CRECER Libre

Educación activa

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES PARA EL AULA



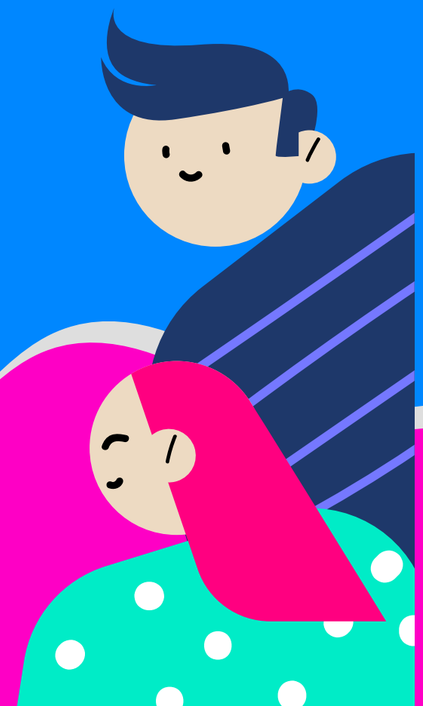
Un Programa de:

SiempreLibre™ Carefree® o.b.™ SiempreLibre™

CAMBIOS CORPORALES Y LA LLEGADA DE LA MENSTRUACIÓN

BUENAS PRÁCTICAS DE CUIDADO Y HÁBITOS DE HIGIENE

CRECER Libre
Educación activa



ALBOROTO DE EMOCIONES

CAMBIOS CORPORALES Y LA LLEGADA DE LA MENSTRUACIÓN



CRECER Libre
Educación activa

Un Programa de: SiempreLibre Carefree OB SiempreLibre

Crecer libre es una iniciativa educativa de las marcas Siempre Libre, Carefree y O.B. que promueve el juego, la apertura emocional y el diálogo a través de materiales innovadores para familias y educadores. Con el fin de generar espacios de juego y escucha con niños/as de 10 a 14 años fomentando el cuidado del cuerpo y la salud menstrual.

Los materiales didácticos se encuentran en la web: www.siemprelibre.com.ar/crecerlibre

La pubertad es una etapa de profundas transformaciones que a menudo se enfrenta con desconfianza, incertidumbre e incluso vergüenza, debido a la falta de información y de espacios de diálogo adecuados con los adultos.

Este documento representa uno de los capítulos del **material didáctico** que promueve Siempre Libre en el marco de su programa "Crecer Libre" con el fin de **abordar los desafíos, emociones que generan los cambios en el cuerpo y la menstruación** en niños y niñas de los últimos dos años de primaria. Aquí encontrarán **dinámicas lúdicas** para poder facilitarlas dentro del aula como así en espacios extraprogramáticos. Podrán utilizar estas dinámicas, docentes de diferentes áreas, equipos de orientación, tutores y aquellas personas interesadas en generar espacios de diálogo.

¿Por qué es importante abordar los desafíos, emociones que generan los cambios en el cuerpo y la menstruación?

Los cambios en el cuerpo, el vello, los granos, los olores, como así la menarca en las niñas pueden vivirse con vergüenza y pudor. Cuando generamos espacios de diálogo y escucha ayuda a naturalizar esas experiencias que pueden ser fuente de confusión, inseguridad. Jugar no solo enriquece la experiencia de crecimiento, sino que también proporciona herramientas para afrontar de manera saludable y positiva. El juego en la pubertad es una herramienta clave para su desarrollo integral.

A través del juego, los niños pueden explorar su identidad, expresar sus emociones y fortalecer habilidades sociales como la cooperación, la empatía y la capacidad de enfrentar desafíos, lo que puede ser muy valioso para lidiar con las inseguridades o tensiones propias de la pubertad.

Esperamos que estas propuestas de actividades con sus materiales imprimibles les facilite y los anime a JUGAR y APRENDER juntos.

"LA EDUCACIÓN ES LA HERRAMIENTA CLAVE PARA EMPODERAR A LAS PERSONAS Y AYUDARLAS A TOMAR DECISIONES INFORMADAS SOBRE LA SALUD E HIGIENE MENSTRUAL"

¿CÓMO SE UTILIZA ESTE MATERIAL DIDÁCTICO?

