

# MENSTRUACIÓN: CICLO MENSTRUAL

# 3



# 3

## CICLO MENSTRUAL

### Preguntas Inspiradoras

**¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?**

**¿CÓMO Y CUÁNDO COMIENZAN LAS MUJERES A MENSTRUAR?**

**¿CÓMO PREPARARSE PARA LA ETAPA DE LA MENSTRUACIÓN?**

## 3.1 LLUVIA DE MITOS

### TIEMPO



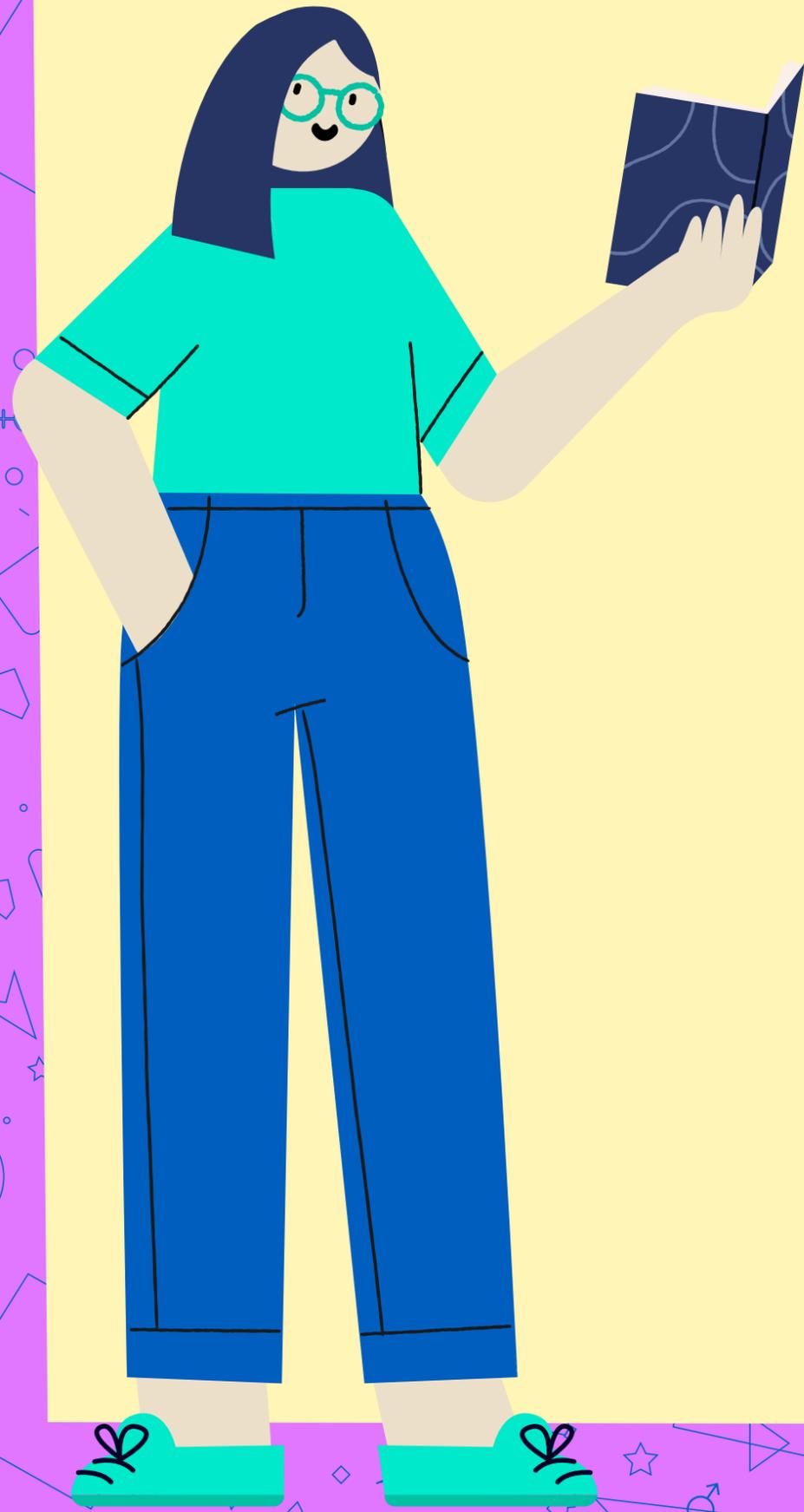
**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Introducir el tema de la menstruación, recolectando saberes previos y mitos/preguntas que hay presente en el aula. Ordenar todas las propuestas que salieron y que se utilicen a modo mapa para ir respondiendo las inquietudes.

