciclo menstrual.....	23
7.1 Menarquía.....	23
7.2 Tabú menstrual.....	25
7.3 Ciclo menstrual ovulatorio .....	26
7.4 Enfermedades relacionadas al ciclo menstrual ovulatorio.....	26

## II. LA GUÍA

1. Contenidos .....	28
2. Actividades didácticas .....	29
2.1 Actividades de apertura o caldeamiento grupal .....	31
Objetivos: .....	31
Dinámica 1. Espejo de nombres y movimientos .....	31
Dinámica 2. Exploración corporal y de emociones .....	32
Dinámica 3. Espejo menstrual.....	32
2.2 Experiencias y conocimientos previos en torno al ciclo menstrual ovulatorio y el tabú menstrual.....	33
Dinámica 1. Actividad: Palabra lanzada sobre “menstruación” .....	33
Dinámica 2. Historias colectivas sobre la menstruación .....	34

Dinámica 3. Para mí el ciclo menstrual es... (Frasas y esculturas).....	34
Dinámica 4. Collage tabú menstrual: Mitos y estereotipos en torno al ciclo menstrual ovulatorio.....	35
2.3 Transformación de narrativas en torno al tabú menstrual hacia la vivencia de los derechos humanos.....	37
Dinámica 1. Sociodrama: Transformando el tabú menstrual.....	37
Dinámica 2. Collage: Ciclo menstrual y derechos humanos.....	38
Dinámica 3. Frases de deseos sobre vivencias del ciclo menstrual ovulatorio.....	39
2.4 Reconocimiento del ciclo menstrual ovulatorio y sus fases (menstrual, preovulatoria, ovulatoria, premenstrual).....	40
Dinámica 1: ¡¡¡Exploremos el ciclo menstrual ovulatorio!!!.....	40
Momento 1: Conectando con la ciclicidad.....	40
Momento 2: Estaciones de exploración de las fases del ciclo menstrual ovulatorio.....	42
Momento 3: Compartir experiencias.....	47
2.5 Actividades de cierre.....	48
Dinámica 1: Reconocimiento de emociones y aprendizajes.....	48
Dinámica 2: Me llevo y dejo.....	49
3. Propuesta de autoevaluación.....	50
4. Recomendaciones.....	52

<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>54</b>
-------------------------	-----------

## **FIGURAS**

Figura 1.....	24
Figura 2.....	27
Figura 3.....	28
Figura 4.....	29
Figura 5.....	30
Figura 6.....	30
Figura 7.....	35
Figura 8.....	36
Figura 9.....	39
Figura 10.....	41
Figura 11.....	42
Figura 12.....	43
Figura 13.....	44
Figura 14.....	45
Figura 15.....	46
Figura 16.....	47



# CONSTRUCCIÓN CONJUNTA DE UNA GUÍA DIDÁCTICA PARA LA EDUCACIÓN MENSTRUAL



## 1. | ¿EN QUÉ CONSISTE ESTA GUÍA?

La presente guía didáctica se plantea para contribuir al acceso y disfrute de los derechos sexuales y reproductivos, específicamente a las vivencias plenas y conscientes del ciclo menstrual de la población adolescente y joven de comunidades urbanas con edades entre los 13 y 18 años, mediante una educación menstrual que cuestione los estigmas, tabúes y estereotipos alrededor de la menstruación y que, de esta forma, promueva las vivencias y narrativas sanas, saludables y positivas sobre esta misma en la niñez, adolescencia y juventud.

Se propone también como un aporte desde la educación en derechos humanos y feminista, específicamente, desde el ámbito de la educación no formal, desde una mirada crítica, transformadora y emancipadora, con un enfoque metodológico lúdico y participativo.

Para la elaboración de esta guía didáctica se realizaron talleres con un grupo de 5 adolescentes madres, entre 15 y 18 años del cantón de Desamparados, zona urbana en vulnerabilidad social en Costa Rica. Ellas asisten al programa Beca Educativa Adolescente Madre, del

Patronato Nacional de la Infancia (PANI), entre los meses de setiembre y octubre del 2022. A partir del trabajo realizado en estos espacios se recopiló información sobre experiencias de esta población en torno a la educación menstrual desde técnicas participativas, lúdicas y dialógicas, que permitieron el diálogo de saberes, el reconocimiento, validación de las emociones y corporalidades de las participantes.

En las siguientes páginas se desarrolla la importancia de este tipo de materiales y temáticas en el contexto latinoamericano; luego se exponen los objetivos que se proponen alcanzar al desarrollar la guía, el tipo de metodología y encuadre del enfoque de posicionamiento teórico; posteriormente se aborda cómo definimos la educación menstrual desde un enfoque en derechos humanos y feminista, también se exponen los temas prioritarios que se identificaron en los talleres con adolescentes madres, de los cuales se extrajeron los contenidos para la guía y, por último, se presenta la propuesta de actividades didácticas.

## 2. | ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA GUÍA?

La educación menstrual responde al acceso de los derechos sexuales y reproductivos, estos “aluden a aspectos vinculados a la salud sexual y reproductiva, a la autodeterminación en el ámbito de la sexualidad y la reproducción, a la integridad corporal, al empoderamiento y a la ciudadanía” (Ministerio de Salud, 2011, p.18).

Con base en las políticas sobre sexualidad se puede afirmar que “la ausencia de conocimiento sobre sexualidad (por incapacidad o negación de las y las [sic] personas adultas a brindarla) se convierte, entonces, en un obstáculo contra la libertad individual” (Ministerio de Salud, 2011, p. 6) La ausencia de educación menstrual crítica y emancipadora también vulnera el derecho a la educación sexual de calidad y, consecuentemente, el acceso de los derechos sexuales y reproductivos.

El avance en este tipo de derechos es posible gracias a las teorías de género, que desde diferentes enfoques –sobre todo feministas–

han planteado estas discusiones desde la raíz del problema de la violencia de género determinada por el sistema sexo-género patriarcales (Lagarde, 1996), que influyen los contextos socioculturales desde la mirada del mundo dominado por la hipermasculinización y heteronormia de los espacios y relaciones. El enfoque de género feminista busca la equidad, para lo cual parte del respeto a las diferentes pluralidades corporales y cosmovisiones del género.

Desde este contexto, la educación menstrual como derecho sexual y reproductivo se ampara para su implementación en diferentes convenciones: Convención Sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) (1979), Convención Sobre los Derechos del Niño (1989), Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes (2008), entre otras. Las firmadas por los gobiernos, estos tienen el deber de acatarlas, tal es el caso de Costa Rica.



## 3. | OBJETIVOS DE LA GUÍA

### 3.1 OBJETIVO GENERAL

Crear una estrategia pedagógica de educación menstrual desde una metodología participativa que involucre la corporalidad y las emociones en el proceso de aprendizaje, dirigida a docentes y

personas interesadas en facilitar procesos pedagógicos con adolescentes y jóvenes en quienes se promueva la vivencia del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista.

**LA EDUCACIÓN  
MENSTRUAL RESPONDE  
AL ACCESO DE LOS  
DERECHOS SEXUALES  
Y REPRODUCTIVOS,  
ESTOS “ALUDEN A  
ASPECTOS VINCULADOS  
A LA SALUD SEXUAL Y  
REPRODUCTIVA, A LA  
AUTODETERMINACIÓN  
EN EL ÁMBITO DE LA  
SEXUALIDAD Y LA  
REPRODUCCIÓN, A LA  
INTEGRIDAD CORPORAL,  
AL EMPODERAMIENTO Y  
A LA CIUDADANÍA”**

*(Ministerio de Salud, 2011, p.18).*

### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover espacios vivenciales de educación menstrual para adolescentes y jóvenes, por medio de metodologías participativas que permitan el desarrollo de nuevas narrativas y vivencias del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista.
- Proponer actividades didácticas participativas y lúdicas para el desarrollo de procesos de educación menstrual con adolescentes y jóvenes desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista.
- Abordar temáticas y contenidos de interés de las mismas personas adolescentes y jóvenes en torno al ciclo menstrual y la menstruación.

### 3.3 APRENDIZAJES ESPERADOS QUE LAS PERSONAS LOGREN A PARTIR DE SU PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEL PROCESO

Se espera que las personas adolescentes y jóvenes:

- Identifiquen sus experiencias y conocimientos previos en torno al ciclo menstrual y la menstruación.
- Generen procesos de transformación de narrativas en torno al tabú menstrual: Mitos y estereotipos de la menstruación.
- Reconozcan el ciclo menstrual ovulatorio y sus fases (menstrual, preovulatoria, ovulatoria, premenstrual).

## 4. | ¿CÓMO LO HAREMOS Y DESDE DÓNDE NOS POSICIONAMOS?



### 4.1 TALLER SOCIODRAMÁTICO

La guía didáctica se plantea desde un enfoque de derechos humanos y feminista, desde una metodología participativa, teórico-práctica basada en el aprendizaje corporal que toma en cuenta las experiencias, emociones y sentimientos de las personas participantes. Se plantea generar una experiencia de crear el aprendizaje colectivamente, utilizando el enfoque de educación popular, planteado por Freire, que propone el aprendizaje dialógico, en donde todas las partes están implícitas en el proceso de aprendizaje (tanto las personas estudiantes como la persona facilitadora) y todos los conocimientos y expe-

riencias previas, construyen colectivamente el espacio de aprendizaje.

Para definir lo que es un taller, se parte de lo descrito por Cano (2012, p. 33):

*El taller en la concepción metodológica de la educación popular es: un dispositivo de trabajo con grupos, que es limitado en el tiempo y se realiza con determinados objetivos particulares, permitiendo la activación de un proceso pedagógico sustentado en la integración de teoría y práctica, el protagonismo de los participantes, el diálogo de saberes, y la producción colectiva de aprendizajes, operando una transformación en las personas participantes y en la situación de partida.*

El taller, visto desde el enfoque de la educación popular, posibilita la creación del conocimiento desde el enfoque colectivo y de forma participativa, aspectos que se desean visibilizar desde la IAP.

El sociodrama, según María Carmen Bello (2000), es la dramatización de una historia real o ficticia que tiene que ver con los intereses que movilizan a un grupo, en el que no hay una sola persona protagonista, sino que todo el grupo está implicado y, por ende, todo el grupo plantea la historia a presentarse, para posteriormente buscar reflexión y transformación de esta. Sobre ello explica Bello (2000), refiriéndose al planteamiento de Dalmiro Bustos (s. f, p. 105), que “está destinado al trabajo con pequeños grupos o grupos mayores cuya temática no es personal, sino que responde a inquietudes sociales o comunitarias”.

La técnica de taller sociodramático aborda un tema en específico, genera reflexión y transformación, se visibiliza una situación y al mismo tiempo se proponen cambios, además de que incorpora las emociones y no solo lo el lenguaje racional.

#### 4.1 EDUCACIÓN SEXUAL PARA JUVENTUDES BASADA EN DERECHOS HUMANOS

Así, desde el enfoque de educación en derechos humanos “educar sería en este sentido el intento de transmitir y adquirir actitudes que encarnan la utopía de los derechos humanos.” (Mujica, s. f, p. 23). Entre los principios más importantes de este tipo de educación que señala la autora Mujica (s. f) se encuentran: 1) es una educación centrada en la persona, en los términos que reconoce al ser humano como sujeto de derechos; 2) se centra en el aprendizaje significativo, en la que cada persona es constructora de sus aprendizajes, por lo tanto el proceso educativo parte de las necesidades, emociones y contextos de la persona; 3) busca un aprendizaje integrador, es decir, crea las condiciones para fomentar los valores y acciones a favor de la vivencia de los derechos humanos.

Por su parte, el acceso a los derechos humanos civiles, culturales, económicos, políticos y sociales por igual asegura que el derecho a la educación de la población juvenil sea una realidad y sea respetada “permite tener una visión de niños y jóvenes en cuanto sujetos de derechos y no solo como “beneficiarios” o “usuarios” de estos derechos” (UNESCO, 2014).

UNICEF (2008) propone que un enfoque de educación basado en derechos humanos respeta la identidad, la autonomía e integridad de la niñez y juventudes en sus procesos educativos. Como ejes propone: **1)** El derecho al acceso a la educación, toma en cuenta la accesibilidad y la igualdad de oportunidades. **2)** El derecho a una educación de calidad, que concierne al derecho a la información amplia, pertinente e integradora; **3)** El derecho al respeto en el entorno de aprendizaje, por lo tanto se respeta la integridad, la identidad y la participación, y se garantiza un ambiente libre de discriminación.