Las actividades están desarrolladas en formas de FICHAS en las que se indica:



- **el objetivo de la dinámica,**
- **el tiempo de duración y**
- **los materiales que se necesitan.**



Cuando vean el ícono de **"PARA IMPRIMIR"** encontrarán imágenes que pueden llevar al aula (Como láminas, cartas, fichas)

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

Las actividades que encontrarás aquí te servirán para tus clases desde el rol docente dentro del aula o como Equipo de orientación / Tutorías fuera del aula.

Encontrá más material didáctico y audiovisual para acompañar tus clases en www.siemprelibre.com.ar/crecerlibre

CRECER Libre
Educación activa

1 PREPARAR EL CLIMA DE RESPETO Y DIÁLOGO

2 ¿CÓMO PODEMOS DARNOS CUENTA DE LOS CAMBIOS QUE ENFRENTA NUESTRO CUERPO?

3 MI CRECIMIENTO EN UNA LÍNEA DE TIEMPO

4 CONSTRUIMOS UNA INFOGRAFÍA

5 ESCRIBIRLE UNA CARTA A UN/A AMIGO/A

6 LLUVIA DE MITOS

7 TU PROPIO CALENDARIO DE MENSTRUACIÓN

1

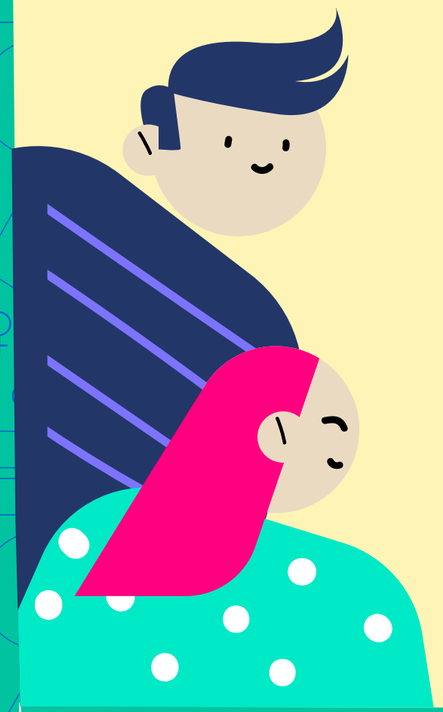
TIEMPO



PREPARAR EL CLIMA DE RESPETO Y DIÁLOGO

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Generar un clima adecuado de respeto y escucha.

Les proponemos sentarse en círculo para que todos puedan verse y que el docente sea parte de la ronda. Vamos a tener **“CONVERSACIONES DESAFIANTES”** para eso necesitamos hacer un **ACUERDO** entre todas las personas que participaremos, ¿qué creen que necesitamos para conversar estos temas? ¿Qué cosas pueden obstaculizar que todas y todos participen? ¿Qué actitudes están buenas para poder hablar en confianza? ¿Qué necesitamos para sentirnos escuchados? Todo lo que salga de estas respuestas pueden volcarse en una lámina que quede en el aula.



2



TIEMPO

40

¿CÓMO PODEMOS DARNOS CUENTA DE LOS CAMBIOS QUE ATRAVIESA MI CUERPO?

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Reflexionar acerca de la verguenza, miedos y otras emociones que se atraviesan en este tipo de situaciones.

A partir de DOS SITUACIONES COTIDIANAS que encontrarán debajo (Los días de Martina y Nuevas voces) les proponemos generar un debate / espacio de reflexión sobre ¿Qué emociones creen que atravesarían si fueran cada uno de los personajes? ¿Cómo se hubiesen sentido? ¿Qué podrían haber hecho diferente?

¿Hay alguna situación que hayan vivido similar y quieran compartir?

En las páginas siguientes encontrarás dos relatos de Valentina Zamora (Los días de Martina y Nuevas voces) y una lámina imprimible para que puedan colgar en el aula.

