

Ficha didáctica **Aprendiendo sobre**
SALUD MENSTRUAL

NIVEL EDUCATIVO:
Preferiblemente para 5º y 6º de **Educación Primaria**.



Edad recomendada: a partir de 10 y 11 años en adelante. La mayoría de las niñas comienzan a menstruar con una edad promedio de alrededor de 12 años, por lo que es interesante que el tema de la salud menstrual se aborde en el aula antes de la llegada de su primera regla.

La **ficha didáctica** está **compuesta por tres actividades** para trabajar con todo el alumnado (**niñas y niños**), y así fomentar el respeto mutuo, la empatía y la eliminación de desigualdades relacionadas con el cuerpo de las mujeres.

Esta ficha está diseñada para generar un ambiente de confianza y aprendizaje en el aula, adaptándose a las necesidades de las niñas y fomentando la educación sin tabúes.

Apoyo para el profesorado

¿POR QUÉ ABORDAR LA SALUD MENSTRUAL EN EL AULA?

La salud menstrual implica que niñas, adolescentes y mujeres se sientan bien consigo mismas en todos los sentidos: física, emocional y socialmente, a lo largo de toda su vida. Contar con salud menstrual les permite crecer y desarrollarse plenamente, con buena autoestima, comprender el lenguaje cíclico de su cuerpo y vivir con dignidad, sin tabúes ni vergüenza, con pleno acceso a sus derechos humanos.

Actualmente, la situación en torno a la salud menstrual es desfavorable en todo el mundo para niñas, adolescentes y mujeres. La menstruación forma parte del fenómeno que reduce las oportunidades para ellas (UNICEF, 2020). Las normas socioculturales, el estigma, los prejuicios y los tabúes son algunas de las principales causas de exclusión y discriminación para las mujeres de todas las edades (ONU, 2019). Incluso en países con altos ingresos, muchas niñas experimentan la menarquia (primera menstruación) con escasa información, poco acompañamiento y vergüenza. Esto se relaciona con un mayor riesgo de inicio temprano de relaciones sexuales, embarazos adolescentes y con la vivencia del estigma menstrual.

Este estigma genera vergüenza, silencio y discriminación hacia las chicas que menstrúan, y puede tener consecuencias reales en su salud, educación, autoestima y participación social.

Contar con salud menstrual significa, por ejemplo:

Tener acceso a baños limpios, seguros y privados durante la menstruación.

No faltar a clase por miedo a mancharse, porque la escuela debe ser un lugar seguro para menstruar.

No ser objeto de burlas o discriminación en la escuela u otros espacios por menstruar.

Que se reconozcan y atiendan los malestares menstruales con el cuidado adecuado.

Acceder a productos menstruales (como toallas sanitarias o calcetines menstruales).

Poder hablar abiertamente sobre dudas del ciclo menstrual y recibir información precisa y confiable.

¡Es decir, tener acceso a una Educación en Salud Menstrual!

Romper el estigma menstrual es fundamental para promover la igualdad de género, mejorar la salud y garantizar derechos. Hablar del tema con naturalidad, educar desde temprana edad y asegurar el acceso a productos de higiene son pasos clave para lograrlo.

¿POR QUÉ TAMBIÉN LOS CHICOS DEBEN APRENDER SOBRE SALUD MENSTRUAL?



La salud menstrual también compete a los chicos. La falta de educación al respecto puede vulnerar el bienestar emocional de sus compañeras. Cuando no entienden qué es la menstruación, algunos recurren al humor o a burlas, generando vergüenza y afectando negativamente la autoestima de las chicas.

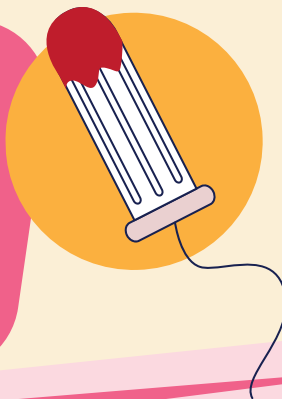
Si la menarquia o la menstruación generan temor y angustia por posibles burlas, es fundamental brindar también información a los chicos. Hablar de los miedos, mitos y prejuicios ayuda a derribarlos y fomenta un entorno de solidaridad y respeto.

Los chicos informados pueden mostrar empatía hacia los procesos naturales del cuerpo de las chicas, fortaleciendo la convivencia escolar y las relaciones respetuosas. Además, les permite comprender mejor los desafíos y necesidades de sus compañeras.

Pueden practicar la empatía escuchando, preguntando cómo se sienten, aprendiendo qué necesitan para estar bien y esforzándose por comprender lo que les sucede. Lo mejor que pueden hacer es escuchar sin juzgar y apoyar para que las niñas y adolescentes sean más libres y autónomas.

Educar a los chicos sobre la menstruación es clave para eliminar ideas erróneas, fomentar el respeto y lograr una verdadera igualdad.

¿POR QUÉ ABORDAR ÉSTE TEMA DESDE EDADES TEMPRANAS?



Para promover la autonomía y el empoderamiento corporal y sexual de niñas, adolescentes y mujeres, y evitar situaciones de riesgo, se recomienda acompañarlas desde la infancia, antes del inicio del ciclo menstrual, con información clara, veraz y libre de prejuicios (ONU, 2019). Por ello, esta ficha didáctica está dirigida a niñas y niños desde los 10 años, considerando que la edad promedio de la menarquia es a los 12 años.

PROBLEMÁTICAS ACTUALES QUE EVIDENCIAN LA NECESIDAD DE ABORDAR LA SALUD MENSTRUAL EN EL AULA

1 Falta de información en la menarquia:

La mayoría de las niñas experimentan su primera menstruación con poca preparación, miedo y escasa información. Un estudio estatal¹ muestra que el 54 % de las chicas y el 68 % de los chicos no contaron con una persona de confianza en la escuela para consultar dudas o dificultades. La educación menstrual debe comenzar antes de los cambios corporales, para que sepan qué esperar y puedan construir un vínculo de confianza con el profesorado.

Muchas escuelas carecen de espacios e insumos necesarios: baños adecuados, productos de emergencia, dispensadores gratuitos, espacios privados para cambiarse y asearse. Según UNICEF, más de 500 millones de mujeres y niñas carecen de medios adecuados para gestionar su menstruación, lo que puede llevar a faltar a clases.

2 Falta de condiciones para una higiene menstrual adecuada:

3 Limitaciones de conducta y exclusión del espacio público:

El mito de que la menstruación es algo "sucio" o vergonzoso provoca restricciones sociales. Muchas chicas evitan ciertas actividades (como natación o deportes) o cambian su forma de vestir por miedo al juicio o las burlas.

