



# Desmitificar LA MENARQUÍA

UNIDAD DIDÁCTICA



Diputación  
de Cádiz

IGUALDAD

# ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN / **pág. 03**
2. OBJETIVOS GENERALES / **pág. 05**
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS / **pág. 05**
4. CONTENIDOS / **pág. 06**
5. MATERIALES / **pág. 07**
6. ACTIVIDADES / **pág. 08**
7. RECURSOS RECOMENDADOS / **pág. 26**
8. RÚBRICA DE EVALUACIÓN / **pág. 28**
9. ANEXOS / **pág. 30**

# 1. Justificación

La menstruación es un proceso natural femenino que se ha convertido en un gran tabú, caracterizado por la falta de información veraz que ha ido arrastrando la sociedad durante siglos. Con el avance en la ciencia y el progreso de las sociedades ya es hora de acabar con falsedades, mitos y prejuicios que hacen que se vea como algo extraño y sucio, especialmente entre la población pre y adolescente.

Hasta el momento la menstruación se ha convertido en un fenómeno pasivo que solo se espera a que aparezca sin abordarlo previamente. Esta pasividad es la que ha favorecido que se convierta en un aspecto confuso y del que no se trate de manera objetiva, natural y con normalidad. Existe un momento clave en la vida de las niñas y es ese preciso instante en el que la menarquía aparece y los patrones culturales y sociales señalan este período como un gran cambio en sus vidas. Normalmente, es vivido como un acontecimiento que les causa sorpresa y malestar. Son días llenos de emociones contrarias y con muchos mensajes del propio entorno familiar que están influenciados por esos prejuicios y falta de conocimiento en educación sexual. Es más, se lanza mucha información cargada de machismo y caracterizada por una importante falta de empatía. Algunos ejemplos son: “ya eres una mujer”, “a partir de ahora sufrirás dolor todos los meses”, “ahora tienes que tener especial cuidado”, “hay días que no vas a poder hacer deporte”, y un largo etcétera.

Abordar la menarquía desde una perspectiva feminista, positiva y crítica resulta fundamental para potenciar el autocuidado, la autoestima y resolver todas las dudas que rodean a este proceso biológico.

Es importante ofrecer información antes de que ocurra, para que el episodio de la menarquía no genere malestar o sentimientos de miedo y confusión, para no darle tiempo a las inquietudes a que se instalen en las mentes, se comprenda en su totalidad y se inicie desde el conocimiento y el autocuidado. Comprender el funcionamiento de la menstruación, su función y fisiología es especialmente eficaz para no dejar paso a esa infinidad de mitos y falsas creencias que impiden naturalizar este vital proceso. Incluso se debe hacer hincapié en el uso correcto de las palabras, para que no exista ningún elemento que discrimine este momento; a modo de ejemplo, la típica expresión de “estoy mala” debe ser corregida desde el conocimiento científico de la salud.

En todos los agentes de socialización de alguna manera u otra se contribuye negativamente a la menarquía y a la menstruación. La publicidad ha enmascarado el color de la sangre convirtiéndola en azul y haciendo que las chicas hagan todo tipo de piruetas cuando están con la regla. En la familia, el entorno más cercano, se siguen transmitiendo mitos que llevan a vivir la menstruación como algo negativo, como por ejemplo no poder tomar un baño o no poder lavarse el pelo. Y atención, aún se sigue escuchando y poniendo en duda si las mujeres pueden hacer mayonesa durante el periodo menstrual. Esto no tiene cabida en una sociedad llena de avances tecnológicos.

Con esta unidad didáctica pretendemos que las chicas conozcan su ciclo y obtengan respuesta a todas aquellas cuestiones, sensaciones y emociones que van a experimentar durante muchos años de su vida. Deben conocer su cuerpo y crear una alianza con él, con el fin de reforzar su autoestima y su percepción de la salud desde una perspectiva crítica y positiva. Además, este conocimiento conlleva un impacto positivo en el grupo de iguales, así como en los chicos, que entenderán mejor el proceso de la menstruación y podrán contribuir a la normalización y eliminación de prejuicios.



## 2. Objetivo general

El objetivo general es desmontar los mitos, los miedos y las falsas expectativas que rodean a la menarquía, ofreciendo información veraz sobre este natural y, a la vez, diverso proceso.