El enfoque basado en los derechos sexuales



pone énfasis en que la sexualidad va más allá de la reproducción, respetando, de esta manera, la libertad de cada persona de vivir su sexualidad y placer. Según UNESCO (2014, p. 6), los derechos sexuales se integran por:

*El derecho a la igualdad, a una protección legal igualitaria y a vivir libres de toda forma de discriminación basada en el sexo, la sexualidad o el género; y los derechos a la vida, libertad, seguridad de la persona e integridad corporal. También hacen referencia al derecho a la privacidad; el derecho a la autonomía personal y al reconocimiento de la ley; el derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión; derecho a la asociación; derecho a la salud y a los beneficios del avance científico y el derecho a la educación e información, entre otros.*

La Convención Iberoamericana sobre los Derechos de la Juventud entró en rigor en marzo del 2008. Asume a las juventudes como sujetos de derecho, capaces de ejercer libremente sus derechos y libertades. En su artículo 23 sobre el derecho a la educación sexual se expone:

*Los Estados parte reconocen que el derecho a la educación también comprende el derecho a la educación sexual como fuente de desarrollo personal, afectividad y expresión comunicativa, así como la información relativa la reproducción y sus consecuencias. 2. La educación sexual se impartirá en todos los niveles educativos y fomentará una conducta responsable en el ejercicio de*

*la sexualidad, orientada a su plena aceptación e identidad, así como, a la prevención de las enfermedades de transmisión sexual, el VIH (Sida), los embarazos no deseados y el abuso o violencia sexual. 3. Los Estados Parte reconocen la importante función y responsabilidad que corresponde a la familia en la educación sexual de los jóvenes. 4. Los Estados parte adoptarán e implementarán políticas de educación sexual, estableciendo planes y programas que aseguren la información y el pleno y responsable ejercicio de este derecho. (Organismo Internacional de Juventud, 2017, p. 27)*

En el marco de la educación sexual integral, como parte de la educación en derechos humanos, la perspectiva de género es un pilar importante, debido a que esta cuestiona, desde una mirada crítica, la manera en que socialmente se han desarrollado los roles de género, posicionando que el género “moldea y determina el comportamiento, los roles y las expectativas de mujeres y hombres, al tiempo que define las reglas, las normas, las costumbres y las prácticas a través de las cuales las diferencias biológicas se convierten en diferencias sociales...” (UNESCO, 2014, p. 8). Este aspecto ha generado inequidades y desigualdades por razón de género en la población juvenil, limitando su derecho a decidir sobre su cuerpo y su vida.

Es imprescindible señalar la necesidad de involucrar los temas de ciclo menstrual ovulatorio y menstruación en la educación sexual, al mismo tiempo de dejar atrás las explicaciones desde lugares reduccionistas a la reproducción y desde el abordaje solamente desde en el enfoque biológico.

## 4.2 EDUCACIÓN EMANCIPADORA Y POPULAR CON ENFOQUE FEMINISTA



La educación emancipadora llevada a la práctica desde la educación menstrual por educadoras e investigadoras como Ramírez (2022a) con el proyecto Princesas Menstruantes, propone la emancipación como posibilidad de desafiar los modelos dominantes, construyendo narrativas emancipadoras de las hegemonías, que permitan apropiarse de los significados y así crear nuevas realidades para la vivencia de ciclos menstruales dignos.

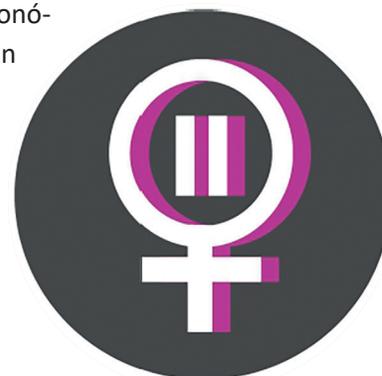
La educación popular, señala Calafell (2021, p. 8), fue una de las claves para “reivindicar otras formas de producir y transmitir el conocimiento desde afuera, reconociendo y desjerarquizando los saberes, experiencias y modos de hacer (política) de, entre y para sus pares”. La pedagogía feminista retoma de la educación popular las prácticas de metodologías lúdicas y artísticas, y al mismo tiempo es “clave en la articulación de un recorrido formativo personal” (Calafell, 2021, p. 9) para la formación de las educadoras menstruales, por ejemplo.

La pedagogía en clave decolonial, según Díaz

(2010), es una reflexión pedagógica desde una mirada crítica a las relaciones de poder de la modernidad/colonialidad en torno a lo educativo. Este mismo autor plantea varios aspectos que la componen: **1)** Comprensión crítica de la historia: conciencia histórica desestabilizando la visión occidental impuesta; **2)** Reposicionamiento de prácticas educativas de naturaleza emancipatoria: el aprendizaje centrado en la transformación crítica de la realidad social, conectando a los sujetos con sus saberes locales; **3)** Descentramiento de la perspectiva epistémica colonial: cuestionamiento de la episteme hegemónica, que legitima solamente los saberes eurocentrados.

Para una pedagogía feminista, la autora Martínez (2015) propone que la educación debe ser formadora de una ciudadanía crítica, que fomente la emancipación, con el objetivo de la convivencia desde la equidad de género. Se centra en educar para la libertad, relacionando la educación con los principios de autonomía y empoderamiento, las experiencias y saberes populares de las personas participantes se incluyen dentro de los contenidos educativos, como motores de resistencia y liberación, ante las opresiones y desigualdades.

Es decir, educar para promover una ciudadanía comprometida con los derechos humanos, la responsabilidad social, la equidad, la toma de conciencia de la disparidad de las formas de vida y la necesidad de participar en acciones democráticas que influyan en acciones políticas, sociales y económicas que favorezcan un



desarrollo sostenible (Martínez, 2015).

En relación con la educación feminista y la menstruación, la autora Aguilar (2022) plantea el término “feminismos menstruantes”, como un término en construcción, desde la visión colectiva de la que nace, caracterizados por nacer desde lo histórico, comunitario, desde los territorios-cuerpos, los conocimientos y sabidurías

ancestrales, desde las características de ser cíclicos y cambiantes, diversos e interseccionales, y que se caracterizan por tener un enfoque político, emancipador y de (contra) narrativas, “por ¡Justicia, dignidad, salud y derechos menstruales!” (Aguilar, 2022, p. 21), y que buscan la sanación de los cuerpos menstruantes, previniendo las experiencias menstruales injustas.

## 5. | ¿QUÉ ENTENDEMOS POR EDUCACIÓN MENSTRUAL DESDE UN ENFOQUE EN DERECHOS HUMANOS Y FEMINISTA?



La educación menstrual, como tal, se entiende desde la experiencia de la autora y educadora menstrual Ramírez (2022<sup>a</sup>, p. 27) como:

*El conjunto de prácticas intencionadas a la transformación de las narrativas menstruales que condicionan de forma negativa la experiencia corporal, emocional y psíquica de mujeres, niñas y otras personas menstruantes. Es una pro-*

*puesta ético-política que emerge como respuesta a los discursos biologicistas, higienicistas, fundamentalistas, heteronormativos y capitalistas que utilizan la menstruación como mecanismo de control y opresión y que imponen formas de regularización del ciclo menstrual ovulatorio.*

Desde este modo de entender, la educación menstrual se posiciona como un proceso transformador en la vivencia de la sexualidad y la relación con el propio cuerpo, desde una mirada de apropiación del proceso y empoderamiento de las personas menstruantes:

*La educación menstrual va más allá de explicar aspectos biológicos o insumos para la gestión del sangrado, se propone principalmente desentrañar las narrativas ancladas en la psique colectiva que favorecen la enfermedad, el padecimiento y el malestar. Es una apuesta por la dignificación y la recuperación del*

*cuerpo del saber como primer territorio, donde emergen emociones, sentires y memorias en conexión con el todo. (Ramírez, 2022a, p. 27)*

Es, por lo tanto, una apuesta con enfoque feminista, debido a que se centra en abordar el ciclo menstrual desde una mirada liberadora de las violencias físicas y psicológicas provocadas por el paradigma patriarcal, potenciando la relación cercana con el propio cuerpo y las emociones a través de la concientización del ciclo menstrual.

Entre las características de la educación menstrual que la autora Calafell (2021) recopila de la visión de diferentes educadoras y proyectos de educación menstrual, menciona: **1)** Es una práctica amorosa y de respeto desde la pedagogía de la libertad; **2)** La educación menstrual debe tener una mirada feminista-interseccional, inmersa en la educación sexual integral; **3)** Debe estar inmersa en la práctica cotidiana en las planificaciones curriculares escolares; **4)** Parte de una investigación constante, que construye nuevas narrativas en torno al ciclo menstrual y la menstruación; **5)** La educación menstrual se cocrea de forma circular en colectivo, permite el diálogo de saberes, validando los saberes populares; **6)** El proceso de enseñanza-aprendizaje es horizontal, se comparte información entre todas las partes involucradas, construyendo, de esta manera, teoría viva en conjunto; **7)** Se señala la importancia de separar la dimensión educativa de lo terapéutico; **8)** Parte de recuperar saberes ancestrales expropiados por los discursos hegemónicos médicos y comerciales; **9)** Toma en cuenta diferentes ejes como el ambiente, la economía y la salud.

En un contexto latinoamericano marcado por la construcción del género desde la heteronormatividad en el que se ha invisibilizado y

embarrado de prejuicios morales la menstruación, Ramírez (2022a) expone que una de las principales tareas de la educación menstrual es erradicar el tabú menstrual, que es una de las primeras expresiones de misoginia, al ser uno de los tabúes más antiguos de la humanidad. El tabú menstrual vulnera derechos fundamentales tales como el derecho a la educación, el derecho al trabajo, el derecho a la dignidad humana, el derecho a la salud. Por esto insiste que la menstruación es un asunto político y una cuestión de derechos humanos.

El “derecho a menstruar” (Fernández, 2020, citada por Calafell, 2021, p.11), expone este derecho desde la visibilización de esa sangre transgresora del orden social identitario del género (Kristeva, 2004, citada por Calafell, 2021, p. 11), por lo tanto, la educación menstrual debe ser incluyente de las diversas identidades de género y como un acto de recuperación de la relación saludable con el propio cuerpo.

Siguiendo el análisis de Calafell (2021), la educación menstrual emancipadora se propone hablar del cuerpo descolonizado, en transformación, que se permita hablar desde la infancia de los cambios físicos, como, por ejemplo, el crecimiento de los pelos en diferentes partes del cuerpo; desde una aproximación al cuerpo que remite al poder propio y el autoconocimiento desde una mirada práctica, “el objetivo no es solo ubicarla en las tramas del saber, sino afianzar a través de ella nuevos modos de conocer, de nombrar y de vincularse con el cuerpo, con el contexto y, también, con la práctica pedagógica” (Calafell, 2021, p. 13).

Se propone hacer reivindicaciones desde lo conceptual y epistemológico, por ejemplo, “resulta clave el progresivo desplazamiento de la palabra “menstruación” por el concepto “ciclo menstrual-ovulatorio”, así como la insistencia cada vez mayor en hablar de “ciclicidad” en vez

de “período” (Calafell, 2021, p.15). Es resignificar el ciclo menstrual-ovulatorio focalizándose en el derecho sexual al placer y no solamente desde el plano reproductivo. Por su parte, desde la misma fisiología, se propone renombrar inclusive los mismos nombres del sistema genital interno, así “Falopio” es sustituido por “uterinas”; “Skene” y “Bartolino” son cambiados por “Anarcha o eyaculadoras” y “Lucy y Betsey o lubricantes” (Calafell, 2021), en una imagen descrita por la autora de una de las ilustraciones del fanzine sobre educación menstrual cuerpos que ciclan de @Uterodefuego (2020).

Desde este lugar se pretende descolonizar el cuerpo nombrando a las verdaderas protagonistas de la historia de la ginecología: “las mujeres negras y esclavizadas” (Calafell, 2021, p. 28), motivando a la autoexploración, la capacidad de

los cuerpos de lubricar y eyacular, de apropiarse del propio cuerpo para su disfrute y goce, como lugar de emancipación, haciendo alusión a la noción de cuerpos emancipados que proponen los femeninos comunitarios.