Los días de Martina

De Valentina Zamora

Una pierna. La otra. Los pantalones se deslizan con dificultad sobre mis muslos, pero no logran asentarse sobre la cadera cuando intento subir el cierre. Los mismos pantalones a lunares que hace unos meses combinaba con la camisita amarilla cada vez que hacía algo con amigas. Me acuerdo de mirarme en el espejo, hacer muecas y posar; el conjunto me quedaba muy bien. Resignada, dejo los pantalones en el cajón y saco otros: unos negros, lisos, más sobrios que me compró mi mamá hace poco. Agarro un corpiño. Todavía no termino de acostumbrarme. Resulta incómodo, doloroso, hasta un poco asfixiante: aprieta donde antes solo había libertad. Molesta sobre todo en la ropa clara porque se marca, porque se ve. Se nota cuando las mujeres usan corpiño. Lo veo tanto en la calle como en la escuela, pero no puedo evitar que me parezca extraño verlo al espejo bajo la remera blanca que elegí. Me pongo una camisa encima para disimular. Miro el espejo. La ropa es ancha y me gusta. La ropa es ancha y por un momento me convenzo de que soy la misma que antes, pero a diferencia de esa otra yo, no hago muecas ni poso. Agarro la mochila y subo al auto en el que mamá me está esperando para llevarme a la pijamada en lo de Lola.

- ¿Por qué estás de pantalón largo? ¡Con el calor que hace! - pregunta mamá. Me quedo en silencio y al poco tiempo se me ocurre que me olvidé de ponerme desodorante.

En la casa de Lola, las chicas están sentadas en ronda en el piso. Gritan entusiasmadas cuando llego. Están pintando unas tazas con marcadores especiales, una idea de la mamá de Lola que no quiere que estemos todo el tiempo mirando películas. Lola me da una taza y Adri me pasa marcadores. La taza de ella está quedando muy bien, le dibujó unas notas musicales y los nombres de un par de canciones con las que todas estamos fanatizadas. Son de una banda que venimos escuchando sin parar: “Allofus”. Banda que, a su vez, es el tema principal de conversación. Que con quien sale cada uno de los integrantes, que de quien habla tal canción, que de que linda la letra de tal otra. Con mis amigas se habla de eso: de películas y series, de música, de libros y del colegio (profesores molestos, compañeros inmaduros y dramas internos). Algunas empiezan a ponerse de novias y de vez en cuando sale el tema, charlamos de si se ven fuera del colegio o si se dieron algún beso.

- Sí, esa es lejos la mejor canción que sacaron. Además, el video está buenísimo.

- ¿Hay video? No lo vi aún.

- Si si, hay video. Ahora lo buscamos.

Para desgracia de la mamá de Lola, se prende la televisión y se abre YouTube. Todas miramos la pantalla, asombradas. Mia dice que el video está buenísimo. Paula y Adri coinciden. Yo me quedo callada. Lola asiente con orgullo, porque ella es la que tenía la información, la que mostró el video. Estamos sentadas en el sillón. Las piernas de todas están descubiertas, siento calor y pienso que me gustaría estar con pantalones cortos. Después del video ponemos otro y otro y otro, y así sin parar hasta que llegan las pizzas y no podemos resistirnos. Nos matamos de risa cuando a Mia le sale la Coca Cola por la nariz y seguimos charlando sobre los videos musicales, que resulta ser un tópico inagotable.

Venimos siguiendo a esta banda hace dos años, de la misma manera que hablamos de las mismas sagas (aunque cada vez son más, se van acumulando) con idéntica persistencia. Las conversaciones son parecidas, el lugar es el mismo, pero a veces pienso que finjo. Finjo porque no

puedo actuar como si fuese la misma, porque no puede no haber cambiado nada cuando lo cambió todo. Me duele la panza, casi como si me pegasen un puñetazo en el medio del estómago. Se ve que se nota porque Adri me pregunta qué me pasa. Le digo que estoy bien, pero me tiro un segundo en el sillón. Las chicas siguen comiendo pizza.

- ¿Te cayó mal algo Martu? - me pregunta Mia.

- No, estoy bien. Ya voy.