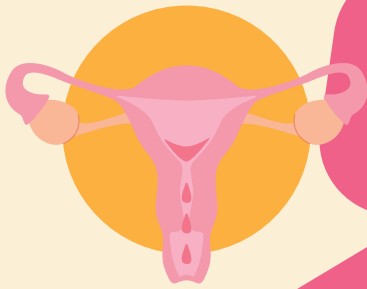
Dolor menstrual intenso o sangrados abundantes afectan la calidad de vida de muchas chicas, quienes, en general, no consultan con profesionales de la salud. Esto retrasa diagnósticos y tratamiento, afectando su bienestar general.

4 Problemas de salud menstrual sin atención:

La salud menstrual es un aspecto clave para la igualdad. En 2014, el Consejo de Derechos Humanos de la ONU reconoció que la falta de higiene menstrual y el estigma asociado tienen un impacto negativo en la equidad de género, y llamó a abordar el tema desde una perspectiva de derechos humanos.

La salud menstrual va mucho más allá de lo biológico. Es un tema de justicia social, equidad de género y derechos humanos.

¹ Federación Mujeres Jóvenes (2024): Encuesta Estatal "Educación menstrual y derechos". Vivencias y opiniones de las y los jóvenes de entre 14 y 18 años en España en torno a la educación menstrual recibida, al estigma menstrual y a la discriminación por motivos relacionados con la menstruación.



¿POR QUÉ CONOCER EL APARATO GENITAL FEMENINO EN EL AULA?

Conocer el aparato genital femenino ayuda a entender mejor cómo funciona el cuerpo de las mujeres. No solo tiene fines educativos o sanitarios, sino que fortalece el respeto hacia el propio cuerpo y el de los/as demás. Esto es especialmente relevante, ya que durante mucho tiempo se ha hablado más del cuerpo de los hombres, invisibilizando o ignorando el de las mujeres. Esto ha llevado a que muchas mujeres desconozcan su cuerpo, sientan vergüenza o no reconozcan señales de alerta sobre su salud. Y eso no es justo.

¿PARA QUÉ SIRVE CONOCERLO?

2 Eliminar tabúes:

Hablar del cuerpo sin vergüenza ni miedo.

Saber qué es normal y qué no, y cuándo acudir a personal sanitario.

1 Cuidar la salud:

3 Tomar decisiones informadas:

Conocer el propio cuerpo empodera.

4 Promover la igualdad:

Todas y todos deben aprender sobre todos los cuerpos.

Este conocimiento no es solo para las niñas, también los niños deben conocer cómo son y cómo funcionan los cuerpos humanos, para fomentar el respeto, la empatía y la equidad.

¿QUÉ ES EL APARATO GENITAL FEMENINO?

Aquí te damos una explicación sencilla para compartir con el alumnado.

El aparato genital femenino es una parte del cuerpo de las niñas y mujeres, formado por varios órganos que cumplen funciones importantes como:

Permitir la menstruación.

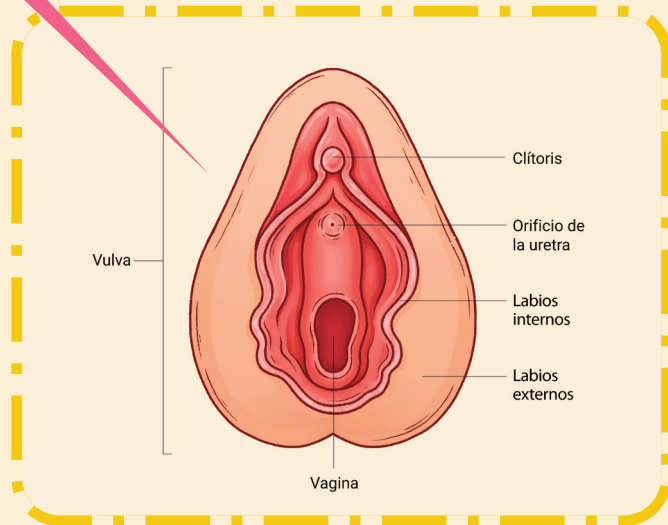
Posibilitar un embarazo, si así se desea.

Ser una parte del cuerpo que debe ser conocida, cuidada y respetada.

APARATO GENITAL FEMENINO ÓRGANOS EXTERNOS

Partes EXTERNAS (LO QUE SE VE):

- ❶ **Vulva:** Es el conjunto de los órganos genitales externos. A menudo se usa incorrectamente el término "vagina" para todo.
- ❷ **Labios externos e internos:** Pliegues de piel que protegen la entrada a la vagina.
- ❸ **Clítoris:** Parte muy sensible, ubicada en la parte superior de la vulva. Sirve para sentir placer.
- ❹ **Orificio de la uretra:** Por donde se expulsa la orina. Está entre el clítoris y la vagina.

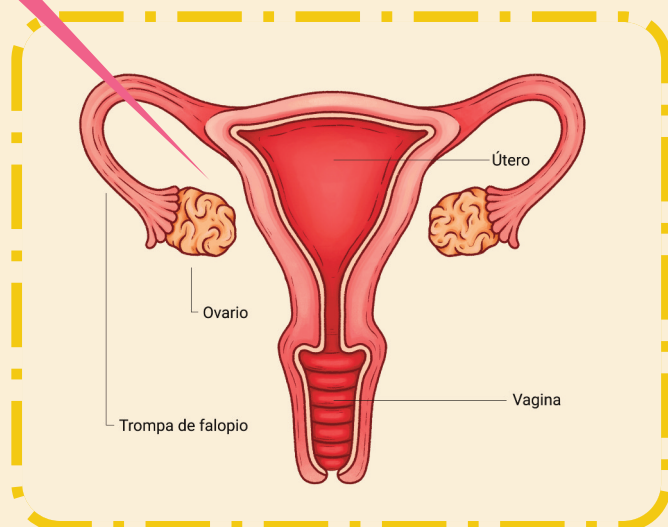


El aparato genital femenino no solo cumple funciones reproductivas, también está relacionado con la salud, el bienestar y el ciclo menstrual. Conocerlo es clave para perder el miedo, cuidarlo y respetarlo.

APARATO GENITAL FEMENINO ÓRGANOS INTERNOS

Partes INTERNAS (LO QUE ESTÁ DENTRO):

- ❶ **Vagina:** Conducto que conecta la vulva con el útero. Por ahí sale la menstruación.
- ❷ **Útero:** Órgano en forma de pera donde puede crecer un bebé. Si no hay embarazo, se limpia cada mes (menstruación).
- ❸ **Ovarios:** Contienen los óvulos y producen hormonas.
- ❹ **Trompas de Falopio:** Canales que conectan los ovarios con el útero. Por ahí viajan los óvulos.