La educación menstrual emancipadora es política, por lo tanto, se hace necesario “politizar la menstruación como estrategia de resistencia de los cuerpos de mujeres y niñas” (Ramírez, 2022b, p. 64) y con el objetivo de dignificar la menstruación. La autora y educadora menstrual Ramírez, desde su experiencia recopila la importancia de este tipo de educación para posibilitar la soberanía del cuerpo de las personas menstruantes, “que promueva la recuperación de nuestras anatomías, saberes, y sentires y que nos permita habitarlos con todo el bienestar posible” (Ramírez, 2022b, p. 73).

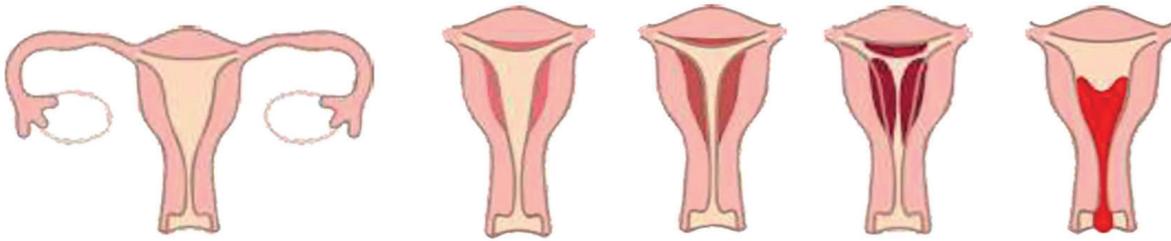
## 6. | CICLO MENSTRUAL OVULATORIO Y JUVENTUDES

El ciclo menstrual se manifiesta periódicamente de manera mensual, se manifiesta en 4 fases “El ciclo físico que tiene lugar todos los meses, consta de cuatro fases: preovulatoria, ovulatoria, premenstrual y menstrual” (Gray, 2010, p. 79). La autora Briden (2019, p. 89) describe el proceso que sucede en los ovarios y las razones por las cuales se manifiesta de manera mensual:

*En primer lugar, tus folículos ováricos inician una carrera final hacia la ovulación. Esta etapa llamada “fase folicular”, dura aproximadamente dos semanas, aunque puede ser más corta o mucho más larga. Después se produce la “ovulación”,*

*que tarda aproximadamente un día. Y por último, tiene lugar “la fase lútea” que dura cerca de 14 días.*

Con respecto al ciclo menstrual en la adolescencia, la autora Briden (2019) describe que este puede durar un periodo más largo, la fase folicular puede tardar hasta 32 días, y la fase lútea de 10 a 16 días. Finalmente se da la menstruación, “el flujo menstrual contiene sangre, pero también moco cervical, secreciones vaginales y los pedacitos del revestimiento del útero (tejido endometrial)” (p. 100). “El flujo menstrual se presenta por un periodo de 2 a 7 días, el “día 1” es el primer día de flujo intenso y el principio de tu fase folicular” (p. 101).



La menstruación en la niñez y juventud es vista socialmente desde el mundo heteronormado desde la concepción de “hacerse señorita” (Calafell, 2021) y como explica Tarzibachi (2017), desde este proceso es que se crea la construcción del género femenino desde jerarquías y estereotipos.

Durante los procesos de menarquía, que tienen que ver con la primera menstruación durante la niñez o adolescencia, se presentan muchos mitos y estereotipos que repercuten en el desarrollo de la sexualidad integral; esto, debido al poco acceso de información veraz, confiable y con enfoque de derechos humanos a la que puede acceder la población adolescente y joven en Latinoamérica.

La autora Ramírez (2022) propone cinco categorías que conforman el cuerpo de la educación menstrual: dimensión histórico-cultural, dimensión psico-emocional, dimensión política y dimensión espiritual. Las cuales propone mirar como un todo y de forma entrelazada.

“La dimensión biológica cuestiona las narrativas médicas que disgregan el cuerpo y la humanidad de las mujeres, que patologiza sus cuerpos y ciclos vitales e impone un discurso que anula la pluralidad de los cuerpos” (Ramírez, 2022a, p. 29). Podemos ver un claro ejemplo de esta categoría en la investigación que realizaron las autoras Blázquez y Bolaños (2017) desde el

campo de la antropología de la salud, en el contexto de mujeres de 16 a 44 años de la comunidad de Madrid, España. Exponen que “el ámbito reproductivo ha sido el más estudiado en la vida de las mujeres y, sin embargo, existe escasez de estudios sobre la menstruación”. (p. 255). Explican estas autoras que, desde la visión sanitaria, las investigaciones se centran en el inicio y fin de la menstruación, es decir, la menarquía y la menopausia; dejan de lado lo que sucede en la mitad de este ciclo vital. También desde esta área las investigaciones se han centrado en las anomalías y patologías, dejando de lado el tema de la salud en la “normalidad”.

Otro aspecto importante en relación con **la dimensión biológica** que problematizan las autoras Blázquez y Bolaños es superar “el esencialismo reproductivo: la menstruación no es solo un proceso reproductivo” (p. 259). Esta visión ha impuesto la mirada en que su función es únicamente para la fecundidad y reproducción, alejando su vinculación de otros procesos de la vida como son propiamente la sexualidad y la salud. Al respecto, la autora Briden (2017) menciona como hecho revolucionario que El Colegio de Obstetras y Ginecólogos de Estados Unidos (ACOG) junto con la Academia de Pediatría de Estados Unidos, en el 2015, emitieron un documento en el que señalan que el ciclo menstrual es otro signo vital más, como reflejo de la salud en general.

Al respecto de la **dimensión histórica-cultural**:

Abarca principalmente las narrativas antropológicas que han sentado las bases para los posteriores constructos teóricos en torno a la menstruación. Analiza las prácticas llevadas a cabo por algunos pueblos ancestrales, y la vigencia de estos en las dinámicas colectivas actuales. (Ramírez, 2022a, p. 28)

Las autoras Blázquez y Bolaños (2017) exponen que las perspectivas sociales y culturales toman en cuenta aspectos culturales y la forma en que históricamente se ha construido la relación con la menstruación; sin embargo, llegan a la conclusión de que a pesar de que se habla más ampliamente de la menstruación, “se continúan omitiendo las voces de las propias mujeres y se olvida la necesidad de conocer en mayor profundidad y con mayor rigurosidad este proceso” (Blázquez y Bolaños, 2017, p. 256).

Las autoras Blázquez y Bolaños exponen como conclusión de la investigación realizada “la reafirmación de lo biológico como proceso cultural: las imbricaciones entre la biología y lo psicosocial en la menstruación.” (p. 258), lo cual tiene que ver con la relación dialéctica presente en el proceso biológico en interacción con la vida cotidiana y percepciones en torno a la menstruación, que se entrelazan con las necesidades y cambios del cuerpo y que tienen que ver con el ciclo menstrual. Desde este enfoque se plantea la necesidad de respetar los procesos del cuerpo; se supera, así, el modelo productivista capitalista que niega las emociones.

“La **dimensión política** configura un ejercicio de increpación que evidencia y subvierte las formas de control que se ejercen a través de la menstruación por medio de los discursos religiosos, biomédicos y capitalistas” (Ramírez, 2022a, p. 29). Una medida de control política es la medicalización de las vidas de las mujeres a partir de la menarquía (Blázquez y Bolaños, 2017), fenómeno que ha llevado al control del

cuerpo de las niñas y mujeres al ofrecer como única respuesta los medicamentos tales como las pastillas anticonceptivas asociadas para atender efectos del ciclo menstrual, también ligado a la higienización por medio de productos para “eliminar impurezas”, que ha creado tabúes alrededor de la menstruación como algo sucio y desagradable.

Sobre la dimensión emocional, Ramírez (2022a) describe que “la **dimensión psico-emocional** pone en manifiesto las implicaciones que tienen las narrativas menstruales en la psique individual y colectiva, en la construcción del autoconcepto y las creencias de sí misma” (p.29). Ello se relaciona con lo que la misma autora define como **dimensión espiritual**, en la cual se “propone la recuperación de los saberes propios, la autogestión de la salud, el cuidado colectivo, la autonomía y la implementación de prácticas que generen bienestar y cuidado de la vida” (p. 29), categorías que reconocen en la educación menstrual la importancia de abordar los procesos de autoconocimiento, reconocimiento de las ciclicidades plurales y contrahegemónicas, como parte de los procesos de resignificación de la menstruación.

Los diferentes aspectos expuestos muestran las separaciones que se realizan entre los ámbitos biológico, emocional, cultural, político y espiritual, desde una visión parcializada de las estructuras patriarcales hegemónicas. También expone cómo el abordaje de la menstruación ha sido puesta al servicio del control del género femenino, aspectos que suceden en el contexto latinoamericano.

## 7. | LO QUE DICEN LAS ADOLESCENTES Y JÓVENES QUE QUIEREN APRENDER SOBRE CICLO MENSTRUAL



En los talleres con adolescentes y jóvenes que se realizaron para diseñar la presente guía, se encontraron diversos temas que son una necesidad o un interés en esta población, entre estos se encuentran: menarquía, tabú menstrual, ciclo menstrual ovulatorio, enfermedades relacionadas con el ciclo menstrual ovulatorio.

### 7.1 MENARQUÍA



En la primera parte del taller se retomó el diálogo en torno a temas en que las participantes mostraron interés en la segunda sesión del taller. Los temas desarrollados fueron: menarquía y no menstruar por alguna enfermedad.

*Me gustaría saber sobre la menarquía, como hay muchas niñas que crecen sin esa información, desde chiquitas debemos saber cómo usar las toallas, sobre el ciclo menstrual, como yo no supe cuando estaba pequeña, me gustaría que otras niñas sí estén informadas, y que no les pase lo mismo que nos ha pasado a*

*muchas, que hemos quedado embarazadas porque no sabíamos eso y somos madres adolescentes. (Participantes del taller, 2022)*

Según estas afirmaciones, las participantes atribuyen un alto grado de conciencia de las jóvenes sobre la importancia de hablar de la menarquía (primera menstruación) con las niñas, además de reconocer que sus derechos se han visto violentados, por no poder acceder a una educación menstrual en su niñez.

Para ahondar sobre el tema de la menarquía y qué elementos conocían las participantes del taller, se inició la conversación preguntando sobre los cambios que conocen que ocurren en la pubertad. Lo primero que mencionó una de las participantes fue relacionado a que es un proceso que significa madurez:

*Ya empiezo a ser un poco más madura, no tan infantil, cuando a mí me bajó yo decía, ya soy una señorita, ya me tengo que comportar, como mi mamá me decía, ya no soy una niña, que juega con las niñas y juega con muñecas, ya una va aprendiendo a madurar. (Participante del taller, 2022)*

El comentario anterior reafirma lo expuesto por Calafell (2021) en torno a que la menstruación en la niñez y juventud es vista socialmente desde el mundo heteronormado, desde la concepción de “hacerse señorita”, por lo tanto, hay una necesidad de hablar sobre el mito de hacerse mujer o señorita una vez que se menstrua, narrativa relacionada con el enfoque edu-

cativo de la sexualidad centrado en la reproducción.

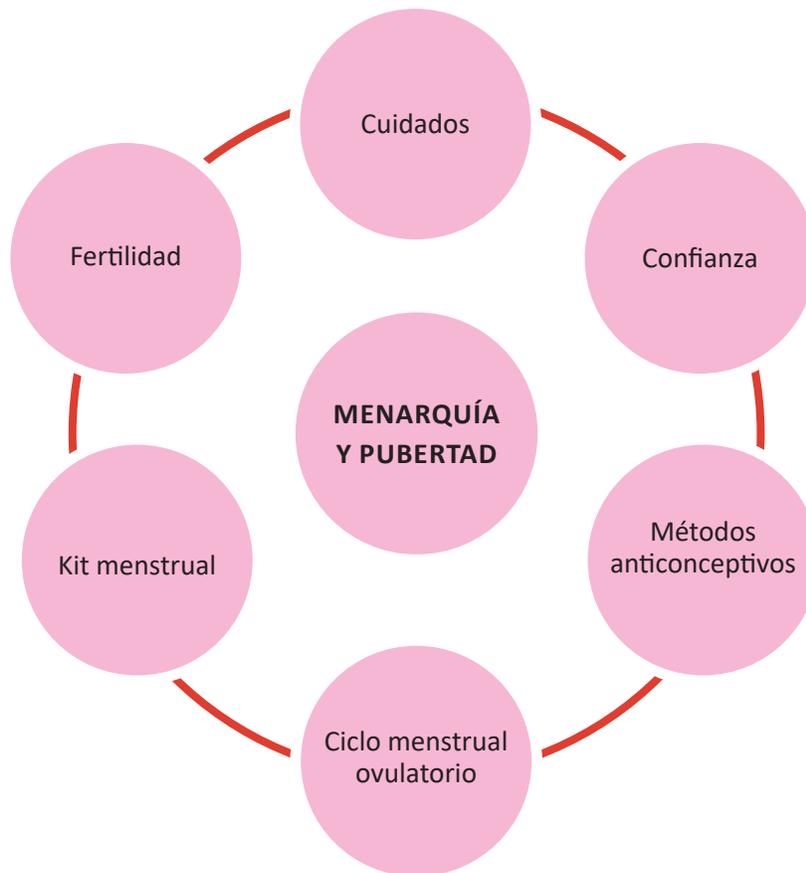
Desde la educación menstrual latinoamericana se propone resignificar el ciclo menstrual ovulatorio, generando nuevas narrativas menstruales emancipadoras, que desvinculen la narrativa social de vincular el cuerpo de las mujeres centrándolo en la reproducción humana (Calafell, 2021), desmitificando así el mito de que las niñas se convierten en señoritas o mujeres una vez que tengan su menarquía; tabú menstrual que niega el derecho a una educación basada en derechos humanos, y que violenta su eje centrado en el derecho a una educación de

calidad, que concierne al derecho a la información amplia, pertinente e integradora (Unicef, 2008).