En realidad, el cuerpo de varias de mis amigas también cambió. El de Mia no tanto, pero el de las demás sí. Ellas también se transforman, y hacen como si nada. Todas hacemos como si nada. Se siente todo tan falso, como si nos estuviésemos mintiendo unas a otras. Cuando empiezo a sentir las lágrimas, voy al baño. Miro el espejo e intento entender cómo encaja este cuerpo que se pretende oculto bajo la ropa, con quien soy ahora y con quien era hasta hace un par de meses. Porque no me veo igual, porque mi cuerpo no es el mismo. ¿Qué dice este cuerpo de mí? ¿Qué decía el anterior? ¿Y cómo es posible que en ambos quepan las mismas charlas? Quiero tener pantalones cortos y, por un momento, los bajo para sentir el aire. Me molesta ver el vello, pero más me molesta el calor. Intento pensar en lo que dicen otras mujeres, que la depilación es una costumbre opresora de una sociedad que reprime a las mujeres y les quita libertad. Todavía no lo entiendo muy bien. Me sigue doliendo el estómago. Me molestan los cambios, me molesta sentir que soy otra, pero que intento ocultarlo. Se ve que me escucha llorar porque Lola toca la puerta.

- ¿Estás bien?

No contesto.

- Martu, ¿me dejás pasar?

Y no sé muy bien por qué, pero la dejo pasar. La dejo verme llorar y siento que por primera

vez en unos meses no soy un personaje, aunque siga sin entender quién soy.

- Me duelen los ovarios- digo.

Me mira.

- Uh, ¿querés que le pregunte a mi mamá que podés tomar?

- Ya se va a ir, no te preocupes.

Me pregunta si siempre me duele. Le digo que no sé porque no me viene hace mucho, solo tres meses. Pero que estos meses dolió, sí. Dice que ella tiene suerte, que no le duele. Igual es incómodo. Hablamos, ella sentada en el piso, yo, en la tapa del inodoro. Me dice que le vino por primera vez hace cinco meses, que está contenta, se siente más grande. Le pregunté si podía prestarme un short porque el calor es agobiante. Me trae uno y me lo pongo aliviada.

- ¿Por qué nunca hablamos de esto? - pregunta Lola.

Espero unos segundos. La miro y recién ahora noto que se tiñó el pelo, tiene unas mechitas rubias en las puntas. Tiene un vestido ajustado arriba y hace notar que le creció el busto. Cae sobre la cintura y deja ver sus piernas con pelos rubios. Lleva sandalias, las uñas pintadas.

- A veces siento que todo está cambiando demasiado y... Quiero que la gente me vea de la misma forma, porque no quiero ser distinta, porque quiero seguir siendo la misma persona. No quiero que ustedes me vean rara ahora.

- ¿Por qué te veríamos rara?

- No sé... me veo distinta y porque, eso, siento que ya no es lo mismo.

- ¿Qué no es lo mismo?

- No sé.

Se ríe. Nos abrazamos.

- No seas tonta. Tu cuerpo solo muestra que estás creciendo, pero no quiere decir que seas otra persona.

Y en ese momento siento que somos las mismas amigas inseparables de siempre, solo que ahora compartimos algo más.

Nuevas voces

De Valentina Zamora

Voces de nuevos timbres reverberaban entre las cuatro paredes del aula y podría jurar que todos estábamos cada día un poco más sordos. Mateo estaba sentado sobre el escritorio, las piernas desparramadas, el pelo desordenado. Hablaba sobre su supuesta novia, a quien todos suponíamos imaginaria, aunque nadie se animase a manifestarlo. En cambio, ni quienes no éramos amigos suyos, podíamos evitar oír cada detalle de las historias que contaba a un volumen más alto del necesario. A mis espaldas, también estaban Zoe y Olivia, que hablaban sobre el viaje de egresados y los disfraces que tenían en mente. Mientras tanto, yo intentaba hacer la tarea que me había olvidado de completar en casa. De repente, se acercó Nacho, uno de los amigos de Mateo. Tenía uno de esos bigotes que parecen una pelusa, uno de esos que años después yo también tuve. Bigote, pero no suficiente. Lo solían molestar por eso. Si no hubiese sido porque me resultaba tan insoportable, me hubiera dado pena. Levantó una manga de mi remera y con voz burlona dijo:

- A ver si tenés pelos vos...

- Basta Nacho- dije, bajando la manga.

