

Plan de lección: Higiene menstrual



60 minutos en total

Descripción de la lección



En esta lección se utiliza una actividad de juego de roles para introducir las dificultades que tienen muchas mujeres adultas y adolescentes a la hora de gestionar su higiene menstrual y cómo eso afecta su salud y educación. Los participantes identificarán las soluciones para abordar las necesidades de higiene menstrual de mujeres adultas y adolescentes en casa y en la escuela.

Objetivos de aprendizaje



Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de:

1. Hablar de los retos de la gestión de la higiene menstrual para mujeres adultas y adolescentes.
2. Discutir el impacto que tiene una higiene menstrual inadecuada en la salud y en la educación.
3. Identificar soluciones para garantizar que los hogares y las escuelas estén adaptados para la higiene menstrual.

Materiales



- Papel de rotafolio
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Notas autoadhesivas o adhesivos pequeños
- Tarjetas del juego de roles
- Hoja de rotafolio con el gráfico de soluciones a los problemas
- Hoja de rotafolio con el dibujo de un útero
- Productos locales usados durante la menstruación (p. ej.: toallas sanitarias, telas)
- Materiales educativos que se utilizan para enseñar a niños y niñas sobre la pubertad y la menstruación
- Opcional: presentación de PowerPoint "Gestión de la higiene menstrual"

Preparación



- Repase el tema del resumen técnico "Gestión de la higiene menstrual".
- Imprima y recorte las tarjetas del juego de roles para realizar la actividad introductoria (1 tarjeta por participante). Dependiendo del tamaño del grupo, 1 o 2 personas pueden representar el papel del estudiante que tiene algo pegado en la ropa, 1 o 2 el papel de los que se meten con esa persona, 1 o 2 personas pueden representar el papel del amigo comprensivo y el resto puede actuar como los demás estudiantes de la clase.
- Identifique a los participantes que se sentirían más cómodos representando estos papeles en el juego de roles. Si es posible, haga que un hombre represente el papel del estudiante que tiene el objeto pegado y que una mujer sea la que se mete

con él. Hable con estos participantes de forma individual sobre sus roles el día anterior o por la mañana, antes de que empiece el taller, para que se puedan preparar, pero no les diga que esta actividad se trata sobre la gestión de la higiene menstrual. Deles el objeto que se tienen que pegar en la ropa antes para que los demás no sepan lo que está pasando.

- Reacomode las mesas y las sillas para que el aula esté organizada de forma tradicional. Intente encontrar accesorios que lo ayuden a verse como un profesor más tradicional (p. ej.: usar corbata o traje, atarse el cabello o usar anteojos).
- Pregúntele al organizador sobre las palabras o frases que se utilizan para describir la menstruación, las prácticas utilizadas para la higiene menstrual, y la actitud social y cultural al respecto.
- Busque ejemplos de productos locales que utilizan las mujeres adultas y adolescentes cuando tienen la menstruación (p. ej.: toallas sanitarias y telas).
- Busque materiales educativos locales que se utilizan para enseñar a niños y niñas sobre la pubertad y la menstruación. En la siguiente página web, se pueden descargar gratis los libros utilizados en escuelas de Tanzania, Ghana, Etiopía y Camboya: www.growandknow.org/books.html
- En una hoja de rotafolio, dibuje una imagen grande de un útero (a modo de referencia, véase la imagen adjunta a este plan de lección).
- Dibuje 4 o 5 gráficos de soluciones a los problemas (1 cada 3-4 participantes; véase el final del plan de lección).
- Opcional: deje lista para reproducir la presentación de PowerPoint "Gestión de la higiene menstrual".
- Opcional: escriba los objetivos de aprendizaje en una hoja de rotafolio.

Introducción

10 minutos



1. Pídale a los participantes que imaginen que regresaron a la escuela.
2. Sitúese de pie delante de la clase y empiece a impartir una lección simple a los estudiantes que sea apropiada para los conocimientos que ya tienen. Sea autoritario: por ejemplo, haga que los estudiantes levanten la mano y después se pongan de pie cuando tengan una pregunta.
3. Después de unos minutos, pídale al estudiante (o los estudiantes) que tiene el objeto pegado en la ropa que se sitúe delante de la clase y que haga algo delante de los estudiantes. Por ejemplo: escribir algo en la pizarra o en el rotafolio, leer algún texto en voz alta.
4. Cuando el estudiante pida permiso para salir del aula, haga que se levante y explique por qué necesita irse. Haga que se sienta incómodo y avergonzado.
5. No riña ni castigue a los que se metan con ese alumno por el hecho de llevar un objeto pegado. Incluso usted mismo puede burlarse del estudiante por este motivo. Si después de algunos minutos los estudiantes que tienen que meterse con él no son capaces de identificar al estudiante con el objeto pegado, usted mismo puede hacerlo y burlarse de él.