FASES DEL CICLO MENSTRUAL:

A continuación, os mostramos un cuadro explicativo sobre las **fases del ciclo menstrual normal**, tomando la **ovulación** como eje central. Entender estas fases os permitirá proporcionar al alumnado una visión clara y detallada del ciclo menstrual, favoreciendo una educación integral y respetuosa:



FASE DEL CICLO	¿QUÉ OCURRE EN LOS OVARIOS?	¿QUÉ OCURRE EN EL ÚTERO?
<p>Fase preovulatoria (desde el primer día de la menstruación hasta la ovulación).</p>	<p>Madura el folículo dominante del que emergerá el óvulo (fase folicular).</p> <p>El ovario produce predominantemente estrógenos (fase estrogénica).</p>	<p>En los primeros 3 a 7 días ocurre el desprendimiento del endometrio (menstruación).</p> <p>En los días siguientes la capa funcional del endometrio comienza a proliferar (fase proliferativa).</p>
<p>Fase postovulatoria desde la ovulación hasta el día previo al siguiente sangrado.</p>	<p>El cuerpo lúteo (fase lútea) es una glándula transitoria capaz de liberar altas cantidades de progesterona (fase progestágena).</p>	<p>Por acción de la progesterona, las glándulas del nuevo endometrio se desarrollan y maduran, preparándose para la recepción de un posible embrión (fase secretora).</p>

CARACTERÍSTICAS DE UN CICLO MENSTRUAL NORMAL:

A continuación, presentamos un cuadro explicativo sobre las **características de un ciclo menstrual normal**, con el propósito de ofrecer una comprensión más profunda sobre este proceso. Esta información será útil para abordar el tema con claridad y precisión en el aula, permitiendo proporcionar una educación basada en hechos científicos y fomentar una actitud abierta y respetuosa hacia un tema tan relevante para el desarrollo del alumnado.



Primera menstruación

La primera regla (menarquia) suele llegar entre los 9 y 16 años, aunque lo más común es que ocurra entre los 12 y 13 años. La edad exacta varía según factores genéticos, nutricionales, de salud general y ambientales.

Regularidad



Sangrados menstruales cada 24 a 38 días.

En las niñas la regularidad del sangrado menstrual puede variar considerablemente, ya que la menstruación comienza durante la pubertad y los ciclos menstruales aún se están estableciendo. Es común que los primeros ciclos menstruales no sean regulares, y pueden durar desde unos pocos días hasta una semana, con intervalos irregulares entre cada menstruación.

Al principio, los ciclos pueden ser más largos o cortos de lo habitual, y la frecuencia puede oscilar entre 21 y 45 días, incluso durante el primer par de años. Con el tiempo, la mayoría de las niñas desarrollan ciclos más regulares, generalmente entre 28 y 35 días, pero esto puede llevar de 1 a 2 años después de la primera menstruación (menarquía).

Es importante tener en cuenta que cada cuerpo es único, por lo que la regularidad puede variar según la persona.

Duración

Máximo 8 días de sangrado

Volumen



Hasta 80 ml de sangre menstrual por cada ciclo.

Sangrados de mayor volumen o cualquier sangrado que interfiera con la salud física, emocional, social de la mujer o con su calidad de vida se considera anormal.

Sangrados intermenstruales



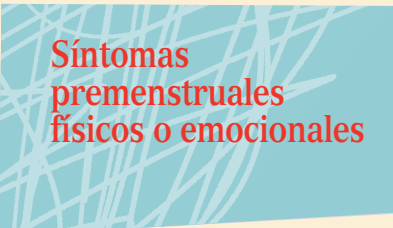
No debería haber otro sangrado además de la menstruación propia de ese ciclo. La única excepción es un sangrado escaso, post ovulatorio que ocurre en el 5% de las mujeres por la disminución en los niveles de estradiol.

Dolor menstrual



La menstruación es un proceso inflamatorio, donde muere y se desprende el tejido endometrial para luego ser eliminado a través del cuello del útero y la vagina gracias a las contracciones del útero. Por lo tanto, es normal sentir una incomodidad o dolor leve en la parte inferior del abdomen durante esos días. No es normal tener un dolor menstrual que interfiera con la salud física, emocional, social o con la calidad de vida de la mujer.

Síntomas premenstruales físicos o emocionales



Son frecuentes y normales siempre y cuando no interfieran con la salud física, emocional, social o con la calidad de vida de la mujer.

**CICLO MENSTRUAL
SEGÚN ETAPA DE LA
TRAYECTORIA VITAL:**



A continuación, presentamos un cuadro explicativo sobre el **ciclo menstrual en la etapa vital de niñas y adolescentes**, para proporcionar una visión clara y detallada de los diferentes cambios que experimenta el cuerpo a lo largo de las distintas fases de la vida en relación con la menstruación. Este cuadro os permitirá comprender mejor las variaciones del ciclo menstrual en niñas y adolescentes.

Contar con esta información os ayudará a abordar el tema de la menstruación de manera informada y empática en el aula, favoreciendo la educación y desmitificación de este proceso natural, así como el bienestar del alumnado.

ETAPA	DESCRIPCIÓN	RECOMENDACIONES
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pubertad y menarquia</p>	<p>Entre los 8 y los 13 años, se inicia la producción de estrógenos por parte del ovario, los que actúan a nivel de todo el cuerpo generando los caracteres sexuales secundarios.</p> <p>Esta etapa de transición se conoce como pubertad. La pubertad, en el caso de las niñas, culmina con la primera menstruación, también conocida como menarquia (Martínez y Godoy, 2019; Cañete et al., 2019).</p> <p>La menarquia sucede en forma predecible, dado que hay hitos de la pubertad que van avisando que la menarquia se acerca. Habitualmente ocurre entre uno y tres años después del inicio del desarrollo mamario (telarquia), después del crecimiento del vello púbico, del estirón puberal y del inicio del flujo vaginal que se evidencia como un manchado escaso de la ropa interior.</p>	<p>Conocer los hitos de la pubertad que anticipan la menarquia y su temporalidad, a fin de contar con herramientas para anticipar y preparar a las niñas antes de su primera menstruación, fomentando su autonomía y autogestión en Salud Menstrual.</p>