Por lo tanto, se hace necesario abordar el tema de la menarquía desde una visión de educación sexual con perspectiva de género, que, como señala UNESCO (2014), es necesario tratarla desde una mirada crítica de los roles de género impuestos socialmente.

En relación con los temas dedicados al ciclo menstrual, necesarios de abordar en el periodo de la pubertad y menarquía, y solicitados por las participantes, según sus experiencias de vida, se muestra, en la Figura 1, un resumen.

**FIGURA 1: Temas de Interés para abordar en la menarquía y la pubertad**



*Nota: Elaboración propia.*

## 7.2 TABÚ MENSTRUAL

El tema del tabú menstrual también se visibilizó, desde la parte de la higienización y la preocupación por la “mancha de sangre”. Este se ve como un problema que provoca inseguridad, miedo y vergüenza en las niñas, una de las participantes del taller (2022) menciona:

*Tengo una prima que tiene 10 años y ya le bajó, yo la veo tan niña, y que ahora tenga una responsabilidad, de que le baje, de llevar toallas a la escuela, de preocuparse por si se manchó.*

El tema de que la menstruación es algo sucio, y que hay que ocultarla está presente aún en las escuelas y colegios, donde se delega toda la responsabilidad en las niñas, al no brindar los insumos y recursos adecuados para su gestión menstrual, como lo es el acceso a toallas sanitarias y papel higiénico, de manera libre y gratuita, como necesidad básica en los mismos espacios escolares, y al mismo tiempo censurando “la mancha menstrual” como un acto insalubre y adjetivando a la persona menstruante que le sucede como “sucio o cochino”.

Ante este panorama, las mismas participantes del taller plantean que también se ha generado socialmente el estereotipo de que menstruar duele física y emocionalmente, lo cual provoca que las niñas y adolescentes tengan miedo de menstruar o recibir su menarquía, y cuando tienen su menstruación no van a sus centros de estudio formales, imposibilitando, de esta manera, el acceso al derecho de educación accesible y en igualdad de oportunidades (Unicef, 2008).

Por lo tanto, se hace necesario abordar el tema de la menarquía, desmitificando el tabú menstrual, desde una mirada crítica a la violencia que se genera hacia la vivencia de un ciclo



menstrual digno de bienestar, tanto con las niñas y adolescentes, como con las personas educadoras y sus familias. Como señala Calafell (2021, citando a @uteradefuego, 2020 y Fernández, 2020), el objetivo principal de la educación menstrual es erradicar el tabú de la menstruación, propiciando así el derecho a menstruar en dignidad humana.

En relación con los temas dedicados al ciclo menstrual, necesarios de abordar en el periodo de la pubertad y menarquía, y que para las participantes son vitales de abordar, según sus experiencias de vida, señalan:

- Higiene.
- Alimentación.
- Seguridad personal y confianza.
- Remedios naturales para el dolor.
- Diferentes métodos anticonceptivos para el inicio de su vida sexual.
- Rutinas de preparación para recibir el ciclo menstrual y conocer sobre el funcio-

namiento del ciclo menstrual ovulatorio.

- Cómo preparar un kit menstrual: recursos y productos para usar en los días de menstruación.
- Reconocimiento de la fertilidad: conocimiento de cómo se queda embarazada y sus consecuencias.



Como mencionaron las participantes del taller, en sus procesos educativos, en general, han recibido muy poca educación sobre los temas que para ellas son necesarios de abordar en relación con el ciclo menstrual, la menstruación y la sexualidad, por lo tanto, expresan la necesidad de que las niñas reciban educación accesible y oportuna en estos temas para que no pasen por las situaciones dolorosas que les ha tocado vivir, como lo es quedar embarazadas y ser madres adolescentes, o vivir en soledad sus procesos menstruales, incluso en la mayoría de los casos desde antes de sus menarquías.

### 7.3 CICLO MENSTRUAL OVULATORIO

Al respecto del tema de la fertilidad y embarazo, es importante acotar que, al tratarse de niñas y adolescentes, es importante abordar el ciclo menstrual desde muchas áreas: físicas, emocionales, sociales, culturales, sin poner el foco solo en dimensión la biológica y la reproducción humana, como es lo normalizado en los programas de estudios formales, y así desmitificar el tabú de que esa es la única funcionalidad del ciclo menstrual, al mismo tiempo se hace necesario hablar de las violencias sexuales, y lo que implica un embarazo en la niñez y la adolescencia, como violación a los derechos humanos y de integridad a la población menor de edad.

### 7.4 LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CICLO MENSTRUAL

En relación con el tema sobre las enfermedades o afecciones menstruales, se inició la conversación con las participantes del taller, hablando sobre el tema del dolor menstrual:

*Yo he escuchado que cuando hay dolor es malo, ¿no sé si será cierto? Si no hay dolor, uno no es mujer, una vez escuché eso, porque a mí los primeros años no me dolía, y yo, qué raro, al principio no me dolía y ahora sí me duele, y por allá una señora decía que a la mujer que no le duele cuando le baja, no es mujer. (Participante del taller, 2022)*

A partir de las reflexiones anteriores se puede determinar cómo aparece de nuevo el tema del tabú menstrual, esta vez en relación con el dolor y de nuevo relacionado con un estereotipo de género del significado de ser mujer. Así

se naturaliza el tener menstruaciones dolorosas o bien se genera estigmatización hacia el hecho de tener dolor al menstruar.

Respecto de las enfermedades menstruales, una de las participantes señala que ante un posible diagnóstico de ovarios poliquísticos *“las únicas soluciones que muchas veces dan son las pastillas o la inyección hormonal”* (Participante del taller, 2022), imposibilitando así su acceso a un diagnóstico claro y un tratamiento que atienda directamente la situación. Por lo tanto, se establece la necesidad de abordar el tema de las experiencias menstruales y, puntualmente, el de las enfermedades o afecciones menstruales desde la diversidad de las experiencias, según cada persona.

De acuerdo con la Unesco (2014), los derechos sexuales son parte del derecho a la salud, a los beneficios del avance científico y a la educación e información. Según lo expuesto por las participantes del taller en torno al dolor menstrual y las consultas por enfermedades del sis-

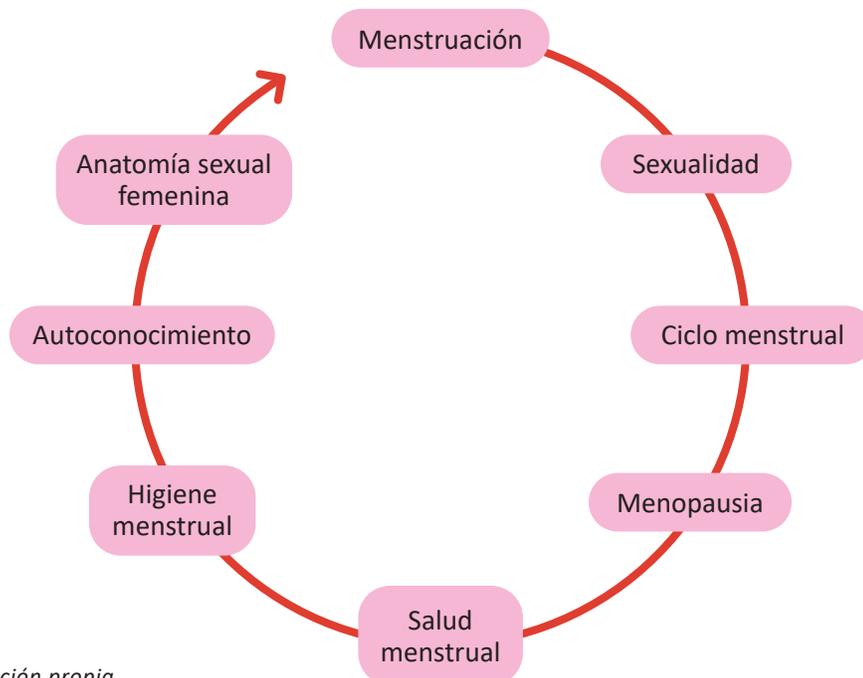
tema sexual femenino, las jóvenes actualmente no tienen acceso al disfrute pleno del derecho mencionado que atiende de manera plena su salud sexual.

Se ve la necesidad de cuestionar el saber bio-médico que legitima la medicalización de las personas menstruantes; este se antepone a investigaciones rigurosas que también tomen en cuenta y validen las experiencias y saberes de las mismas personas menstruantes, para, así, construir conocimiento y avance científico que respete la ciclicidad de los cuerpos (Tarzibachi, 2017).

En cuanto a cuáles temas son prioridad o interés de las jóvenes consultadas sobre el ciclo menstrual, menstruación y sexualidad, en la Figura 2 se muestra un resumen de lo expresado.

Es posible ver en la totalidad de estos temas una necesidad de abordarlos de manera que integre las diferentes dimensiones del ciclo menstrual: cultural, biológica, emocional, espiritual y política, posicionándose desde un enfoque integral.

**FIGURA 2: Temas de interés sobre el ciclo menstrual, menstruación y sexualidad de las participantes del taller.**



Nota: Elaboración propia.



# LA GUÍA

## 1. | CONTENIDOS

Es importante educar en sexualidad a niñas que inician su pubertad, hablar de las violencias y acosos sexuales procedentes de la cultura patriarcal y machista, desmontando así las culpas y vergüenzas por sus cuerpos y transformaciones. Como lo menciona La Convención Iberoamericana sobre los Derechos de la Juventud, en su artículo 23: los Estados parte reconocen que el derecho a la educación también comprende el derecho a la educación sexual como fuente de desarrollo personal, afectividad y expresión comunicativa, así como la información relativa a la reproducción y sus consecuencias (Organismo Internacional de Juventud, 2017)

Es imprescindible abordar la educación menstrual focalizándose en las emociones y experiencias de las personas jóvenes participantes del acto educativo con respeto a sus derechos,

para ello se debe colocar como centro a la persona —esto en relación con los principios de la educación en derechos humanos y el feminismo—; centrarse en el aprendizaje práctico —en el que cada persona es constructora de sus aprendizajes—; incentivar la criticidad y la emancipación; propiciar libertad, por medio de la autonomía y empoderamiento de las personas jóvenes inmersas en el hecho educativo, dándole relevancia a las propias experiencias y necesidades de las personas participantes (Martínez, 2015).

La presente guía didáctica consideró las necesidades y el interés expuesto por las participantes jóvenes de los talleres realizados previamente en el proceso de investigación, de lo cual se desprenden los siguientes contenidos organizados en la Figura 3.