6. Cuando termine el juego de roles, no presente la descripción de la lección ni los objetivos de aprendizaje.
7. Cuando termine el juego de roles, pídale a los participantes que salgan del aula. Vuelva a poner las sillas en círculo, vuelva a su aspecto normal y luego invite a los participantes a que vuelvan a entrar al aula.

Comentarios finales sobre el juego de roles

10 minutos



1. Pídale a todo el grupo que se siente en círculo para realizar los comentarios finales sobre la actividad de manera más íntima.
2. Pídale a los participantes que representaban el papel de los demás estudiantes que describan lo que han observado.
3. Pídale que describan lo que sintieron.
4. Pídale a los participantes que tenían el objeto pegado que digan cómo se sintieron al esconder el objeto para que los demás no lo vieran y después sufrir las burlas por parte de los demás. *Estresado, situación complicada, no podía prestar atención al profesor ni a la lección, quería salir del aula para esconderme o librarme del objeto más fácilmente.*
5. Pídale al abusón que describa cómo se sintió al burlarse de un compañero.
6. Pídale al amigo que describa cómo se sintió al apoyar al otro estudiante cuando el profesor y el abusón se burlaban.



7. Pídale al grupo que hable sobre el impacto que esto podría tener en la asistencia a clase de un alumno y en su educación.
 - *Quedarse en casa, evitar ir al colegio, esconder el objeto de los otros, una educación insuficiente disminuye la probabilidad de encontrar trabajo y perpetúa el ciclo de pobreza (como se discutió el primer día del taller).*



8. Pregúnteles a los participantes: "¿Qué necesitó la persona avergonzada para afrontar la situación y no sentirse afectada por una situación de este tipo?". Para fomentar el debate, puede usar estas dos categorías:
 - *Personales (internas): motivación, valor, confianza, autoestima, determinación*
 - *Ajenas (externas): ánimo, apoyo, conocimiento, habilidades, premios/incentivos, consecuencias, entorno, influencias sociales*



9. Pregúnteles a los participantes: "¿En qué se parece este juego de roles a la vida real?".
 - *Higiene menstrual para mujeres adultas y niñas*
10. Presente la descripción de la lección o los objetivos de aprendizaje.

Información sobre la menstruación

10 minutos



1. Opcional: comience a reproducir la presentación de PowerPoint.

2. Pregúnteles a los participantes: "¿Cuán cómodos se sienten al hablar de la gestión de la higiene menstrual?". Pídeles a los participantes que muestren 5 dedos si se sienten muy cómodos y 1 dedo si no se sienten muy cómodos.
3. Explíqueles a los participantes que tanto los hombres como las mujeres tienen la misma responsabilidad al hablar sobre la gestión de la higiene menstrual. Todos tenemos que sentirnos lo más cómodo posible cuando hablamos de este tema, en aras de que las mujeres adultas y adolescentes que forman parte de nuestra vida estén saludables.
4. Muestre la imagen del útero y las trompas de Falopio.
5. Use el diagrama para explicar el aparato reproductor femenino y la menstruación y mencionar la siguiente información:



- *La menstruación, comúnmente llamada "el período", es el proceso natural por el cual se desprende el recubrimiento del útero de una mujer adulta o adolescente. Durante la menstruación, la sangre fluye desde el útero y sale del cuerpo a través de la vagina. Este proceso dura entre 2 y 7 días al mes en un ciclo menstrual normal.*
- *Generalmente, las niñas comienzan a menstruar entre los 9 y 14 años. La menstruación normalmente se detiene cuando la mujer está al final de los 40 o entrados los 50, lo que se denomina "menopausia". Una mujer menstrúa aproximadamente 3000 días en el transcurso de su vida.*
- *Tener ciclos menstruales regulares es una señal de que las partes importantes del cuerpo femenino funcionan normalmente. El ciclo menstrual proporciona sustancias químicas corporales importantes, que mantienen sanas a las mujeres adultas y adolescentes. También prepara el cuerpo para un embarazo todos los meses.*



Nota para el capacitador: puede que esta información sea de repaso para algunos participantes o algo nuevo para otros, dependiendo de su cultura y sus conocimientos. Intente utilizar palabras y expresiones de la zona si las sabe.