ETAPA	DESCRIPCIÓN	RECOMENDACIONES
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Adolescencia</p>	<p>Es frecuente después de la menarquia tener ciclos de sangrados en que no ocurre la ovulación (anovulatorios), especialmente durante el primer año. Esto se ve reflejado como irregularidad menstrual, lo cual no debe ser motivo de alarma, a menos que pasen más de 90 días entre un sangrado y el otro, o que haya sangrados frecuentes y prolongados que produzcan incomodidad. Durante los primeros tres años posteriores a la menarquia se consideran normales los ciclos menstruales con una frecuencia entre 21 y 45 días.</p>	<p>Incentivar a niñas y adolescentes a registrar sus ciclos menstruales *, para que ellas puedan reconocer y evaluar patrones.</p>

* El registro de los ciclos menstruales se pueden hacer a través de:

- **Aplicaciones móviles** que ofrecen calendarios menstruales detallados y permiten registrar síntomas, emociones y otras variables.
- **Calendarios digitales** que ofrecen plantillas predefinidas para registrar ciclos menstruales.
- **Calendarios de papel** donde se anote la información manualmente.



Y los elementos comunes de una plantilla para registrar ciclos menstruales son:

- **Fecha:** El primer día de la regla y los días subsiguientes del ciclo.
- **Duración de la regla:** La duración de cada periodo menstrual.
- **Inicio y fin de la ovulación:** Si se conoce o se estima, se puede anotar el inicio y fin de la fase ovulatoria.
- **Síntomas físicos:** Dolor, flujo, hinchazón, cambios de temperatura, etc.
- **Síntomas emocionales:** Cambios de humor, irritabilidad, fatiga, etc.
- **Notas adicionales:** Cualquier otra información relevante que pueda ayudar a identificar patrones.

Bibliografía:

Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género & Ministerio de Salud. (2022). *Guía de salud menstrual: Destinada a profesionales que trabajan con niñas, adolescentes y mujeres*. Gobierno de Chile. https://minmulierveg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf?utm_source

UNICEF. (2024). *Manual sobre salud menstrual para niñas, niños y adolescentes*. UNICEF México. <https://www.unicef.org/mexico/media/7201/file/Manual%20para%20ni%C3%B1as%252>

Médicos del Mundo. (2024). *Salud Menstrual: Investigación para las buenas prácticas en promoción y prevención en salud comunitaria*. España. Disponible en PDF. https://www.medicosdelmundo.org/app/uploads/2024/11/Salud-Menstrual-Es.pdf?utm_source

ONGAWA. Ingeniería para el Desarrollo Humano. (2018). *Manual de Gestión de Higiene Menstrual*. España. https://ongawa.org/wp-content/uploads/2018/05/Manual.pdf?utm_source

ONU Mujeres. (2019). Infographic. End the stigma. Period. https://www.unwomen.org/en/digital-library/multimedia/2019/10/infographic-periods?utm_source

Actividad 1.

PARA EL CONOCIMIENTO DEL APARATO GENITAL FEMENINO

CONOCIENDO MI CUERPO CON RESPETO



DURACIÓN:

45 minutos

OBJETIVOS:

- ▶ Fomentar el conocimiento y el respeto por el cuerpo de las mujeres, desterrar tabúes y promover la igualdad.
- ▶ Que se comprenda la anatomía y función del aparato genital femenino de manera clara, respetuosa y sin tabúes, promoviendo el conocimiento y el autocuidado en las niñas.

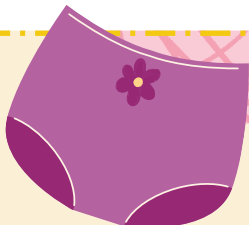
¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

1

- ▶ Que el aparato genital de las niñas y mujeres es una parte importante del cuerpo y no debe ser motivo de vergüenza.

2

- ▶ A conocer y nombrar correctamente las partes del cuerpo de las mujeres, como la vulva, la vagina, el útero, los ovarios, el clítoris, etc.



- ▶ Que todas las personas, niñas y niños, deben aprender sobre este tema para vivir en una sociedad más justa e igualitaria.

3

- ▶ A respetar el cuerpo de las niñas y mujeres, entendiendo que conocerlo da poder para cuidarlo mejor.

4

- ▶ Que hablar del cuerpo con naturalidad y sin miedo es una forma de romper tabúes y avanzar hacia la igualdad entre niñas y niños.

5

MATERIALES:

- ▶ Imágenes anatómicas simples y educativas del aparato genital femenino (vista externa e interna). Puedes hacer uso de las ilustraciones de esta ficha didáctica (las que no tienen indicados los nombres de los órganos externos e internos).
- ▶ Tarjetas con palabras clave: *vulva, vagina, útero, ovarios, clítoris, menstruación, respeto, salud, igualdad*.
- ▶ Cartulinas o papelógrafos para que los grupos puedan trabajar y presentar sus ideas.
- ▶ Rotuladores, lápices, pegamento y tijeras para decorar y anotar lo aprendido.
- ▶ (Opcional) Pizarra digital para mostrar imágenes anatómicas simples y educativas del aparato genital femenino (vista externa e interna) Puedes hacer uso de las ilustraciones de esta ficha didáctica (en la que vienen indicados los nombres de los órganos internos y externos). Proyecta la imagen en grande.



DINÁMICA:

Comienza con una charla breve tipo:

Hoy vamos a hablar sobre el cuerpo humano, en especial el aparato genital femenino. Es algo natural y conocerlo es tan importante como saber cómo funciona el corazón o el estómago. Durante mucho tiempo, este tema ha sido un tabú, sobre todo para las niñas. Pero el cuerpo de las chicas no debe ser motivo de vergüenza, sino de conocimiento, respeto y cuidado.

Haz énfasis en que:

- ▶ Todos los cuerpos son valiosos.
- ▶ Nadie debe sentirse mal por conocer su cuerpo.
- ▶ Lo que se diga en el aula se trata con respeto y no se comparte fuera sin permiso.

Empezamos la actividad trabajando en pequeños grupos donde:

- ▶ Cada grupo recibe una imagen y algunas palabras clave (vulva, vagina, útero, ovarios, clítoris, menstruación, respeto, salud, igualdad...).
- ▶ Deben relacionar las palabras con las partes del dibujo y pensar: *¿Por qué es importante conocer esta parte? ¿Qué me gustaría que otras personas entendieran sobre ella?*

A continuación, se hace una puesta en común donde:

Cada grupo comparte lo que ha aprendido. Como docente, puedes reforzar ideas como:

- ▶ “La vulva no es lo mismo que la vagina, y eso es importante saberlo.”
- ▶ “El clítoris es parte del cuerpo de las mujeres y es importante, aunque se hable poco de él.”
- ▶ “La menstruación es natural y no debe ser motivo de burla.”