La menstruación nos presenta una oportunidad para involucrarnos con temas de autocuidado, autopercepción y representaciones de la feminidad. La menstruación es un hecho que acontece en la vida de gran parte de la población y, sin embargo, es considerada un tema tabú. La mayoría de las personas no habla del tema y es entendido como algo que debe disimularse o esconderse.

Por lo tanto, les proponemos repartir 3 papelitos a cada estudiante y en forma anónima escriban las 3 ideas / palabras que se les viene a la cabeza cuando se habla de “Menstruación”

Colocar en el pizarrón todos los papelitos, ordenar, clasificar y dar comienzo a las explicaciones tanto conceptuales como debates interesantes que se puedan generar. (Por ejemplo: La sangre que pierden las mujeres no la vuelven a recuperar por eso se sienten mal?)

Es valioso poder armar un afiche con esas preguntas y mitos para ir respondiendo y aclarando a medida que se avanza con las explicaciones acerca del ciclo menstrual.



## 3.2 ETAPAS DEL CICLO MENSTRUAL - TU PROPIO CALENDARIO

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Que los estudiantes diseñen y construyan su propia herramienta para poder identificar en qué días del Ciclo Menstrual se encuentran.

TIEMPO

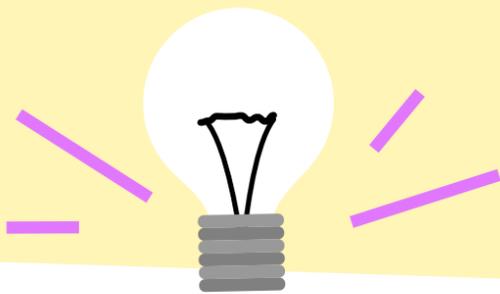


Con cartulinas, hojas de colores, marcadores, diseñar una herramienta que represente el Ciclo Menstrual, puede contener la información que consideren necesaria.

Encontrarás diferentes formatos (dicha, rueda, línea de tiempo).

Idealmente que puedan trabajar los varones acompañando a las mujeres en grupos reducidos ( $\frac{3}{4}$  estudiantes).

[Descargá tu propio calendario menstrual](#)



### OTRAS IDEAS SUELTAS PARA SEGUIR EXPLORANDO ESTOS TEMAS:

- ▶ **Construcción de encuestas para indagar en las familias las experiencias vinculadas a la menstruación y el desarrollo.**
- ▶ **Con el área de Ciencias sociales: Investigar en otras regiones/países las costumbres y tradiciones frente a los cuidados de la salud menstrual.**

## 3.3

### DIBUJANDO COMICS. ¿QUÉ SÍ Y QUÉ NO ESTÁ BUENO?

#### TIEMPO



**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Que los y las estudiantes representen situaciones cotidianas que puedan hacer sentir incómoda a una chica del aula en relación a su ciclo menstrual y cambios corporales.

En equipos de 5 estudiantes, con hojas y colores proponer dibujar comics, historietas.

Las viñetas deben representar situaciones positivas y negativas. Identificar actitudes, palabras, gestos con los que ellos se sienten confiados y seguros y, en oposición, qué palabras o actitudes los hace sentir incómodos.

Hacer una exposición de las historietas de todos los grupos. Comparar si hay situaciones que se repiten, mensajes y conclusiones a los que pueden abordar como aula.