**FIGURA 3: Contenidos**

<b>AUTOCONOCIMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corporalidades y emociones</li><li>• Conocimientos previos sobre la menstruación y el ciclo menstrual</li></ul>
<b>CICLO MENSTRUAL OVULATORIO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ciclo menstrual ovulatorio y sus fases (menstrual, preovulatoria, ovulatoria, premenstrual).</li><li>• Relación del ciclo menstrual ovulatorio con la fertilidad.</li><li>• Emociones y sentimientos presentes durante el ciclo menstrual.</li></ul>
<b>TABÚ MENSTRUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mitos y estereotipos de la menstruación a partir de las propias vivencias.</li><li>• Construir nuevas narrativas y vivencias en torno al ciclo menstrual.</li></ul>

*Nota: Elaboración propia.*

## 2. | ACTIVIDADES DIDÁCTICAS

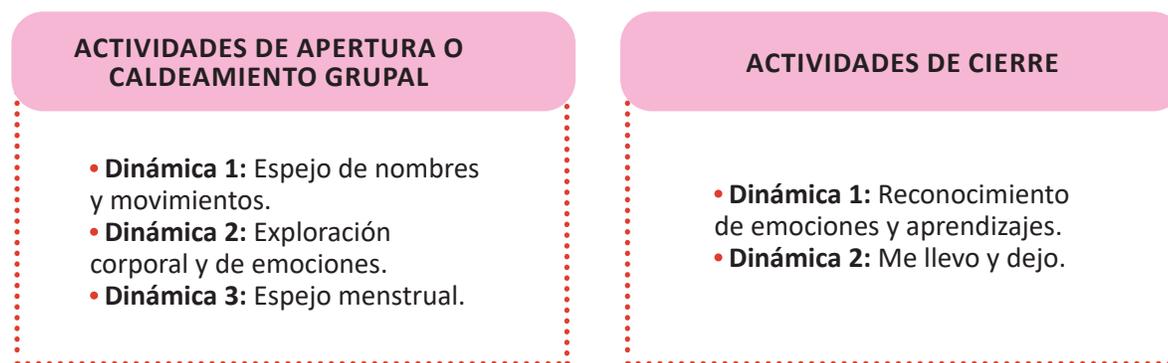
Las jóvenes participantes señalan que les gustaría aprender o haber aprendido sobre el ciclo menstrual en sus escuelas y colegios, con actividades creativas, por ejemplo: títeres; con oportunidad de hacer todas las preguntas y dudas en relación con el ciclo menstrual; preparar sus kits menstruales con antelación a la llegada de su menarquía (primera menstruación) y en espacios de aprendizaje intergeneracionales, escuchando las experiencias menstruales de otras jóvenes.

Es prioritario desarrollar procesos de educación menstrual desde metodologías de educación popular, que proponen prácticas metodológicas lúdicas y artísticas (Calafell, 2021), propiciando, así, el aprendizaje por medio de experiencias creativas y vivenciales que colocan en el centro del hecho educativo a la persona participante y sus conocimientos previos.

A partir de los contenidos seleccionados para abordar la estrategia de la guía didáctica, se decide dar la siguiente estructura de actividades que se puede visualizar en la Figura 4, en la que cada actividad consta de dinámicas y momentos.

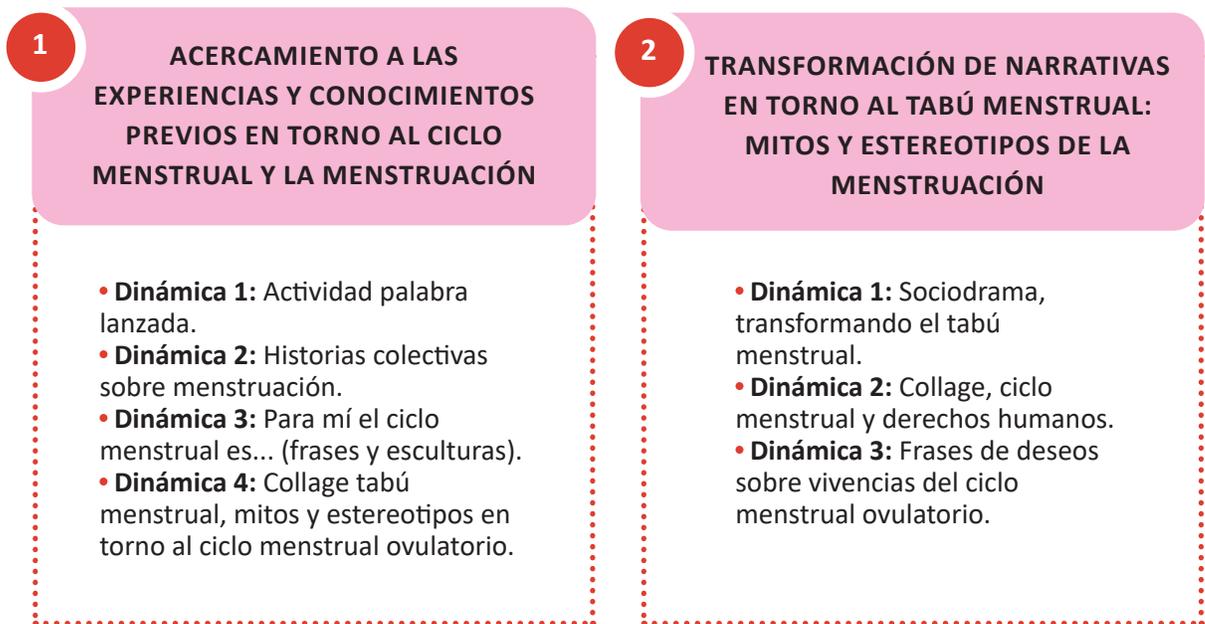
Es importante que cada taller respete la estructura de inicio con alguna actividad de apertura o caldeamiento, realice alguna actividad de desarrollo y por último se haga alguna actividad de cierre, ya que es parte de la metodología y el tipo de abordaje que se propone; la persona facilitadora que aplicará la guía puede decidir cuáles actividades de apertura o de cierre realizar, en resonancia con el contenido a desarrollar en una sesión, por lo tanto, la cantidad de actividades está pensada para desarrollarse en varias sesiones, con la flexibilidad de abordar los contenidos que sea posible, de acuerdo con la disponibilidad de tiempo.

**FIGURA 4: Estructura de las actividades de apertura y cierre**



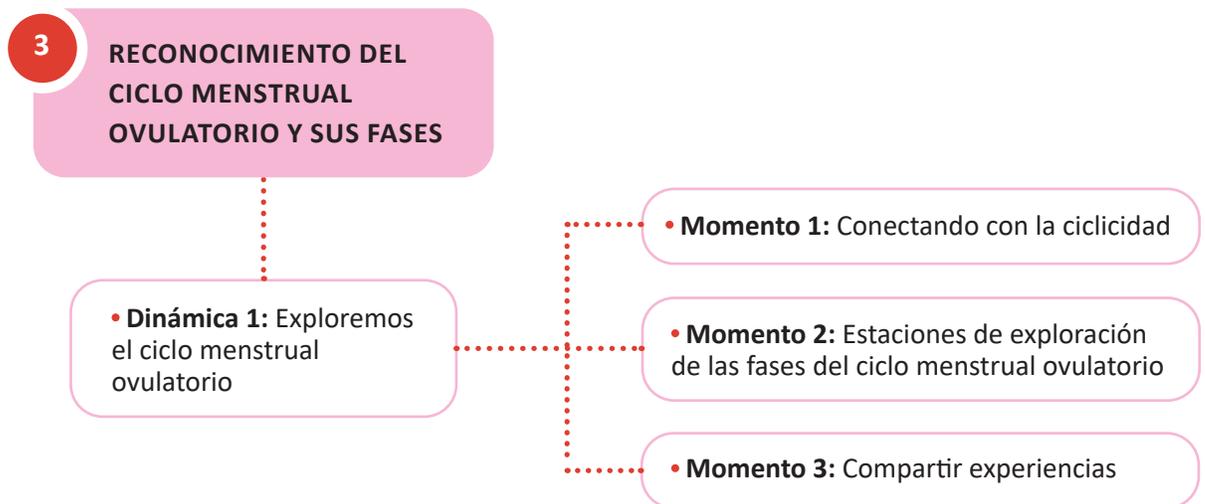
*Nota: Elaboración propia.*

FIGURA 5: Estructura de la primera y segunda actividad



Nota: Elaboración propia.

FIGURA 6: Estructura de la tercera actividad



Nota: Elaboración propia.

## 2.1 ACTIVIDADES DE APERTURA O CALDEAMIENTO GRUPAL

Son actividades cortas para abrir las sesiones educativas.

### OBJETIVOS:

1. Generar un acercamiento grupal con actitudes de confianza y comunicación
2. Promover la disposición corporal y mental para iniciar la sesión educativa.
3. Potenciar el trabajo en equipo.

# 1

### ESPEJO DE NOMBRES Y MOVIMIENTOS

**Duración:** 15 minutos

**Materiales:** No son necesarios

**Desarrollo:**

1. Se realiza un círculo con las personas participantes.
2. Cada persona dice su nombre y hace un movimiento creativo corporal para presentarse al grupo, mientras las demás personas participantes observan para luego espejear, repitiendo el nombre y el movimiento.
3. Finalmente se hacen todos los nombres y sus respectivos movimientos de manera seguida sin detenerse.



### ■ Reflexión

**Preguntas generadoras:**

¿Cómo se sintieron diciendo su nombre y presentándose por medio de un movimiento? ¿Recuerdan el nombre de todas las personas del grupo?

**Fuente:** Elaboración propia.

# 2

## EXPLORACIÓN CORPORAL Y DE EMOCIONES

**Duración:** 20 minutos

**Materiales:** Parlante, música, celular.

**Desarrollo:**

1. Se reproduce una música tranquila y suave, se les solicitará, a las personas participantes, caminar por todo el espacio o salón, prestando atención a su propia respiración, cómo se sienten, identificando la emoción predominante del día.
2. Una vez identificada la emoción predominante se les solicitará que caminen expresando en su gestualidad y ritmo al caminar la emoción que sienten con más fuerza en el momento presente.
3. Posteriormente se reproduce una música movida, y se les invita a saltar y moverse al ritmo de la música, sacudiendo con todo el cuerpo la emoción elegida, dejando el cuerpo preparado para estar aquí y ahora.
4. Se reproduce música variada, cada cambio de música se les solicitará saludarse desde diferentes partes del cuerpo: pies, caderas, espalda, mano, cabeza.

### ■ Reflexión

**Preguntas generadoras:**

¿Cómo se sintieron realizando la dinámica?, ¿Qué emociones lograron identificar? ¿Nos es fácil o difícil expresar corporalmente nuestras emociones?

**Fuente:** Elaboración propia.

---

# 3

## ESPEJO MENSTRUAL

**Duración:** 15 minutos

**Materiales:** No son necesarios.

**Desarrollo:**

1. Se colocan en parejas.
2. Se escoge una persona de la pareja que será la guía de movimientos lentos del cuerpo y expresiones del rostro sobre cómo vive la menstruación y la otra hará de espejo, copiando en forma y velocidad los movimientos de quien dirige, las dos personas estarán frente a frente, manteniendo una distancia medida por el largo de sus brazos.
3. Se cambia de rol, ahora quien guía pasa a realizar el papel del espejo.



### ■ Reflexión

#### Preguntas generadoras:

¿Cómo se sintieron guiando los movimientos y cómo siendo espejo?,  
¿lograron cumplir los objetivos de espejarse en los movimientos?, ¿qué expresiones vieron en la otra persona sobre sus vivencias menstruales?

**Fuente:** Elaboración propia.

## 2.2 EXPERIENCIAS Y CONOCIMIENTOS PREVIOS EN TORNO AL CICLO MENSTRUAL OVULATORIO Y EL TABÚ MENSTRUAL

# 1

### *PALABRA LANZADA SOBRE “MENSTRUACIÓN”*

**Duración:** 15 minutos

**Materiales:** Bola pequeña

#### **Desarrollo:**

1. En círculo se lanza una bola, que va pasando entre todas las personas participantes y cuando se lanza se dice una palabra que se venga a la mente en torno a la menstruación.
2. Se tira la bola de igual forma, pero esta vez se dicen palabras que se venga a la mente relacionadas con el ciclo menstrual.

### ■ Reflexión

#### Preguntas generadoras:

¿Qué entienden o han escuchado sobre el término menstruación?  
¿Qué entienden o han escuchado sobre el término ciclo menstrual?  
¿Encuentran similitudes entre las palabras que dijeron?

**Fuente:** Elaboración propia.



# 2

## **HISTORIAS COLECTIVAS SOBRE LA MENSTRUACIÓN**

**Duración:** 20 minutos

**Materiales:** No son necesarios.

**Desarrollo:**

1. En círculo cada participante agrega una frase corta de manera improvisada para construir una historia colectiva, que tendrá un inicio, desarrollo y final, se iniciará cada historia con una frase, por lo tanto, cada frase estará conectada una con otra, para así darle sentido a la historia.
2. Posibles primeras frases de las historias para guiarse en el inicio (para construir 3 historias diferentes).
  - Hoy estoy menstruando y necesito....
  - Ayer estábamos menstruando al mismo tiempo...
  - El primer día que me vino la menstruación....