6. Hable de que la menstruación es un proceso natural; sin embargo, si no se gestiona adecuadamente, puede provocar problemas en la salud. Opcional: sujete un trapo, paño o un producto sanitario que se utilice en la zona. Pídeles a los participantes que se imaginen que no pueden limpiarlo de forma adecuada con agua y jabón, lo cuelgan en un lugar sin ventilación y luego está en contacto con la piel durante un día entero. Pregúnteles a los participantes cómo se sentirían.
7. Pregúnteles a los participantes: "¿De qué manera podría verse afectada la salud de una mujer adulta o adolescente a causa de la higiene menstrual deficiente?".
 - *Algunos informes han identificado que existe relación entre las prácticas de higiene inadecuadas y los siguientes impactos en la salud en mujeres y niñas: sarpullido e irritación; infección urinaria, vaginal y perineal; complicaciones en la reproducción y embarazo y complicaciones asociadas con la mutilación de los genitales femeninos.*

Gráfico de soluciones a los problemas

30 minutos



1. Divida a los participantes en grupos de 3 a 4 personas.



Nota para el capacitador: intente dividir los grupos por género. Una cuestión fundamental del debate es mostrar que los hombres y las mujeres piensan distinto sobre los problemas y las soluciones relacionadas con la gestión de la higiene menstrual.

2. Usando una de las hojas "Gráfico de soluciones a los problemas" a modo de ejemplo, explíqueles a los participantes que los octógonos de la parte inferior, que tienen forma de señal de pare, son los problemas, desafíos y obstáculos que impiden gestionar la higiene menstrual de manera correcta, segura y respetuosa. Los rectángulos de la parte superior son las soluciones. Los problemas y las soluciones están divididos en 3 columnas: casa, escuela y ambas.
3. Explíqueles a los participantes que solo desea que debatan en grupo y completen la sección "Problemas" de la hoja "Gráfico de soluciones a los problemas". Más adelante, trabajarán con la sección "Soluciones".



4. Entréguele a cada grupo la hoja "Gráfico de soluciones a los problemas".
5. Los participantes tienen 10 minutos para completar la sección "Problemas".
6. Pídale a cada grupo que haga una presentación de la sección "Problemas". Hable de esos desafíos y obstáculos con todo el grupo.



- *Falta de productos sanitarios*
- *Falta de agua y jabón para la limpieza*
- *Falta de acceso a instalaciones de saneamiento adecuadas*
- *Restricciones culturales y religiosas*
- *Vergüenza*
- *Falta de información y concientización*

7. Pídales a los grupos que vuelvan a reunirse, piensen las soluciones para esos desafíos u obstáculos y las escriban en una hoja de rotafolio. Recuérdeles que las soluciones están divididas en 3 categorías: casa, escuela y ambas.



8. Después de 10 minutos, pídale a los participantes que presenten la sección "Soluciones".
9. Hable de las soluciones con todo el grupo. Enfatizar que tanto el equipo (p. ej., instalaciones de agua, saneamiento e higiene) como el programa (p. ej., información y educación) son necesarios para fomentar una higiene menstrual adecuada en casa, en el colegio y en el trabajo.
 - *Asegurarse de que los productos sanitarios y la ropa interior estén disponibles, sean accesibles y económicos.*
 - *Proporcionar acceso al agua, el saneamiento y la higiene en casa y en lugares públicos, como escuelas o lugares de trabajo. Las mujeres adultas y adolescentes necesitan un lugar seguro y privado para cambiarse los productos sanitarios; agua limpia y jabón para lavarse las manos, el cuerpo y las telas reutilizables; e instalaciones adecuadas para eliminar de forma segura los productos sanitarios usados o un lugar bien iluminado para secarlos si son reutilizables.*

- *Proporcionar información real a niños y niñas y a hombres y mujeres para contrarrestar los malos hábitos y dar apoyo positivo a mujeres adultas y adolescentes. Las escuelas brindan la oportunidad de llegar a un gran número de niñas (y niños) con información sobre higiene menstrual.*
 - *Ofrecer programas educativos para profesores y autoridades de las escuelas, así como programas de concientización para los padres y la comunidad en general.*
10. Pídales a los participantes que debatan con un compañero de qué forma planean abordar el problema con las familias como promotores comunitarios de WASH. Tendrán 5 minutos para debatir.
 11. Pregúnteles a los participantes si alguien desea compartir estrategias para abordar la higiene menstrual con las familias como promotores comunitarios de WASH.
 12. Pídales a los participantes que compartan cualquier ejemplo concreto que hayan visto o vivido en su trabajo para apoyar la gestión de la higiene menstrual. Muestre materiales educativos locales que se utilizan para enseñar a niños y niñas sobre la pubertad y la menstruación.

Repaso**5 minutos**

1. Pídales a los participantes que discutan en parejas cómo podrían utilizar esta información a nivel personal.

Reflexiones sobre la lección

Actividad introductoria: tarjetas del juego de roles

Usted es un estudiante de 14 años en una clase mixta. Tiene un objeto pegado en la ropa que en su cultura es muy vergonzoso. Tiene que intentar esconder el objeto de los demás compañeros y del profesor y no hablar con nadie más.

Tras unos minutos interpretando este papel, levante la mano y pregunte al profesor si puede salir de clase por un asunto personal. Quiere quitarse el objeto en secreto, así que no puede decir por qué quiere salir de clase.