## 3. Objetivos específicos

- Despertar curiosidad en la población preadolescente sobre el ciclo menstrual y la menstruación.
- Incrementar los conocimientos en cuanto a la menarquía, menstruación y ciclo menstrual.
- Desmentir las creencias populares relacionadas con la menstruación.
- Promover el autoconocimiento y el autocuidado a través del uso de diferentes métodos de gestión menstrual.
- Proporcionar información para la identificación de un mal funcionamiento del ciclo menstrual.
- Facilitar la reflexión colectiva acerca de los factores que convierten la menstruación en algo tabú.
- Promover buenas prácticas para que la menarquía sea vivida como una experiencia natural.
- Generar pensamiento crítico ante los estereotipos sexistas promoviendo el cambio social.

## 4. Contenidos de la actividad

- Teoría sexo-género.
- Definiciones de salud.
- Una aproximación integral al concepto: física, mental, emocional, sexual, reproductiva y social.
- Ciclos vitales de las mujeres (Menarquía, Reproducción y Maternidad, Menopausia)
- Historia/s sobre los ciclos vitales de las mujeres.
- Ciclo menstrual: cómo se desarrolla, órganos y hormonas que intervienen, síntomas, etc.
- Menarquía: etapa evolutiva (desde el punto de vista fisiológico, emocional, psicológico y sexual).
- Cultura androcéntrica versus cultura feminista.
- Menstruación sostenible.
- Autoconocimiento, autoestima y empoderamiento a través de la menarquía.
- Signos de alarma para detectar enfermedades derivadas del ciclo menstrual.
- Recomendaciones de lecturas, películas, series, web...

## 5. Materiales

### Actividad 1:

Láminas de chico y chica en bañador (Anexo 1), lámina aparato reproductor femenino (Anexo 2), láminas fisiología genital femenina (Anexo 3) y plastilina de colores.

### Actividad 2:

Esquema ciclo menstruación (Anexo 4) y esquema sobre cómo afectan las hormonas durante el ciclo (Anexo 5).

### Actividad 3:

Colorante para agua de color rojo o sangre artificial, compresas tradicionales (de celulosa), compresas ecológicas, compresas de tela, tampones tradicionales con y sin aplicador, tampones ecológicos, salvaslip, copa menstrual, disco menstrual y bragas menstruales.

### Actividad 4:

Anexo 1.

### Para 5° y 6° de primaria:

#### Actividad 5:

Un pañuelo de tela.

#### Actividad 6:

Revistas, cartulinas, pegamentos, rotuladores, tijeras.

### Para 1° y 2° de secundaria:

#### Actividad 7:

Anexo 6

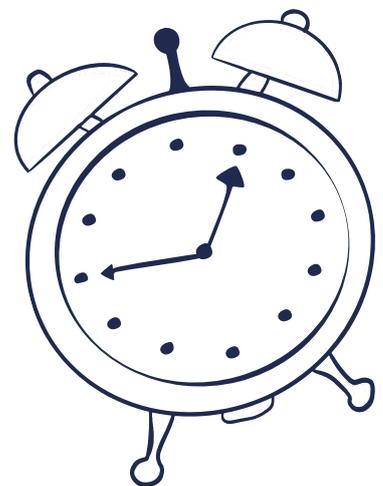


## **6. Actividades**

Las actividades contenidas en esta unidad didáctica están dirigidas para alumnado de 5º y 6º de primaria y 1º y 2º de E.S.O.

Para adecuarnos mejor a las características y momento de desarrollo evolutivo de cada ciclo las actividades ha sido divididas del siguiente modo:

- Las actividades 1, 2, 3 y 4 son compartidas para ambos ciclos, es decir, primaria y secundaria.
- Las número 5 y 6 son solo para primaria.
- Las número 7 y 8 son solo para secundaria.



# Actividad 1:

## NOS VOLVEMOS DEL REVÉS.

En esta primera actividad se dará a conocer los cambios físicos y emocionales que se producen en la etapa de desarrollo, el aparato reproductor femenino y la fisiología genital femenina. Para ello se divide la actividad en tres partes:

### 1- Yo me transformo

Se hablará de los cambios que se producen en el cuerpo en la etapa de desarrollo. Es importante insistir que esta transición a la etapa adulta se produce en cada persona de forma diferente y en tiempos distintos.

La transformación corporal en esta etapa de desarrollo suele aparecer entre los 9 y 15 años en las chicas, siendo en los chicos entre los 12-13 años y como finalización a los 17.