Me miró, se rió, miró a sus amigos buscando complicidad y volvió con ellos una vez que

supo que lo habían notado. Y con eso, se sintió satisfecho, porque ya no importaba si lo molestaban, ya no importaba si lo hacían sentir mal por su físico, importaba solo que se hubiesen dado cuenta de que él era uno de ellos, que lo hubieran aceptado en tanto parte del grupo. Cuando Nacho volvió a su lado, Mateo le susurró algo al oído mientras miraba a Carolina fijamente. Nacho se mató de risa. Todos sabíamos lo que estaba diciendo, incluso si no lo escuchamos. Noté en la cara de Carolina, que estaba sentada en el fondo, que ella también lo sabía. Porque cuando una inseguridad ya existe, no hace falta escuchar las palabras. Ya las conocía; eran las mismas que se repetía frente al espejo. Cruzó los brazos sobre el pecho, ocultando parte de él. Zoe y Olivia se callaron. Miraban a Mateo con cara de odio.

La maestra entró al aula con cara de asco. Nos pidió a todos que nos sentáramos en las sillas. Intenté ocultar que todavía no había terminado la tarea. Después, opté por pedírsela a Olivia y ella me la dio. La maestra nos contó que ese día íbamos a poner en pausa la novelita que veníamos leyendo e íbamos a trabajar con un cuento.

- Mateo, ¿te animás a repartir las fotocopias?

Mateo no contestaba.

- ¿Mateo?

- ¿Qué? ¿Me llamaste?

- Sí, Mateo, te pedía que repartieras las fotocopias- dijo la maestra irritada y con poca paciencia.

Mi compañero se levantó, con una sonrisa de lado y los amigos se rieron. Le sacó a la maestra las fotocopias de la mano y las empezó a repartir matándose de risa.

- ¿Alguien quiere empezar a leer?

La mano de Olivia empezó a moverse en el aire con ansiedad.

- Olivia, dale.

Acostadas en el pasto húmedo de Barrancas de Belgrano se contaban historias de la infancia, como si realmen-

te estuvieran lejos de ella, hablaban de castillos de arena y cochecitos de muñecas, hablaban de haber querido vivir en palacios una vez terminados los cuentos de hadas...

A medida que fueron avanzando las letras, aumentaron los murmullos. Se escuchaban las risas de Mateo. La maestra lo miraba con fastidio.

Hablan de muchas de esas cosas que quizás les gustaría seguir haciendo, pero no hacen, porque se supone ya son demasiado grandes...

- ¿Mateo, seguís leyendo vos?

Mateo, que aparentemente no encontró otra alternativa, preguntó:

- ¿Por dónde vamos?

- Por “demasiado grandes” - le contestó Olivia indignada.

Se empieza a reír otra vez. Le dijo algo a Nacho al oído. Esta vez sí lo escuchamos todos, pero la maestra hizo como si nada mientras miraba a Carolina con pena.

- Basta, chabón- dice Zoe. Porque se supone ya son demasiado grandes...

Se rió otra vez antes de seguir.

Barrancas de Belgrano está lleno de chicos de su edad, muchos van al Barrio Chino. Algunos son más grandes también. Ven a una chica hablando sobre las materias que se llevó de la secundaria. Y entonces empiezan a hablar de la secundaria y de todo lo que creen que lleva aparejado por lo que ven en las series de televisión, aunque aquello diste de ser lo que termina siendo la secundaria...

Y ahí se escuchó la primera respiración fuerte en el fondo del aula. Todos nos dimos vuelta. Incluso Mateo, que paró de leer. A la respiración le siguió una lágrima. Y otra. Y otra. Carolina salió del aula. Ni siquiera tenía permiso para hacerlo. Se levantó y salió, como impulsada en automático por sus pies y su cara húmeda.

- Mateo, seguí leyendo. - dijo la maestra, que notaba que cada segundo que dejaba pasar aumentaba el murmullo que inundaba al aula de incertidumbre, chusmerío y curiosidad.

Mateo siguió leyendo, ya no riéndose, ya no haciendo ninguna cara burlona, sino mirando la hoja fijamente. Yo no estaba prestando atención al texto, ya no. Creo que nadie. La maestra se acercó a Zoe y a Olivia y les preguntó si podían ir a buscar a Carolina y hablar con ella. Que cualquier cosa la llamaban a ella, que no estuvieran mucho tiempo dando vueltas si no la encontraban a Carolina.