REFLEXIÓN FINAL:

Por último, cerramos con una reflexión colectiva en la hacemos preguntas tipo:

□
¿Qué aprendiste hoy que no sabías?

□
¿Por qué es importante hablar de esto en la escuela?

□
¿Cómo podemos ayudar a que otras personas respeten todos los cuerpos?

Tras la reflexión conjunta, puedes cerrar con una frase tipo:

“Conocer tu cuerpo es un derecho. Respetarlo y hablar de él sin vergüenza, también.”

Actividades 2 Y 3. PARA TRABAJAR LA SALUD MENTRUAL

Los siguientes objetivos son comunes a las actividades 2 y 3:

OBJETIVOS:

Entender qué es la menstruación y romper mitos alrededor de ella desde una perspectiva inclusiva y de respeto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ▶ Comprender qué es la menstruación y por qué ocurre.
- ▶ Desmitificar ideas falsas o tabúes asociados a la menstruación.
- ▶ Fomentar la empatía y el respeto hacia las chicas cuando menstrúan.
- ▶ Promover una convivencia igualitaria y sin burlas o prejuicios.

ACTIVIDAD 2: ¡ROMPAMOS EL HIELO!

 **DURACIÓN:**
40 minutos

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

1

- ▶ Qué es la menstruación y por qué ocurre.

2

- ▶ Que no es algo “vergonzoso” ni “asqueroso”, sino una parte natural del cuerpo.

3

- ▶ Cómo apoyar a las chicas cuando menstrúan, desde el respeto y la empatía.

4

- ▶ Que todas las personas merecen sentirse cómodas hablando de su cuerpo.



MATERIALES:

- ▶ Pizarra y rotuladores.
- ▶ Cartulinas de colores.
- ▶ Fichas con frases para debatir.
- ▶ Video educativo (opcional).
- ▶ Caja o buzón anónimo (para preguntas).



DINÁMICA:

Dividimos a la clase en grupos mixtos, de chicas y chicos.

Una vez que están los grupos hechos, leemos en alto las siguientes afirmaciones, y los grupos, tras un pequeño debate o reflexión, deben de decidir si son verdaderas (V)/realidad o falsas (F)/mito, y compartirlo en alto:

V REALIDAD **F MITO**

La menstruación no se corta cuando te bañas (Falso)

No es cierto que el sangrado se interrumpa definitivamente. El flujo menstrual no cae constantemente como un grifo abierto, lo hace debido a la gravedad y las contracciones del útero. Si estas contracciones no ocurren, el flujo no se libera. La ausencia temporal de flujo al bañarse se atribuye a la interrupción temporal de las contracciones por parte del sistema nervioso o por los cambios de temperatura.

Se puede hacer ejercicio físico durante la menstruación (Verdadero)

Cuando estás con la regla, tu cuerpo sigue funcionando igual que siempre. Puedes correr, caminar, bailar, hacer educación física o el deporte que te guste, si te sientes bien. Algunas niñas tienen dolor de barriga o están más cansadas esos días, y está bien si quieren descansar. Todo depende de cada chica. Algunas pueden necesitar más descanso o menos actividad, mientras que otras se sienten fuertes, mostrando más receptividad en ese momento.

Durante mucho tiempo se decía que las mujeres no podían hacer cosas cuando tenían la regla. Pero ahora sabemos que eso no es cierto.

La sangre de la regla huele mal (Falso)

La sangre de la regla no huele mal, esta empieza a adquirir un mal olor al entrar en contacto con los tampones industriales y las compresas que contienen aromatizantes. Algunas marcas incluso blanquean sus productos con cloro y dioxinas.

Hay alternativas reutilizables como las compresas de tela o de algodón ecológico, la copa, las bragas menstruales o la esponja marina, que ni huelen mal ni generan residuos.

La menstruación es algo sucio (Falso)

La menstruación no es sucia ni vergonzosa. Es una función natural del cuerpo de las mujeres. Cada mes, el cuerpo se prepara por si va a haber un embarazo. Si eso no ocurre, el útero elimina lo que no necesita a través de la menstruación.

Es sangre, sí, pero no es una señal de que algo esté mal o sucio. Como cuando sangramos por una herida, nadie dice que eso es "sucio". Lo que realmente está "sucio" es que durante muchos años se haya hecho sentir a las chicas mal por algo que es completamente natural.

Además, llamarla "sucia" hace que muchas chicas se sientan avergonzadas, cuando en realidad deberían sentirse informadas y seguras. Lo sucio no es la menstruación, sino el silencio, la vergüenza y la desinformación que muchas veces se enseñan sobre ella.



REALIDAD



MITO

Solo las chicas deben saber sobre la regla (Falso)

Porque la menstruación es parte del cuerpo humano y del ciclo de la vida, y aunque solo las niñas y mujeres la viven en su cuerpo, todos y todas deberíamos entenderla.

Saber sobre la menstruación ayuda a que los niños también respeten y apoyen a sus compañeras, a evitar burlas, vergüenza o comentarios incómodos, a hacer que todos y todas crezcamos con empatía, sin pensar que es algo raro o asqueroso, y contribuye a que la igualdad entre niñas y niños sea real: sin tabúes, sin secretos, sin discriminación.

A veces, la regla puede causar dolor o cambios de humor (Verdadero)

Es normal que, durante la regla, algunas niñas sientan dolor o que su estado de ánimo cambie un poco.

El dolor puede ser en la barriga, la espalda o en las piernas. Esto sucede porque el útero se contrae para ayudar a que la menstruación salga, y eso puede causar molestias. Y esto es completamente normal.

En cuanto a los cambios de humor, a veces, los niveles de las hormonas en el cuerpo cambian durante la regla, y eso puede hacernos sentir un poco más sensibles, cansadas o incluso tristes. Esto también es parte de cómo funciona nuestro cuerpo, y le pasa a muchas niñas y mujeres.

Lo importante es recordar que está bien sentirse así y que no estamos solas. Si alguna vez sientes mucho dolor o cambios de ánimo, siempre puedes hablar con una persona de confianza, como tu madre, una profesora o un/a médico/a.

Si se tiene la regla, no se debería ir a la piscina (Falso)

No hay problema en ir a la piscina durante la regla. Es un mito que no se puede nadar. Si te sientes bien, puedes disfrutar de la piscina igual que cualquier otro día.