Cuando no son explicados previamente, en muchas ocasiones se viven con angustia ya que no saben qué les está pasando exactamente y por qué. Es necesario que con esta actividad quede claro que forma parte del desarrollo humano y dar la información necesaria para que no lo vivan de manera negativa.

Se usará la lámina del anexo 1 para ir describiendo los cambios que se producen los chicos y chicas a esta edad.

#### Chicas:

- Aumento de estatura
- Crecimiento de senos
- Aparecen granos y espinillas
- Se oscurece y crece el vello corporal
- Menarquía
- Redondeamiento de caderas
- Aumento de la grasa corporal
- Crecimiento de genitales

#### Chicos:

- Aumento de estatura
- Aumento de musculatura
- Se oscurece y crece el vello corporal
- Agrandamiento de la nuez
- Crecimiento de genitales
- Poluciones nocturnas
- Voz más grave

En esta etapa el desarrollo psicológico y emocional viene de la mano de la transformación de las estructuras cerebrales y la puesta en escena de las hormonas sexuales, siendo protagonistas la dopamina y la serotonina. En el cerebro adolescente se producen importantes cambios a nivel biológico, intelectual y emocional. Muchos de los mismos llevan a ciertos comportamientos que desde la visión adulta son, en ocasiones, difíciles de entender. El cambio en las estructuras cerebrales y la influencia de las hormonas van a intervenir en la construcción de la personalidad. Todo este proceso lleva a la adolescencia a encontrarse en la “montaña rusa de las emociones”.

Durante la maduración cerebral se produce lo que se conoce como “poda cerebral”, este proceso consiste en desechar todas aquellas conexiones cerebrales que ya no son útiles, creando otras nuevas y reorganizando las existentes. La maduración se produce desde la nuca hasta la frente, es por este motivo que la corteza prefrontal (CPF), encargada de la regulación del comportamiento, control de impulsos y la toma de decisiones, sea la última en madurar.

Las estructuras cerebrales están en plena maduración, siendo las implicadas en la percepción del riesgo, en la inhibición de respuesta, en las recompensas y en la regulación emocional, son CPF y la amígdala (AMG).

**La CPF** desempeña una función de regulación del estado de ánimo, de la atención, del control de impulsos, del pensamiento abstracto, la planificación del futuro y las consecuencias del propio comportamiento. La AMG, por otro lado, tiene el papel de procesar y almacenar las respuestas emocionales. Es la encargada de recibir aquellas señales que implican peligro y desarrollar respuestas que ayuden a la autoprotección.

**La AMG** madura antes que la CPF, por lo que en muchas ocasiones van a asumir conductas de riesgo que la CPF no va a poder mitigar. Cuando no está con el grupo de iguales las emociones no son tan intensas, por lo que la CPF puede actuar sin la influencia de la AMG, es lo que le lleva a poder razonar y evitar ciertas conductas de riesgo. Al contrario, si el grupo de iguales está presente, las emociones son muy intensas (la AMG está activada) y por lo tanto la percepción de peligro baja y se cometen “locuras”. La CPF que todavía está menos desarrollada que la AMG no puede actuar de forma tan rápida como para contrarrestar la influencia de la AMG.

Además, el sentimiento de afectividad y atracción sexual aparece de manera abrupta, percibiendo deseos confusos, síntomas físicos y necesidad de sentir placer.

La principal herramienta que facilita la transmisión de estos importantes contenidos es la normalidad y la naturalización de esos cambios emocionales. Tranquilizar, ofrecerles información veraz y empatizar, son ingredientes básicos para alcanzar los objetivos propuestos.

## 2- Radiografía de mi interior.

En esta actividad se explicará la fisiología genital femenina. Su funcionamiento se puede explicar de forma clara y sencilla de la siguiente forma:

- Las mujeres nacen con unos 5.000 óvulos y alrededor de unos 400 son los que van a madurar. Cada mes durante el proceso de maduración, uno sale de un ovario, y no tienen que ser necesariamente uno en cada ovario cada mes, puede ser dos seguidos del mismo. Una vez el óvulo ha madurado se dirige hacia las trompas uterinas y es allí donde espera al espermatozoide. Si el óvulo no es fecundado es reabsorbido por el cuerpo. Mientras el óvulo viaja por las trompas, el endometrio (son las paredes del útero), se prepara para la recepción del óvulo fecundado llenando sus paredes de sangre. Si el óvulo no es fecundado esta es la sangre que se expulsará en la menstruación.