### ■ Reflexión

**Preguntas generadoras:**

¿Estas son historias cercanas a lo que ustedes viven en relación con la menstruación o son lejanas?, ¿Qué temáticas se mencionan en las historias?, ¿Qué tan cómodas se sienten con las historias que surgieron?

**Fuente:** Elaboración propia.

---

# 3

## **PARA MÍ EL CICLO MENSTRUAL ES... (FRASES Y ESCULTURAS)**

**Duración:** 30 min

**Materiales:** Franjas de papel de 10 cm. de ancho, lapiceros.

**Desarrollo:**

1. Se les da a las personas participantes una franja de papel y un lápiz para que completen la frase: Para mí el ciclo menstrual es...
2. Posteriormente se unirán en parejas, y ambas en conjunto van a representar por medio de una escultura corporal las frases con una escultura para cada participante.
3. Cada pareja presenta sus dos esculturas corporales, cuando presentan una escultura quedan congeladas y las compañeras que observan dirán que sentimientos o emociones les genera la escultura observada, al final de presentar ambas esculturas, leen la frase que escribieron, con la cual partieron para construirlas.



## ■ Reflexión

### Preguntas generadoras:

¿Qué significa el ciclo menstrual en sus vidas? ¿Qué relación tienen el ciclo menstrual? ¿De dónde creen que vienen esas emociones o creencias? ¿Se sienten identificadas con las emociones de las otras participantes?

**Fuente:** Elaboración propia.

A continuación en la Figura 7 se puede observar una fotografía de un ejemplo de la escultura.

**Figura 7: Ejemplo de Esculturas**



*Nota: Fotografía tomada en los talleres.*

# 4

## **COLLAGE TABÚ MENSTRUAL: MITOS Y ESTEREOTIPOS EN TORNO AL CICLO MENSTRUAL OVULATORIO.**

**Tiempo:** 40 minutos

**Materiales:** Hojas blancas cortadas en tiras, lápices, 3 cartulinas, recortes de imágenes relacionadas a jóvenes y ciclo menstrual, goma, tijeras, marcadores de colores.

**Desarrollo:**

1. Se dividen en grupos de 3 personas en el que van a elaborar un collage a partir de imágenes, frases, palabras, dibujos. El collage representa lo que han escuchado sobre el ciclo menstrual y la



menstruación, lo que dicen sus familias, amistades, docentes del colegio, entre otras personas.

2. Cada grupo comparte el collage con el resto de sus compañeras, las otras compañeras que observan comentan al respecto a partir de las preguntas generadoras.

3. La persona facilitadora realiza una reflexión y abre el diálogo acerca de qué es el tabú menstrual y sus mitos relacionados (se puede basar en la explicación brindada sobre estos términos en los apartados anteriores).

### ■ Reflexión

#### Preguntas generadoras:

¿Qué aspectos llaman la atención de los collages realizados? ¿Qué aspectos son similares y cuáles son diferentes? ¿Cuáles frases o dibujos hacen sentir comodidad, y cuáles generan incomodidad? ¿Han escuchado la palabra mito o tabú menstrual? ¿Cómo creen que afectan estos mitos y tabúes a las personas menstruantes? ¿Cómo podemos cambiar estos mitos y tabúes menstruales?

**Fuente:** Elaboración propia.

A continuación en la Figura 8 se puede observar una fotografía de un ejemplo de collage realizado.

**Figura 8: Ejemplo de collage**



Nota: Fotografía tomada en los talleres.



## 2.3 TRANSFORMACIÓN DE NARRATIVAS EN TORNO AL TABÚ MENSTRUAL HACIA LA VIVENCIA DE LOS DERECHOS HUMANOS

# 1

### **SOCIODRAMA: TRANSFORMANDO EL TABÚ MENSTRUAL.**

**Duración:** 1 hora

**Materiales opcionales:** telas de diferentes colores, sombreros, sillas, mesas.

#### **Desarrollo**

Cada grupo que realizó el collage sobre mitos y tabúes del ciclo menstrual representará, por medio de una historia, cómo ha sido la relación con el ciclo menstrual. Puede ser por medio de una anécdota o una situación ficticia, que tenga relación con los elementos que colocaron en el collage sobre mitos y tabúes del ciclo menstrual.



1. Se reúnen por grupos ya contruidos y contarán historias, anécdotas que hayan vivido en torno los diferentes tabúes o mitos menstruales.
2. Escogen una de las historias o bien arman una historia a partir de todas las historias compartidas y construyen una dramatización que cuente esa historia.
3. Presentan la historia en forma de dramatización al resto de participantes, una vez presentada, se les solicita a las personas participantes que compartan los sentimientos que emergen al ver la historia; posteriormente, la persona facilitadora indicará las vulneraciones a los derechos humanos a partir de las narrativas violentas que se han construido desde los mitos y el tabú menstrual, si es el caso.
4. La persona facilitadora realiza una explicación sobre cuáles son los derechos humanos relacionados y lo que propone la perspectiva feminista para la vivencia del ciclo menstrual en condiciones dignas.
5. Se solicita hacer propuestas de cambio y transformación sobre estas situaciones para propiciar vivencias dignas del ciclo menstrual desde el respeto de los derechos humanos de las personas menstruantes y la práctica feminista. El grupo que dramatizó escucha las propuestas de cambio y transformación en las historias y realiza una improvisación incorporando los cambios propuestos, a partir del momento del conflicto de la historia.



### ■ Reflexión

#### Preguntas generadoras:

¿Cómo me hacen sentir estas historias? ¿Qué aspectos de la relación con el ciclo menstrual y de los mitos, transformaríamos, y de qué manera? ¿Cómo podemos propiciar vivencias dignas del ciclo menstrual desde el respeto de los derechos humanos de las personas menstruantes? ¿Cómo podemos promover la equidad de género en la vivencia del ciclo menstrual?

**Fuente:** Elaboración propia.

## 2

### ***COLLAGE: CICLO MENSTRUAL Y DERECHOS HUMANOS***

**Duración:** 40 minutos

**Materiales:** Hojas blancas cortadas en tiras, lápices, 3 cartulinas, recortes de imágenes relacionadas a jóvenes y ciclo menstrual, goma, tijeras, marcadores.

#### **Desarrollo:**

1. Se dividen en grupos de 3 personas en el que van a elaborar un collage a partir de imágenes, frases, palabras, dibujos, que represente cómo desean que sea su vivencia con el ciclo menstrual desde el respeto de los derechos humanos y desde una práctica feminista.
2. Cada grupo comparte el collage con el resto de sus compañeras.

### ■ Reflexión

#### Preguntas generadoras:

¿Qué aspectos nos llaman la atención de los collages? ¿Qué aspectos son similares y cuáles son diferentes? ¿Qué derechos humanos propician la vivencia del ciclo menstrual en dignidad? ¿Qué aporta la visión feminista a las vivencias dignas del ciclo menstrual?

**Fuente:** Elaboración propia.

A continuación en la Figura 9, se muestra un ejemplo de un collage realizado sobre el ciclo menstrual deseado.



**Figura 9: Ejemplo de collage Apropiándonos de nuestro ciclo menstrual**



Nota: Fotografía tomada en los talleres.

# 3

## **FRASES DE DESEOS SOBRE VIVENCIAS DEL CICLO MENSTRUAL OVULATORIO**

**Duración:** 15 minutos

**Materiales:** Franjas de hojas de 10 cm, lapiceros.

**Desarrollo:**

1. Cada persona participante escribirá en una franja de papel una frase de un deseo que tiene para todas las jóvenes con su proceso de ciclo menstrual completando la siguiente frase: Deseo que tu ciclo menstrual sea...
2. Se colocan las franjas de papel en una bolsa o caja y cada una saca al azar un deseo que se dejara para sí misma.
3. Los pueden leer y compartir en voz alta

### ■ Reflexión

**Preguntas generadoras:**

¿Cómo desean que sea su ciclo menstrual para sí mismas y otras jóvenes? ¿Cómo se sienten al recibir estos deseos, resuenan con el deseo que recibieron?

**Fuente:** Elaboración propia.



## 2.4 RECONOCIMIENTO DEL CICLO MENSTRUAL OVULATORIO Y SUS FASES (MENSTRUAL, PREEVULATORIA, OVULATORIA, PREMENSTRUAL)



# 1

### *¡¡¡EXPLOREMOS EL CICLO MENSTRUAL OVULATORIO!!!*

#### **Contenidos**

- Ciclo menstrual ovulatorio y sus fases (menstrual, preovulatoria, ovulatoria, premenstrual).
- Hormonas en las fases del ciclo menstrual.
- Características del flujo/moco cervical según la fase del ciclo.
- Características del cérvix según la fase del ciclo.
- Autoconocimiento del propio ciclo menstrual ovulatorio
- Relación del ciclo menstrual ovulatorio con la fertilidad.
- Emociones y sentimientos presentes durante el ciclo menstrual.

**Duración:** 2 horas

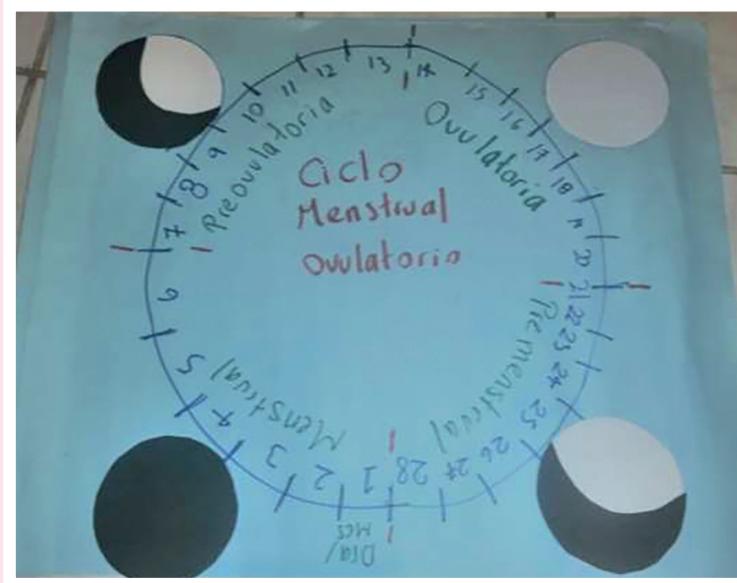
#### **» MOMENTO 1: CONECTANDO CON LA CICLICIDAD**

**Duración:** 20 minutos

**Materiales:** Cartel de representación de la ciclicidad.

A continuación se presenta un ejemplo del material a utilizar para representar la ciclicidad, este contiene: las fases de la luna (nueva, cuarto creciente, llena, cuarto menguante), los nombres de las fases del ciclo menstrual (menstrual, preovulatoria, ovulatoria, premenstrual) y la cantidad de días promedio en que sucede el ciclo menstrual ovulatorio (28-30 días).

**Figura 10: Representación de la Ciclicidad**



*Nota: Fotografía tomada en los talleres.*

**Desarrollo:**

Para abrir la actividad se recomienda iniciar en forma circular, reflexionar dialogando acerca de qué es la ciclicidad para cada participante, se puede tener un dibujo como el mostrado en la imagen, en la que se coloquen los nombres de las fases del ciclo menstrual ovulatorio, la duración aproximada de cada fase, y su relación con los ciclos de la luna.

**■ Reflexión**

**Preguntas generadoras:**

¿Qué entiendes por ciclicidad? ¿Cómo crees que actúa la ciclicidad en los cuerpos? ¿Conoces las fases del ciclo menstrual ovulatorio? ¿Qué sabemos de estas?