No sé qué pasó después. Simplemente al rato volvieron las tres, se sentaron en sus bancos y el día siguió tan aburrido como todos los demás. Carolina tenía los ojos hinchados, la cara roja y seguía ocultando su pecho con los brazos. Nadie le dijo nada. Por un par de días, Mateo no se atrevió a hacer ningún comentario sobre ella, pero a la semana siguiente ya había vuelto a hacerlo. De la misma manera que se burlaba de Nacho por su bigote, de Clara por su nariz ganchuda, de Pedro por sus piernas flaquitas y sin vello alguno, de Martín por su gordura. Todo como si fuera un chiste, todo como si causara gracia. Decía lo suficiente como para que nadie hablase de su voz cambiante, de su bigote inminente, de su acné, del tamaño desproporcionado de sus piernas y brazos, y de su pelo grasoso.



CRECER Libre

Educación activa



APARICIÓN DEL ACNE

INICIO DEL VELLO FACIAL

CAMBIO DEL TIMBRE DE VOZ

CRECIMIENTO DE LOS GENITALES

CRECIMIENTO DEL VELLO PÚBICO

CRECIMIENTO DEL VELLO AXILAR

OLOR CORPORAL

APARICIÓN DEL ACNE

CRECIMIENTO DE LAS MAMAS

CRECIMIENTO DEL VELLO AXILAR

CAMBIO DE LA FORMA CORPORAL

CRECIMIENTO DEL VELLO PÚBICO

APARICIÓN DE LA MENSTRUACIÓN

OLOR CORPORAL

PARA TRABAJAR EN EL AULA: **CAMBIOS CORPORALES Y LA LLEGADA DE LA MENSTRUACIÓN**

SiempreLibre™ Carefree® o.b.™ SiempreLibre

3



TIEMPO

40

MI CRECIMIENTO EN UNA LÍNEA DE TIEMPO

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Que los estudiantes puedan tener un espacio de autorreflexión, identificar esos cambios corporales que vieron previamente en grupo en su propia historia / cuerpo.

Construir individualmente una línea de tiempo con cada uno de los años hasta llegar a tu edad actual. Identificar: momentos importantes vividos, cambios de estatura, en el pelo, juegos que preferían. Escribir en un párrafo qué emociones te generan estos cambios en el cuerpo.

Algunas preguntas que podemos sugerir: ¿Hay cosas que ahora me incomodan y antes no? ¿Elijo a las mismas personas para pasar mi tiempo? ¿Cambiaron los modos de divertirme? ¿Qué me gusta hacer?

Estas actividades deben ser en espacios cuidados, sin que se expongan las historias de cada estudiante, es un trabajo que no hace falta compartir en grupo. Si se sintieran cómodos/as se les puede sugerir compartir con sus docentes.

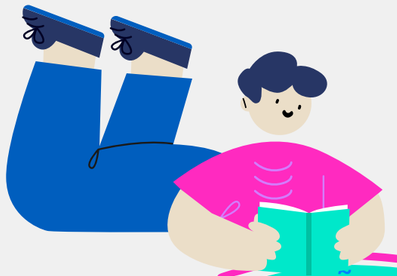
CRECER Libre
Educación activa

¡CONTÁNOS TU HISTORIA!

LA LÍNEA DE VIDA DE

Construir individualmente una línea de tiempo con cada uno de los años hasta llegar a tu edad actual. Identificar: momentos importantes vividos, cambios de estatura, en el pelo, juegos que preferías.

1 año
2 años
3 años
4 años
5 años
6 años
7 años
8 años
9 años
10 años
11 años
12 años









PISTAS

Los nombres de tu familia

¿Dónde naciste?

¿A qué edad empezaste a caminar?

¿Cómo se llamaba tu jardín de infantes?