Usted es un estudiante de 14 años en una clase mixta. Uno de sus compañeros tiene un objeto pegado en la ropa que en su cultura es muy vergonzoso. Esta persona está intentando esconder el objeto de los demás. Intente identificar a este estudiante y búrlese de él delante de la clase cuando se dé cuenta del objeto que lleva.

Usted es un estudiante de 14 años en una clase mixta. Uno de sus amigos tiene un objeto pegado en la ropa que en su cultura es muy vergonzoso. Esta persona está intentando esconder el objeto de los demás. Apoye a su amigo si se están metiendo con él e intente hacer que se sienta más cómodo.

Usted es un estudiante de 14 años en una clase mixta. Participe en la clase y siga las instrucciones del profesor.

Imagen del útero y las trompas de Falopio

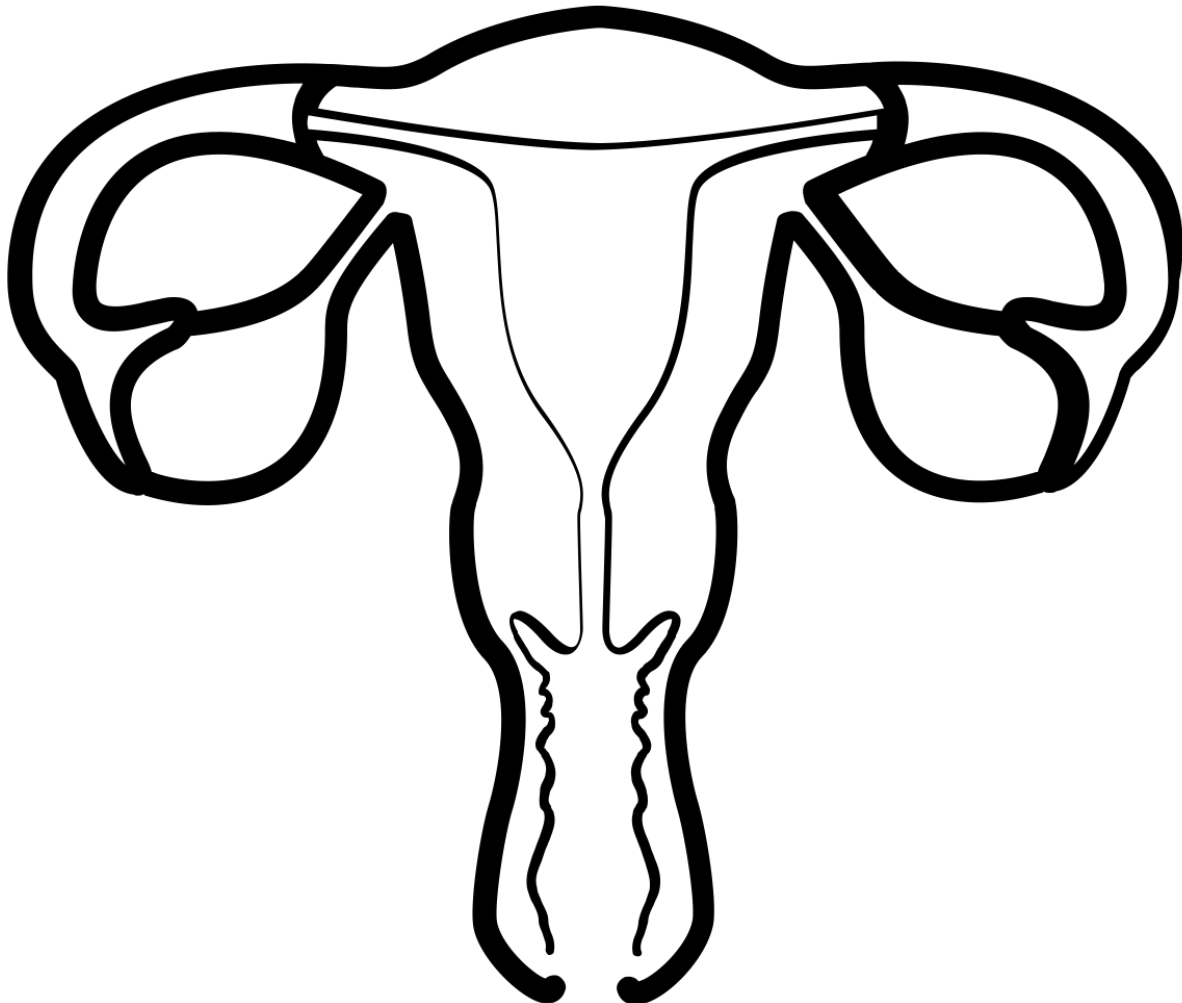


Gráfico de soluciones a los problemas