» **MOMENTO 2: ESTACIONES DE EXPLORACIÓN DE LAS FASES DEL CICLO MENSTRUAL OVULATORIO.**

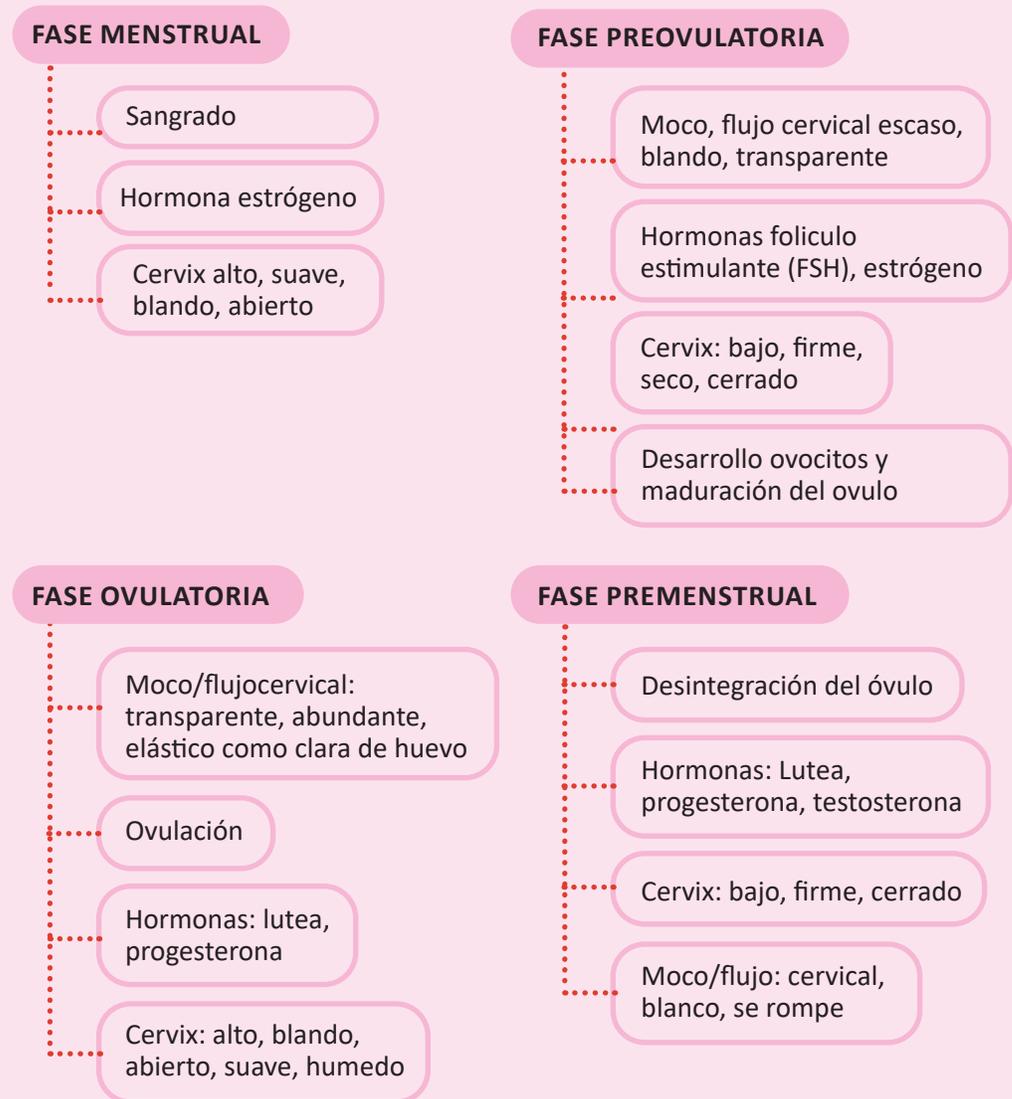
**Duración:** 50 minutos.

**Materiales:**

Teórico o visual posible de utilizar para reflejar características del ciclo menstrual ovulatorio:

Para cada estación se puede escribir información por medio de fichas u hojas de colores, para que las participantes vayan leyendo mientras pasan por cada estación. A continuación en la Figura 11, se pueden observar algunas características que se pueden utilizar tomando en cuenta las categorías (flujo o moco cervical, cérvix, hormonas).

**Figura 11: Características de las fases del ciclo menstrual ovulatorio**



*Nota: Elaboración propia.*



Otros materiales para desarrollar las actividades:

**Fase menstrual:** Pintura roja, pinceles, recipiente con agua y recipiente para mezclar pintura, cartulina o algo en lo que se puedan pintar encima, servilletas o paño de tela para limpiar.

**Fase preovulatoria:** piezas de diferentes materiales (madera, plástico, papel, objetos de la naturaleza, clips).

**Fase ovulatoria:** Audífonos, reproductor de música, canción, pañuelo, pluma.

**Fase premenstrual:** Papel, lápiz o lapicero

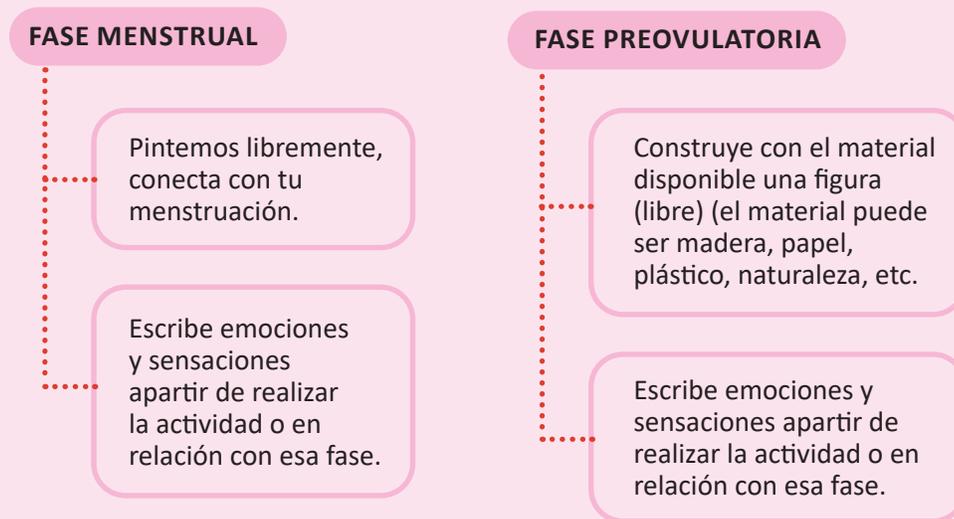
**Desarrollo:** Esta es la dinámica central de exploración, para esto se van a crear diferentes estaciones, una por cada fase menstrual, en estas estaciones las participantes transitan, se les explica que pueden durar un tiempo aproximado (ejemplo aproximado 5 a 10 minutos por cada estación).

**Actividades posibles a realizar en la exploración de cada fase menstrual:**

Se propone realizar actividades participativas, interactivas y creativas para que las participantes desarrollen, de manera autónoma, con el objetivo de que tengan una experiencia corporal y emocional sobre cada fase menstrual.

A continuación se proponen en la Figura 12, las posibles actividades a realizar para cada fase del ciclo menstrual ovulatorio.

**Figura 12: Actividades para las fases del ciclo menstrual ovulatorio**





### FASE OVULATORIA

1. Ponte el pañuelo en tus ojos.
2. Ponte los audífonos.
3. Acaricia tu cuerpo con la pluma.
4. Haz lo que sientas y quieras, puedes inspirarte en la música

Escribe emociones y sensaciones apartir de realizar la actividad o en relación con esa fase.

### FASE PREMENSTRUAL

Escribe una frase sobre un sueño o meta tuya.

Escribe emociones y sensaciones apartir de realizar la actividad o en relación con esa fase.

*Nota: Elaboración propia.*

### Ejemplos para la creación de cada estación por fase del ciclo menstrual ovulatorio:

#### Fase menstrual:

A continuación se puede observar en la Figura 13, un ejemplo de la estación relacionada con la fase menstrual.

**Figura 13: Ejemplo de Estación de la fase menstrual**



*Nota: Fotografía tomada en los talleres.*



**Fase ovulatoria:**

A continuación se puede observar en la figura 15, un ejemplo de la estación relacionada a la fase ovulatoria.

**Figura 15: Ejemplo de estación fase ovulatoria**



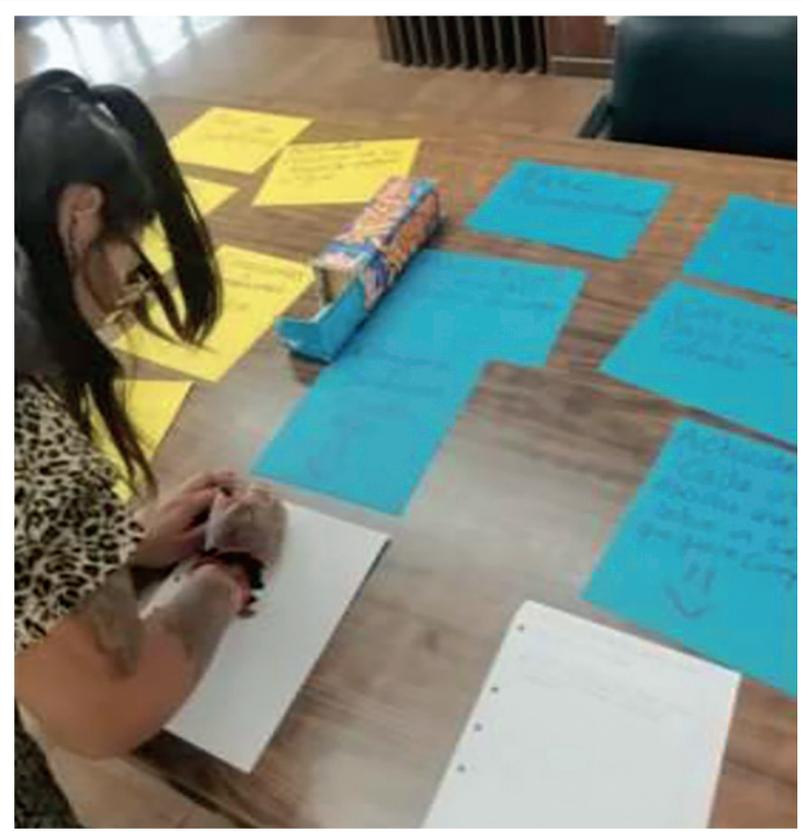
*Nota: Fotografía tomada en los talleres.*



### Fase premenstrual:

A continuación se puede observar en la Figura 16, un ejemplo de la estación relacionada con la fase premenstrual.

**Figura 16: Ejemplo de estación fase premenstrual**



*Nota: Fotografía tomada en los talleres.*

### » MOMENTO 3: COMPARTIR EXPERIENCIAS

**Duración:** 50 minutos (10 minutos por estación mínimo, se pueden dedicar 10 minutos para conversar sobre preguntas y reflexiones generales).

**Materiales:** Se hace la reflexión con los materiales abordados en el momento 2.

**Desarrollo:** Esta sería la última dinámica de la actividad, se pasa por cada estación todas las personas participantes juntas, para observar colectivamente las experiencias, las emociones, sensaciones y creaciones realizadas en cada estación, a partir de esto la persona facilitadora invita al diálogo y a compartir preguntas que surgen.



## ■ Reflexión

### Preguntas generadoras:

¿Cómo se sintieron explorando cada fase del ciclo menstrual? ¿Cómo es la vivencia en la cotidianidad de cada fase del ciclo menstrual? ¿Se identificaron con las actividades e información en estaciones de cada fase? ¿Qué preguntas quedan al respecto de cada fase? ¿Qué otros aspectos les gustaría aprender en relación con las diferentes frases? ¿Qué consejos compartirían para una vivencia saludable y en bienestar de cada fase?

**Fuente:** Elaboración propia.

## 2.5 ACTIVIDADES DE CIERRE

Son actividades que se realizan para finalizar la sesión.

### OBJETIVOS:

1. Identificar las emociones que vivenciaron las personas participantes durante la sesión.
2. Identificar los aprendizajes desarrollados por las personas participantes durante la sesión.

# 1

### RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES Y APRENDIZAJES

**Duración:** 10 minutos

**Materiales:** bola de plástico

**Desarrollo:**

1. Se realiza un círculo con todas las personas participantes.
2. Se pasa una bola de una persona participante a otra persona, diciendo una emoción que vivenciaron y un aprendizaje que desarrollaron durante la sesión.

## ■ Reflexión

### Preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron durante la sesión, que emociones vivenciaron?
- ¿Qué aprendizajes se llevan de la sesión?

**Fuente:** Elaboración propia.



# 2

## ME LLEVO Y DEJO

**Duración:** 10 minutos

**Materiales:** No son necesarios.

### Desarrollo:

1. Se realiza un círculo con todas las personas participantes.
2. Se indica que imaginen que en el centro hay una gran caja, en esa caja van a dejar algo que ya no necesitan, y se van a llevar algo del taller que les funciona para sus vidas.
3. Cada persona del círculo dice dejo... y me llevo..., según sus propias reflexiones.

## ■ Reflexión

### Preguntas generadoras:

- ¿Qué aspectos les hizo ver este taller que ya no necesitan más en su vida y por lo tanto dejan en la caja? ¿Qué aspectos se llevan del taller que les funciona para su vida?