PARA TRABAJAR EN EL AULA: **CAMBIOS CORPORALES Y LA LLEGADA DE LA MENSTRUACIÓN**

TIEMPO

45

CONSTRUÍMOS UNA INFOGRAFÍA

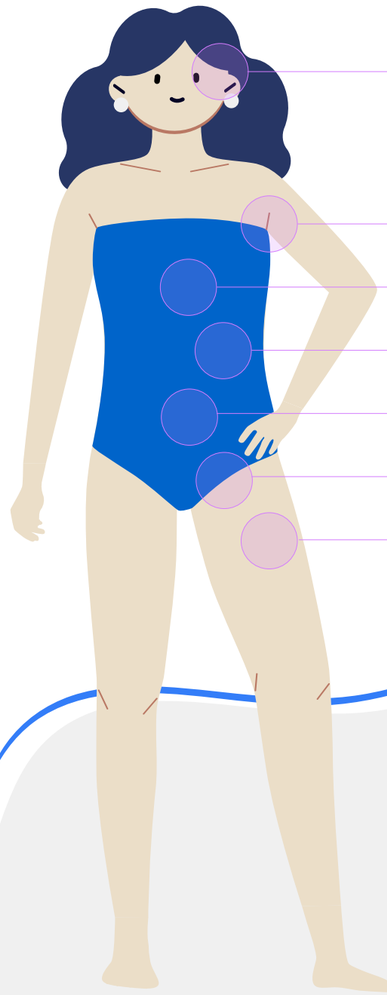
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Construir de forma colaborativa una INFOGRAFÍA con los datos “científicos” que puedan investigar acerca de los cambios corporales en cada uno de los géneros.

La infografía es la disciplina que trata sobre los diagramas visuales complejos, cuyo objetivo es resumir o explicar figurativamente informaciones o textos, empleando variados medios visuales e incluso auditivos que el mero esquema o diagrama. Se pueden sumar revistas, videos, material de investigación para que busquen los datos que más les interese y la construyan (A modo collage). Es muy importante que tenga imágenes, dibujos, recortes, si pueden ser cifras específicas que hayan recolectado de diferentes fuentes de información.



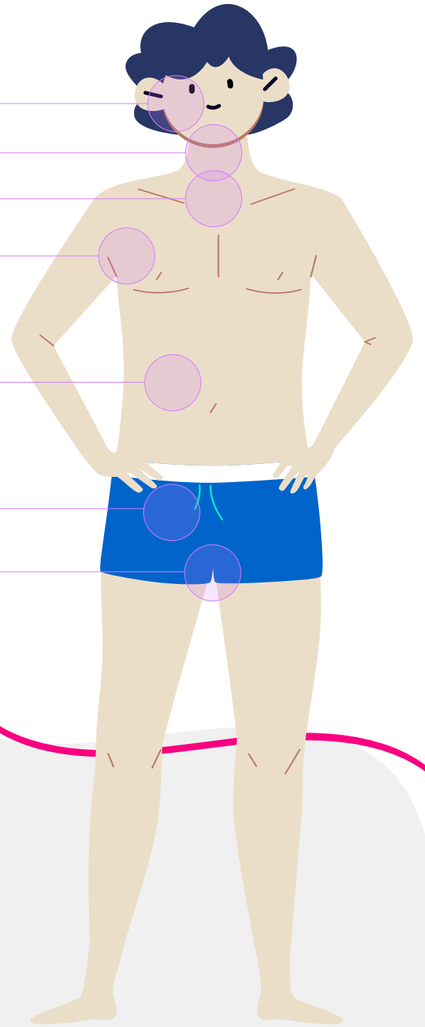
CAMBIOS EN EL CUERPO

NIÑAS



- APARICIÓN DEL ACNE
- CRECIMIENTO DEL VELLO AXILAR
- CRECIMIENTO DE LAS MAMAS
- OLOR CORPORAL
- APARICIÓN DE LA MENSTRUACIÓN
- CRECIMIENTO DEL VELLO PÚBICO
- CAMBIO DE LA FORMA CORPORAL

NIÑOS



- APARICIÓN DEL ACNE
- CRECIMIENTO DEL VELLO FACIAL
- CAMBIO DEL TIMBRE DE VOZ
- CRECIMIENTO DEL VELLO AXILAR
- OLOR CORPORAL
- CRECIMIENTO DEL VELLO PÚBICO
- CRECIMIENTO DE LOS GENIALES

CRECER Libre
Educación activa

PARA TRABAJAR EN EL AULA: **CAMBIOS CORPORALES Y LA LLEGADA DE LA MENSTRUACIÓN**

SiempreLibre™ Carefree® o.b.™ SiempreLibre™

Fuente: Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development - NICHD - 16/04/2025

5



TIEMPO

30

ESCRIBILE UNA CARTA A UN/A AMIGO/A

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Que los chicos escriban una carta a un amigo o amiga, poniendo en práctica la expresión escrita de una manera cercana y divertida.