Sí que hay algunos consejos para nadar con la regla como usar un tampón o una copa menstrual si no quieres que la regla se vea. Estos productos son ideales porque te protegen mientras nadas, y si no usas tampones o copas, puedes usar una toalla higiénica normal cuando no estés en el agua.

Recuerda, la menstruación no te impide hacer las actividades que disfrutas, ¡y nadar es completamente seguro y divertido!



REFLEXIÓN FINAL:

Podemos cerrar con una reflexión colectiva:

A veces, las personas repiten cosas que no son ciertas sobre la menstruación, porque nadie se las explicó bien o porque durante mucho tiempo fue un tema del que no se hablaba. Pero hoy, sí podemos hablarlo con claridad y respeto.

La menstruación no es sucia, ni un castigo, ni algo de lo que hay que tener vergüenza.

Tampoco es algo que solo deben conocer las niñas. Todos/as tenemos que saber cómo funciona el cuerpo humano para poder cuidarnos mejor y respetar a los/as demás. Además, cuando hablamos con la verdad por delante, ayudamos a que otras personas se sientan seguras y acompañadas.

Tras la reflexión conjunta, puedes cerrar con una frase tipo:

“La menstruación no es un secreto ni una vergüenza: es algo natural que todas y todos debemos conocer y respetar.”

ACTIVIDAD 3: EL VIAJE DE ÓVULA



DURACIÓN:
40 minutos

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

1

- ▶ Qué es la menstruación, cómo y por qué ocurre.

2

- ▶ El ciclo menstrual de forma visual y concreta ya que la metáfora del viaje permite a niñas y niños entender de manera sencilla qué ocurre en el cuerpo durante el ciclo menstrual, paso a paso.

3

- ▶ Que hay que hablar de la menstruación sin miedo ni vergüenza.

4

- ▶ Que la menstruación no es algo “sucio” o que “hay que esconder”, promoviendo una mirada natural y positiva.

MATERIALES:

- ▶ (Opcional) Pizarra digital para mostrar imágenes anatómicas simples y educativas del aparato genital femenino (vista externa e interna) Puedes hacer uso de las ilustraciones de esta ficha didáctica (en la que vienen indicados los nombres de los órganos internos y externos). Proyecta la imagen en grande.
- ▶ Una figura que represente a Óvula: puede ser una marioneta simpática, un dibujo con ojos, una bolita de papel decorada, un huevo con cara, etc.

DINÁMICA:

Divide la clase en grupos mixtos (de chicas y chicos) conformando distintos equipos.

Una vez estén formados, comienza a presentar al personaje “Óvula”, una célula pequeñita pero muy importante. Puedes usar una narración tipo:

“Hoy vamos a acompañar a Óvula en un viaje muy especial por el cuerpo. Óvula vive en los ovarios, y cada mes, emprende una aventura...”

Una vez iniciado el relato, entre toda la clase se narrará una historia en la que “Óvula” realiza su recorrido desde los ovarios, pasando por las trompas de Falopio, hasta llegar al útero.

La historia se narrará de la siguiente manera:

- ▶ Cada vez que Óvula pase por un órgano, se planteará una pregunta sobre su función o sobre la menstruación.
- ▶ Si el equipo responde correctamente, Óvula avanza; si no, otro equipo puede responder. Ejemplos para la narración del viaje por las distintas etapas:
 - Ovarios: Óvula se despierta. *“Hola, soy Óvula y estoy lista para salir de viaje.”*
 - Trompas de Falopio: viaja por un tubo fino. *“Voy flotando por este caminito.”*
 - Útero: Óvula llega al útero, que se preparó para recibirla por si se forma un bebé.
 - Menstruación: Si no hay embarazo, el útero se limpia y aparece la menstruación. Óvula se despide: *“Este mes no me necesitaban, ¡nos vemos en el próximo ciclo!”*

REFLEXIÓN FINAL:

Podemos cerrar con una reflexión colectiva:

Abrimos un espacio de conversación para aclarar dudas y desmontar mitos sobre la menstruación.

Y podemos cerrar con una frase tipo:

"Es importante saber que la menstruación es algo natural y normal, y que hay muchos mitos sobre ella que debemos romper para que todas y todos podamos hablar de manera abierta y positiva sobre el tema."

EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

1

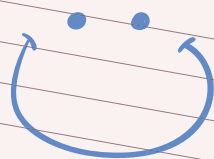
Participación activa en las actividades.

El adecuado desarrollo de las tres actividades puede ser evaluado desde dos indicadores fundamentales