**Fuente:** Elaboración propia.



# 3

## **PROPUESTA DE AUTOEVALUACIÓN**

Con el objetivo de fomentar la reflexión sobre los aprendizajes desde las mismas personas participantes y observar el desarrollo de los objetivos propuestos, se plantea la siguiente guía de autoevaluación, para aplicar posteriormente después de cada taller. Esta propuesta didáctica no pretende poner notas o calificaciones a las participantes, sin embargo, se insta a brindar certificados de participación una vez completado el proceso.

Responda las siguientes preguntas, apegándose a la vivencia que tuvo durante el desarrollo del taller.

### **1. Describa cómo se sintió durante la realización del taller.**

### **2. Reflexione sobre cuáles aprendizajes obtuvo al finalizar el taller.**

**3. ¿De qué manera las temáticas abordadas, considera que le pueden beneficiar en su vida cotidiana?**

**4. ¿Cuáles otras temáticas relacionadas con el tema le gustaría abordar en otros talleres?**

**5. Marque con una x, cómo considera el taller.**

Excelente       Bueno       Regular       Malo

**6. Te agradecemos tus comentarios sobre el taller.**





## 4. RECOMENDACIONES

Al ser la educación menstrual un área de la educación sexual poco desarrollada y abordada, es importante continuar su estudio, proceso de investigación e implementación de propuestas pedagógicas tanto en espacios educativos formales, no formales e informales. Cada espacio educativo tiene sus múltiples retos y, por lo tanto, cada uno necesita su tratamiento y enfoque específico.

La propuesta didáctica presentada a partir de la investigación se propone como una guía de ciertos contenidos relacionados con el abordaje del ciclo menstrual con población adolescente y joven de comunidades urbanas, específicamente: 1) Acercamiento a las experiencias y conocimientos previos en torno al ciclo menstrual y la menstruación; 2) Transformación de narrativas en torno al tabú menstrual: Mitos y estereotipos de la menstruación; 3) Reconocimiento del ciclo menstrual ovulatorio y las características de sus fases (menstrual, preovulatoria, ovulatoria, premenstrual). Estos contenidos enfocados desde una educación en derechos humanos y feminista.

Se sabe que son muchos más los temas que se pueden abordar en relación con el ciclo menstrual y la menstruación, siempre tomando en cuenta las diferentes categorías: biológica, emocional, cultural, política y espiritual de manera integral y entrelazada, por lo que se insta a continuar la producción de estrategias didácticas de otros contenidos de educación menstrual y, al mismo tiempo, ampliar las actividades sobre estos contenidos si se cree necesario, también modificar las actividades en relación con el

contexto y necesidades de la población con la cual se está trabajando.

En todos los espacios educativos tanto formales, no formales e informales es urgente seguir creando nuevas narrativas en torno al ciclo menstrual y a la menstruación, desnaturalizando estereotipos, mitos y tabúes en torno al tema que solo limitan el acceso a los derechos sexuales y reproductivos de la niñez y adolescencia; para esto, es importante seguir generando estrategias que tenga un enfoque en educación en derechos humanos y educación para la paz, además desde un enfoque de género que aborde el tema desde la equidad, como lo son los feminismos.

Se hace necesario que las adolescentes y jóvenes tengan acceso a una educación menstrual que propicie espacios para el autoconocimiento e intercambio de experiencias con otras personas menstruantes; que de esta forma les permita generar alternativas de atención para sus enfermedades o afecciones relacionadas con sus propias experiencias menstruales; que incentive la recuperación de saberes ancestrales apropiados por los discursos hegemónicos médicos y comerciales, a partir también de permitir el diálogo de conocimientos y experiencias, validando así los saberes populares y creando nuevas narrativas desde las mismas niñas y adolescentes.

En lo que concierne a espacios de educación formal pertenecientes al Ministerio de Educación Pública, corresponde generar formaciones específicas y sensibilización respecto al tema para las personas docentes a cargo de brindar

este tipo de contenidos. Para todos los espacios educativos, es necesario generar un acercamiento a los derechos de la niñez y la adolescencia que conciernen a temas de educación y salud sexual y reproductiva, además de propiciar acercamientos igualmente a los estudios feministas que proponen una educación desde la equidad de género y que cuestionan las violencias y desigualdades por razones de género. Es necesario romper también con los estigmas y tabúes que existen hacia los feminismos, reconociendo las violencias históricas hacia las niñas, mujeres y personas menstruantes.

Con respecto a la situación del embarazo en niñas y adolescentes en Costa Rica, es prioritario generar políticas y acciones de protección a las personas menores de edad, para que realmente esta población pueda acceder al goce de sus derechos, además de acciones de prevención educativas en temas de violencia de género, educación sexual y menstrual, por lo tanto, se recomienda al Estado costarricense:

**En primer lugar** priorizar la educación sexual y menstrual integral en escuelas y colegios desde el enfoque de derechos humanos y de género.

**En segundo lugar**, brindar los recursos necesarios para que las personas menores de edad que resulten embarazadas, puedan optar por la interrupción del embarazo de forma segura, legal y gratuita y, si esto no es posible, dar los recursos necesarios para que lleve un embarazo a buen término.



**En tercer lugar**, facilitar las condiciones de dar en adopción al bebé una vez que nazca, en caso de que así lo considere la persona menor de edad. Y en razón de que la persona menor de edad considere la maternidad como una opción, brindarle todos los recursos educativos, económicos, materiales y de acompañamientos necesarios para su desarrollo personal y el de su bebé.



## REFERENCIAS

- Aguilar, A. (2022). [Contra] narrativas menstruales desde Abya Yala. Catafixia Editorial.
- Bejarano, C. (2021). *Educación menstrual como herramienta de participación ciudadana para la construcción de paz: Un trabajo de acción-intervención en el barrio Villas de la Capilla en El Códito* [Tesis de Licenciatura en Comunicación Social, Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia]. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/58805/TG%20-%20Bejarano%20Carolina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bello, C. (2020). *Introducción al psicodrama*. Guía para leer a Moreno. Editorial Colibrí.
- Blázquez, M. y Bolaños, E. (2017). Aportes a una antropología feminista de la salud: El estudio del ciclo menstrual. *Salud Colectiva*, 13. Universidad Nacional de Lanús. <https://www.scielosp.org/pdf/scol/2017.v13n2/253-265/es>
- Briden, L. (2019). *Como mejorar tu ciclo menstrual. Tratamiento natural para mejorar las hormonas y la menstruación*. GreenPeak Publishing.
- Builes, S. y Carmona, V. (2022) *Pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación como propuesta de un programa de promoción y prevención basado en aprendizaje experiencial* [Especialización en Promoción y Comunicación para la Salud, Universidad CES, Medellín, Colombia.] <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5788>
- Calafell, N. (2021). La educación menstrual como proyecto feminista de investigación/acción. *Revista Pedagógica*, 23. <http://dx.doi.org/10.22196/rp.v22i0.6500>
- Cano, A. (2012). La metodología del taller en los procesos de educación popular. Uruguay: *Revista latinoamericana de metodología de las ciencias sociales*, 2, 22-52.
- Carvajal, M. (2011). Vivencias de la menstruación y su relación con el auto-concepto de feminidad en mujeres costarricenses de tres generaciones consecutivas (abuela-madre-hija) [Tesis de psicología, Universidad de Costa Rica].
- Conejo, C. (2017) El papel de la educación primaria en la promoción de derechos sexuales y reproductivos: Propuesta de abordaje para el personal docente y administrativo de la Escuela Santa Elena, Monteverde [Proyecto de graduación maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz, Instituto de Estudios Latinoamericanos, Universidad Nacional de Costa Rica].
- Díaz, C. (2010). Hacia una pedagogía en clave decolonial: Entre aperturas, búsquedas y posibilidades. *Tabula Rasa*, 13, 217-233. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2008) Un enfoque de la educación para todos basado en los derechos humanos: Marco para hacer realidad el derecho de los niños a la educación y los derechos en la educación. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000158893?1=null&queryId=99057d15-7852-4296-849b-4afaa360a5a4>

- Fondo de Población de las Naciones Unidas e Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2021). *Sistema de información estadística sobre nacimientos en niñas y adolescentes en Costa Rica 2000-2020*. <https://costarica.unfpa.org/es/publications/folleto-sobre-nacimientos-en-ni%C3%B1as-y-adolescentes-en-costa-rica-2020>
- Gray, M. (2010). *Luna roja*. Editorial Gaia.
- Herrera Flores, J. (2008). *La reinención de los derechos humanos. Presupuestos de una teoría crítica*. <http://www.derechoshumanos.unlp.edu.ar/assets/files/documentos/la-reinencion-de-los-derechos-humanos.pdf>
- Jares, X. (1998). Educación y derechos humanos. *Cuadernos Bakeaz*. N°29.
- Lagarde, M. (1996) “El género”, fragmento literal: ‘La perspectiva de género’, en *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia* (pp. 13-38). Ed. horas y HORAS, [https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/08\\_EducDHyMediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde\\_Genero.pdf](https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/08_EducDHyMediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde_Genero.pdf)
- Luján, M. (2010). La Administración de la educación no formal aplicada a las organizaciones sociales: Aproximaciones teórico-prácticas. *Revista Educación*, (34),101-118. [www.latindex.ucr.ac.cr/educacion-34'1-2010/educacion-34-1-2010-06.pdf](http://www.latindex.ucr.ac.cr/educacion-34'1-2010/educacion-34-1-2010-06.pdf)
- Martínez, I. (2016). Construcción de una pedagogía feminista para una ciudadanía transformadora y contra-hegemónica. *Foro de Educación*, 14(20). 129-151. Universidad Complutense de Madrid. <http://dx.doi.org/10.14516/fde.2016.014.020.008>
- Medina, D. (2020). *Sembrando una mirada del ciclo menstrual, que aporta al cuidado del cuerpo/ territorio en el Centro de Educación Popular Chipacuy* [Trabajo de grado para obtener el título de Licenciada en Biología, Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá] <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/13190>
- Mejías, A. (2021). *Educación menstrual: Menos eufemismo y más realidad*. [Trabajo final de grado en psicología, Universidad Rovira I Virgili, Tarragona, España]. <https://repositori.urv.cat/fourrepublic/search/item/TFG%3A3408>
- Ministerio de Salud. (2016). *II Encuesta Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva, Costa Rica, 2015*. <https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2018/informe-2daencuesta-2015.pdf>
- Mujica, R. (s. f.). ¿Qué es educar en derechos humanos? *DEHUIDELA*, 15. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r24456.pdf>
- Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe (OREALC/UNESCO Santiago). (2014). *Educación integral de la sexualidad: Conceptos, enfoques y competencias*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232800>
- Organismo Internacional de Juventud para Iberoamérica. (2017). *Convención Iberoamericana de derechos de los jóvenes*. <https://oij.org/convencion-iberoamericana-de-derechos-de-los-jovenes-cidj/>

- Proyecto Princesas menstruantes (s. f) Sección: *Educación menstrual*. <https://www.princesasmenstruantes.com/educacion-menstrual-2/>
- Ramírez, C. (2022a) *Educación menstrual emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada por el tabú menstrual*. Alcaldía de Medellín, Secretaría de las Mujeres. Fallido Editores.
- Ramírez, C. (2022b) *Hacia una educación menstrual, un viaje por la geografía de mujeres latinoamericanas*. En Aguilar, A. (Ed.), [Contra] narrativas menstruales desde Abya Yala. Catafixia Editorial.
- Rincón, L. (2021) *Escarlata: Un ciclo menstrual consciente* [Proyecto de grado en Arquitectura y Artes, Universidad Piloto de Colombia] <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/11231>
- Rodríguez, A. (2022) Contenidos de programas públicos. Educación menstrual en Costa Rica. Ponencia. *Tercer Encuentro Latinoamericano de educación, salud y activismos menstruales*. <https://escueladeeducacionmenstrual.com/wp-content/uploads/2022/12/Ana-Maria-Rodriguez-Pereira-Costa-Rica.pdf>
- Tarziabachi, E. (2017). *Cosas de mujeres: Menstruación, género y poder*. Editorial: Sudamericana.
- UNFPA. (s. f.). *Sistema de Información de Estadística sobre nacimientos en niñas y adolescentes en Costa Rica, 2000-2020*. UNFPA publicaciones [https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/folleto\\_25\\_9\\_final.pdf](https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/folleto_25_9_final.pdf)