Para que los conceptos y el funcionamiento quede bien claro, según el nivel educativo, se realizarán distintas maquetas de plastilina, para 1º y 2º de la E.S.O. se harán en tres dimensiones, para primaria se llevarán a cabo rellenando de plastilina la lámina que está en el anexo 2. Es necesario que una vez que hayan terminado las maquetas sepan diferenciar las distintas zonas y su funcionamiento, realizando preguntas, exponiendo en el aula o compartiendo los trabajos con el resto del centro.

## 3- Me miro y me reconozco

Esta actividad se centra en la detección y observación de los diferentes órganos y zonas que conforman la anatomía genital femenina. Se utilizarán las láminas del Anexo 3 y se hará un recorrido explicando cada parte y nombrando cada zona con el término exacto. Es importante utilizar los conceptos adecuados y hacer hincapié en el no uso del vulgar y discriminatorio modo de llamar algunas zonas de los genitales femeninos.

También se explica cómo las chicas pueden en casa, observar sus genitales con un espejo, la importancia de saber cómo son y recalcar que el hecho de su colocación en la anatomía no debe ser ocultado ni invisibilizado, y que fácilmente puede ser explorado; forma parte importante del cuerpo y debe ser observado por salud y autoconocimiento.

Las zonas que se deben explicar son:

- **Vulva:** son los genitales femeninos y está compuesta por orificio vaginal, uretra, labios internos y externos y clítoris.
- **Labios internos:** son dos pliegues de piel que tienen terminaciones nerviosas, por lo que son muy sensibles, son los que están situados más cerca de la vagina, uretra y clítoris.
- **Labios externos:** proporcionan protección a la entrada de la vagina, uretra y clítoris. En estos labios va a nacer vello, están ubicados por encima de los internos.
- **Clítoris:** es el órgano que tiene la única función de proporcionar placer. Es muy delicado y tiene 8.000 terminaciones nerviosas, casi el doble que el glándulo de los chicos. Aclarar que el clítoris posee una zona interior mucho más grande, rodeando la vagina y responsable del movimiento muscular de ésta.
- **Vagina:** zona interna, de tejido muscular, que conecta la vulva con el útero. En la vulva se encuentra el orificio vaginal que es por donde se expulsa la sangre de la menstruación, el parto y se realiza la penetración vaginal. Solo el tercio exterior es sensible, los dos tercios internos no tienen terminaciones nerviosas.
- **Uretra:** orificio muy pequeño por donde se orina. Es casi imperceptible.

También se incluyen estas dos estructuras, que tanto por cercanía como por las implicaciones que tiene, forman parte de la fisiología genital femenina:

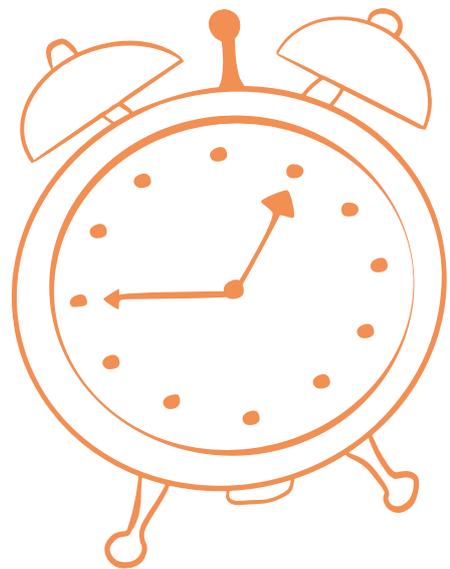
- **Perineo:** es la piel que existe entre la entrada de la vagina y el ano, es el suelo de la pelvis. Esta zona tiene una alta sensibilidad y alberga al ano y a las estructuras de los genitales femeninos, tiene forma de rombo, en la parte alta se encuentra clítoris, uretra y entrada vaginal, mientras que en la parte baja se encuentra el ano.
- **Ano:** forma parte del aparato excretor. Se ve afectada por la menstruación, en el sentido de que la diarrea puede ser un signo de la etapa de sangrado.

## Actividad 2: MENARQUÍA, SOY CÍCLICA.

A través de las láminas que están en el documento adjunto (Anexos 4 y 5) se muestra cómo la menstruación afecta a las mujeres y cuál es cada una de sus fases. Se explicarán cuáles son los síntomas previos a la menstruación y cuáles son los cambios físicos que anteceden a la menarquía.