2

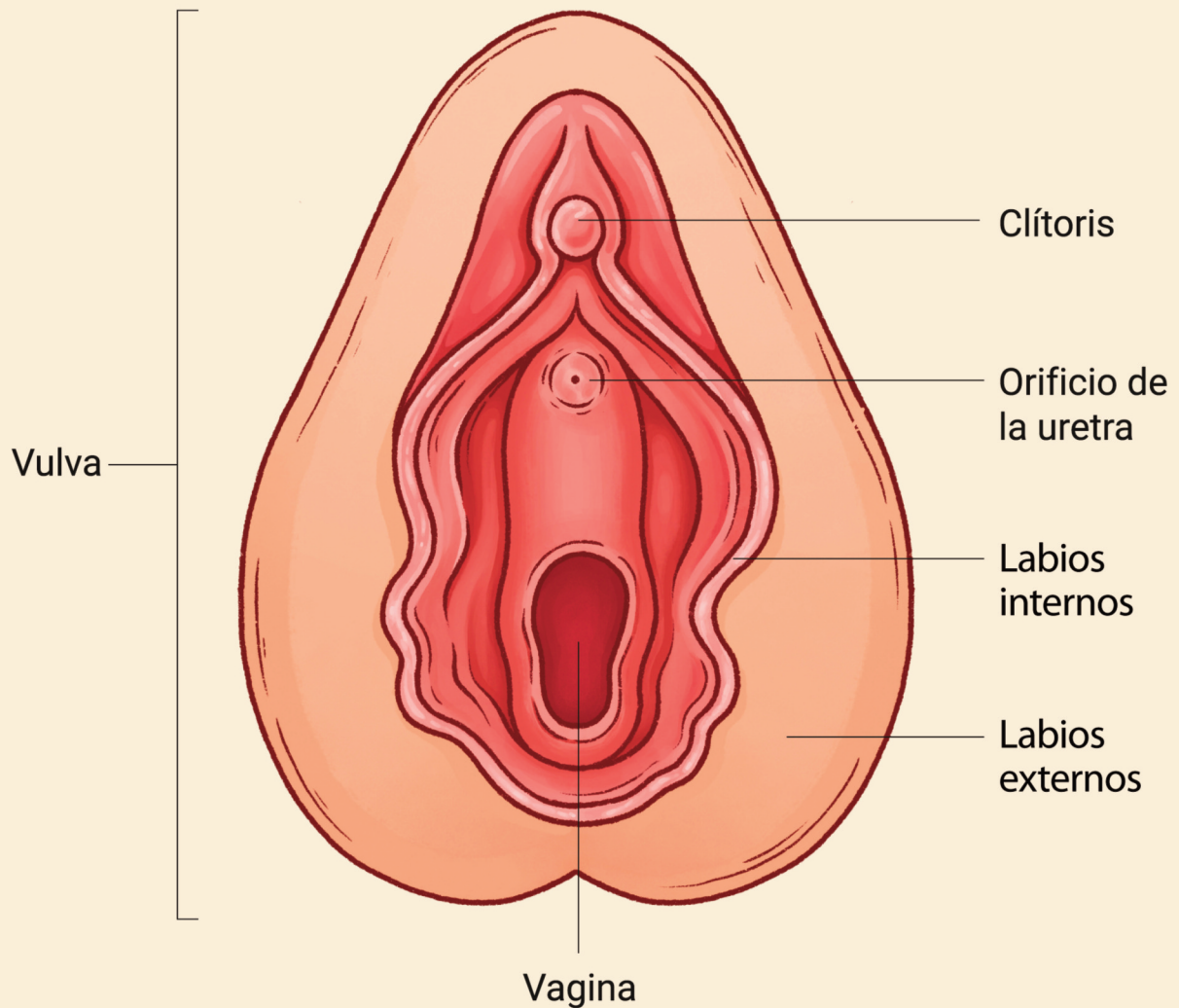
Respeto y actitud en el debate

Aprendiendo sobre **SALUD MENSTRUAL**



APARATO GENITAL FEMENINO

ÓRGANOS EXTERNOS

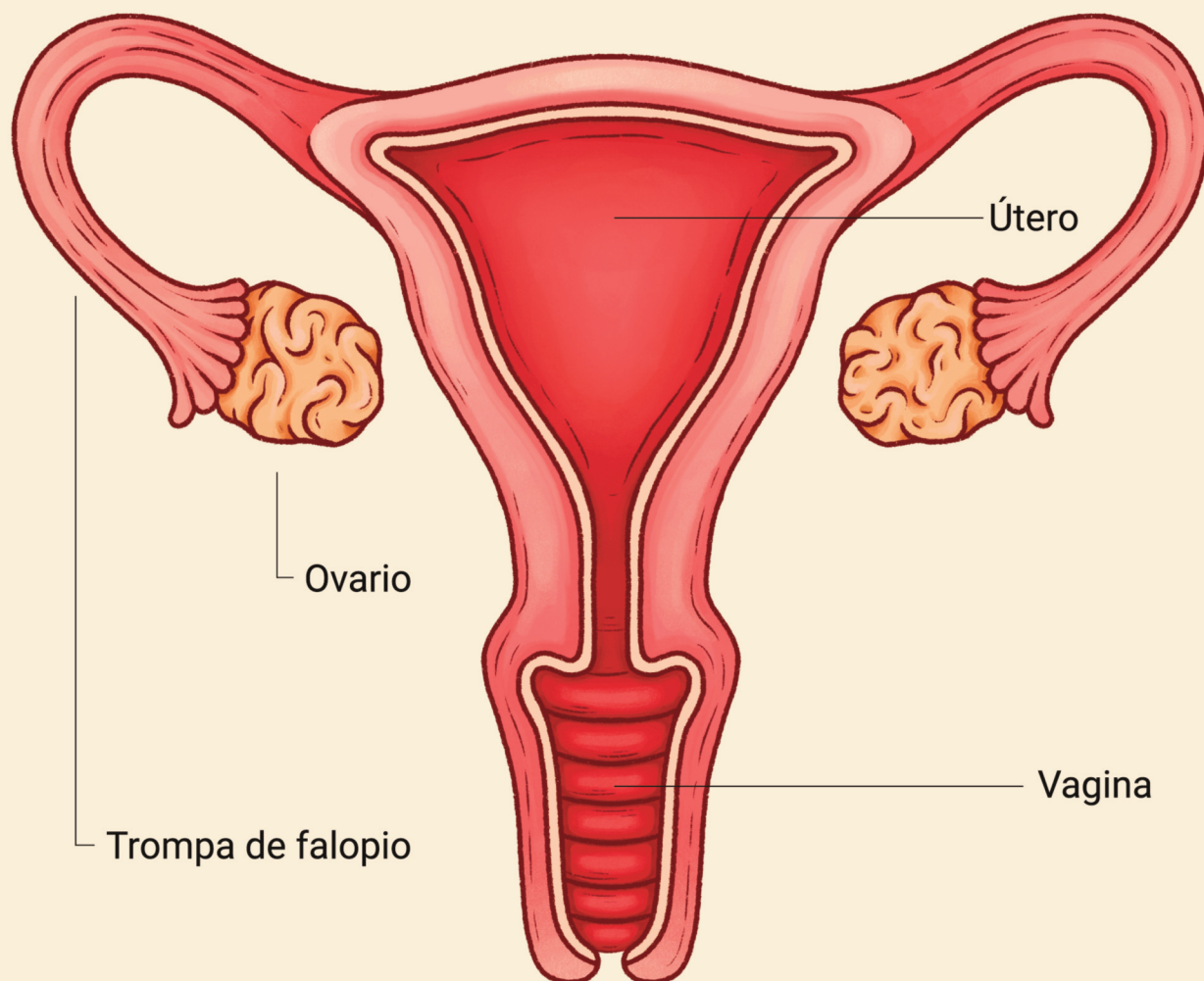


ALBA CANTAPIEDRA



APARATO GENITAL FEMENINO

ÓRGANOS INTERNOS

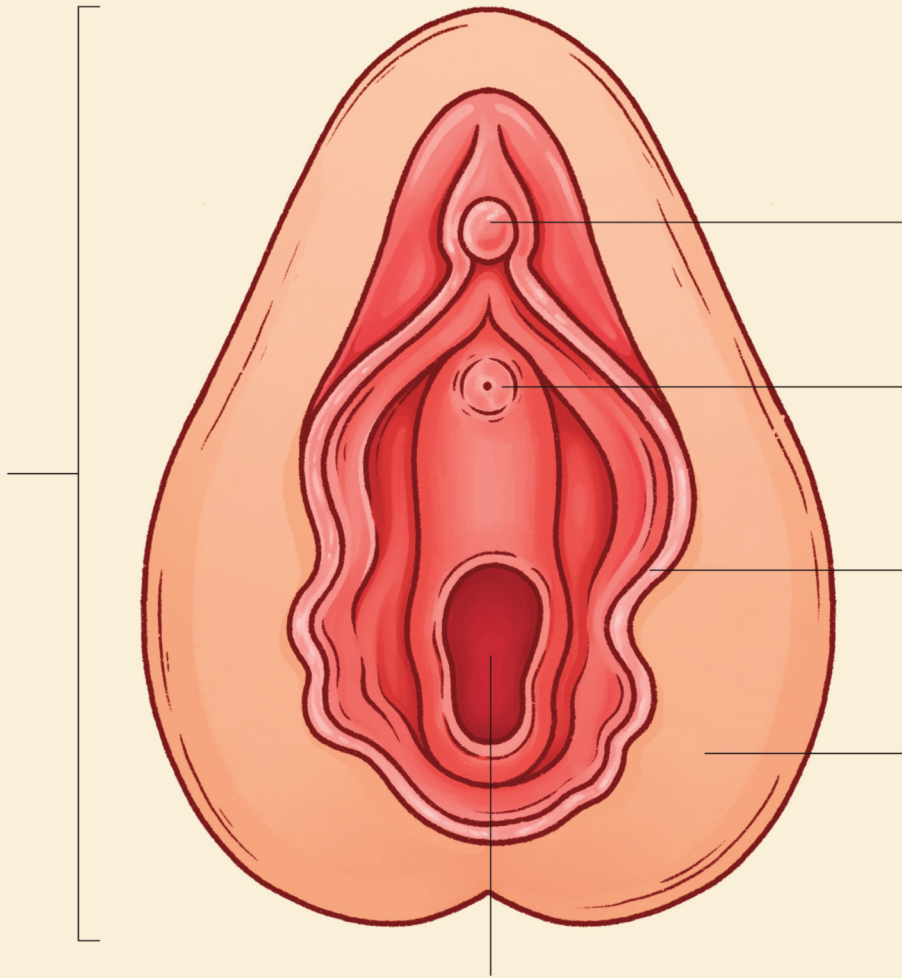


ALBA CANTAVIPIEDRA