Escribir una carta es una forma linda y personal de comunicarse. A través de las palabras, podemos contar historias, compartir emociones y hacer sentir especial a quien la recibe. La idea es que cada uno elija a quién quiere escribirle (puede ser un amigo de la escuela, un primo, alguien que vive lejos o incluso un personaje imaginario).

Para armarla, pueden seguir una estructura sencilla: un saludo inicial, un mensaje contando algo interesante o divertido y un cierre con una despedida. También pueden decorarla con dibujos, stickers o colores para hacerla más especial. ¡Incluso, si quieren, podemos hacer un buzón en la clase y que después cada uno reciba una carta sorpresa!

6

Preguntas Inspiradoras

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

¿CÓMO Y CUÁNDO COMIENZAN LASMUJERES A MENSTRUAR?

¿CÓMO PREPARARSE PARA LA ETAPA DE LA MENSTRUACIÓN?



TIEMPO



LLUVIA DE MITOS

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.

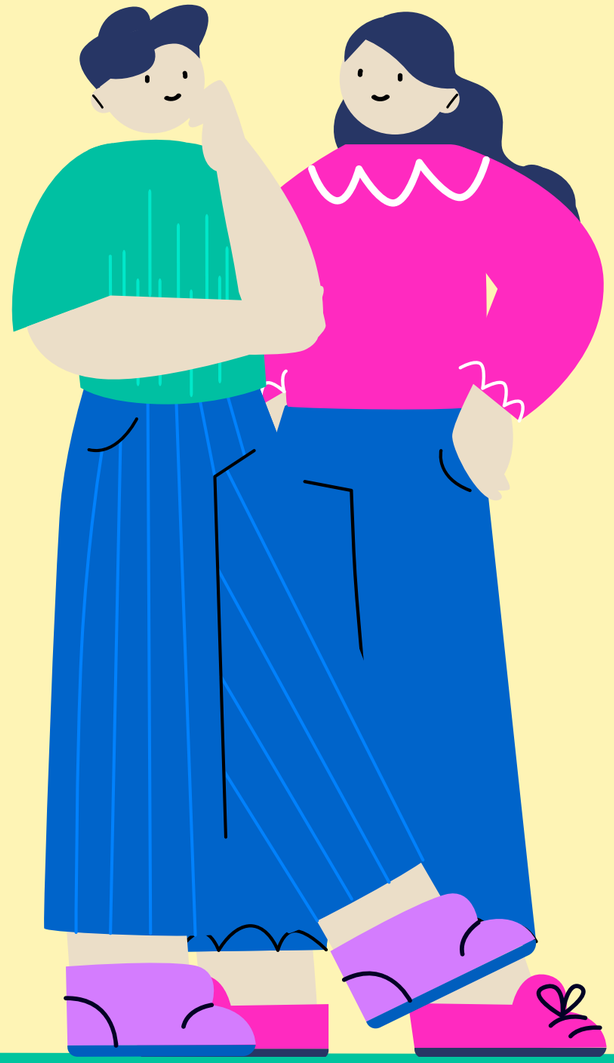
La menstruación nos presenta una oportunidad para involucrarnos con temas de autocuidado, autopercepción y representaciones de la feminidad. La menstruación es un hecho que acontece en la vida de gran parte de la población y, sin embargo, es considerada un tema tabú. La mayoría de las personas no habla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

7



TIEMPO

40

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.

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

Les dejamos un ejemplo de cómo armar un calendario pero pueden encontrar otros formatos e ideas para volcar la información.

Recomendamos que hagan duplas heterogéneas entre niñas y niños.

MI CICLO

CALENDARIO MENSTRUAL

BAJO REGULAR ALTO

ENERO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

FEBRERO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

MARZO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ABRIL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

MAYO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

JUNIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

JULIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

AGOSTO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

SEPTIEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

OCTUBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

NOVIEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

DICIEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

CRECER Libre
Educación activa

El flujo menstrual es una característica natural y particular entre las mujeres. Si sientes que hay algo inusual en tu ciclo menstrual o si tienes dudas o preocupaciones al respecto, te recomendamos que busques atención médica. Siempre es mejor consultar a un profesional de la salud para obtener orientación.