APARATO GENITAL FEMENINO

ÓRGANOS EXTERNOS

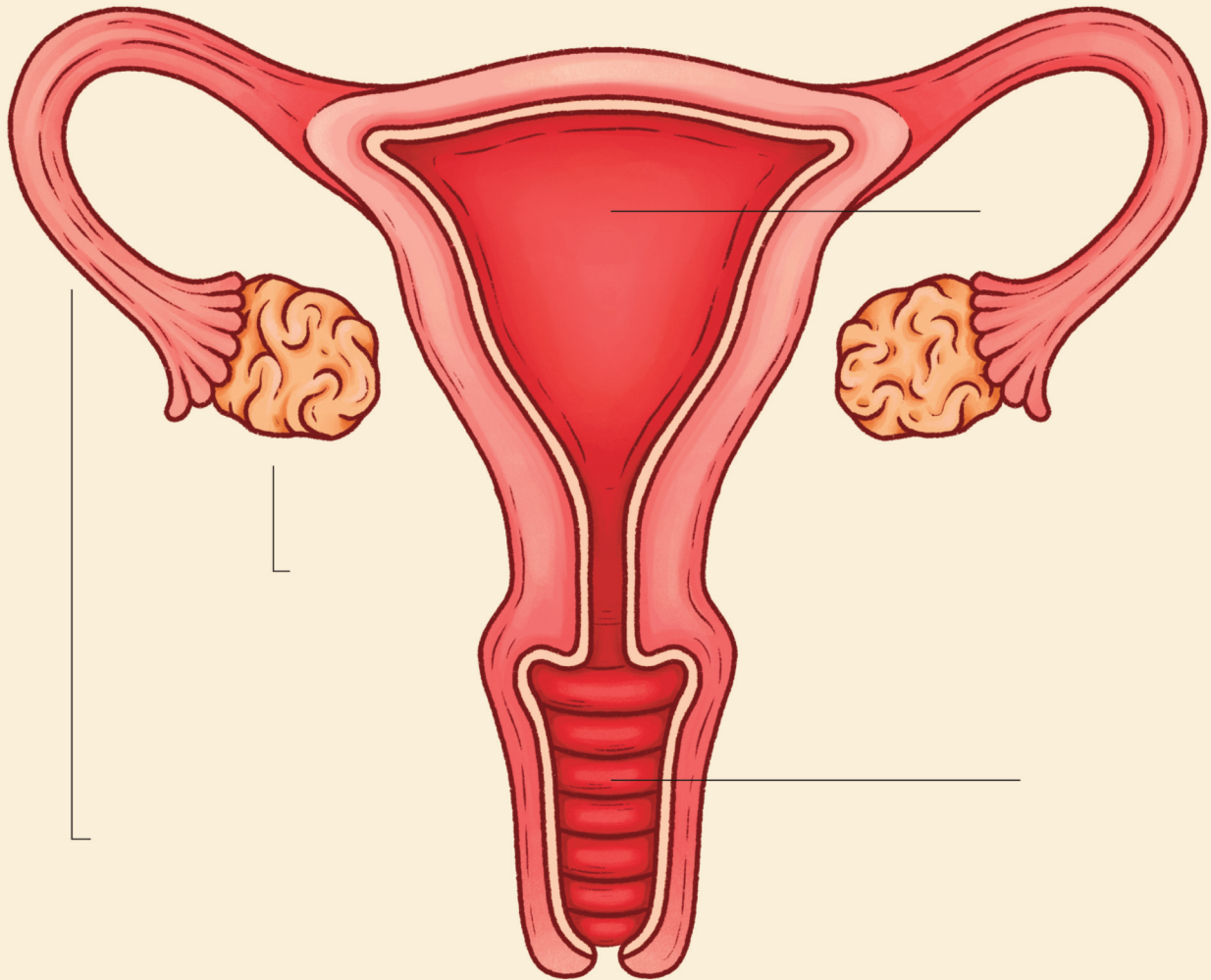


ALBA CANTAVIPIEDRA



APARATO GENITAL FEMENINO

ÓRGANOS INTERNOS



ALBA CANTAVIPIEDRA



Ficha didáctica **Aprendiendo sobre**
SALUD MENSTRUAL

NIVEL EDUCATIVO:
Preferiblemente para **5º** y **6º** de **Educación Primaria**.