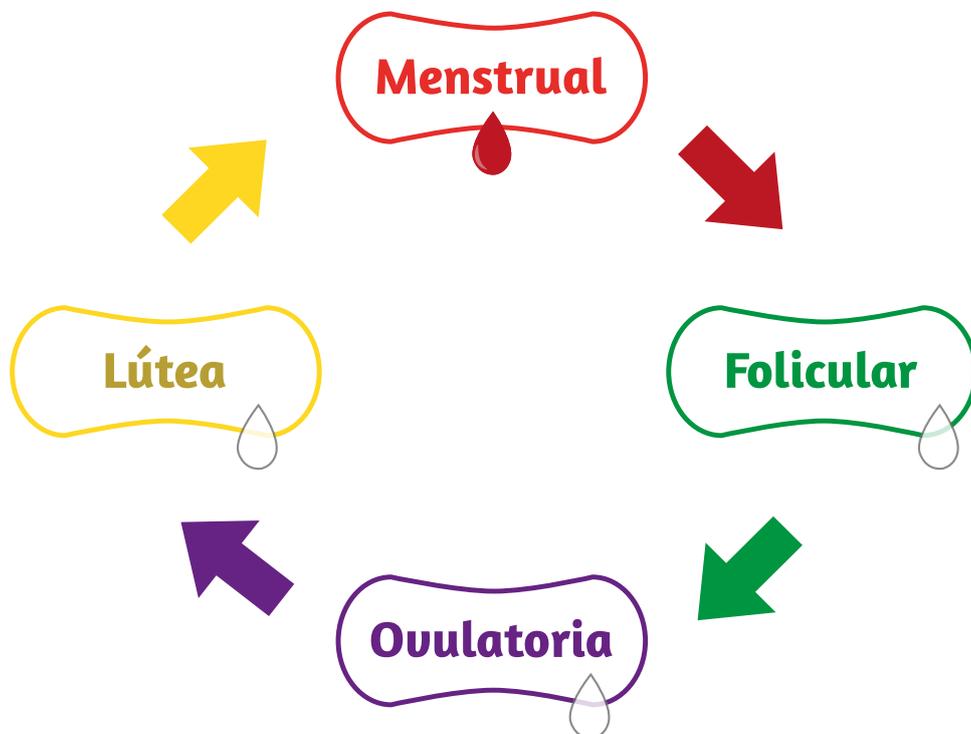
Los signos físicos que indican el acercamiento a la menarquía son los siguientes:

- Aparece el botón mamario. Los pezones se inflaman y se tornan más sensibles. Aproximadamente a los dos años de la aparición del botón mamario se produce la menarquía.
- Aparición del vello púbico, se oscurece y aumenta la cantidad del vello del resto del cuerpo. Aumenta la grasa del pelo y de la piel, por lo que aparecen los primeros granos y espinillas.
- Se redondean las caderas y los muslos, aumenta la grasa corporal.
- Aumento de estatura
- Aumenta el olor corporal, sobre todo en axilas y pies.
- Crecimiento de los genitales, cambia el color y el tamaño de los labios internos y externos.



El ciclo de la menstruación se debe contar desde el primer día de sangrado hasta que se vuelve a sangrar. Este ciclo se compone de cuatro fases:

- **FASE MENSTRUAL:**  
es el momento del sangrado que puede durar entre 3 y 7 días. Al no ser el óvulo fecundado, es reabsorbido y se expulsa la sangre acumulada en las paredes del endometrio.
- **FASE FOLICULAR:**  
es la que sigue a la fase menstrual, es el periodo en el que el óvulo está madurando en el ovario.
- **FASE OVULATORIA:**  
el óvulo ya está maduro y sale del ovario hacia las trompas. Aquí se segrega el moco cervical, que es un flujo segregado por la vagina, de textura elástica y de color transparente, tiene apariencia de clara de huevo.
- **FASE PREMENSTRUAL O LÚTEA:**  
es la fase en la que el útero se está preparando para recibir al óvulo fecundado, las paredes del endometrio se llenan de sangre con el objetivo de recibir al óvulo.



Habitualmente se habla de un ciclo de 28 días, sin embargo se trata de una media aritmética, pudiendo existir ciclos de más o menos días en función de la chica, la época del mes o en diferentes momentos de la vida de una misma chica. Es común una gran variabilidad en el ciclo especialmente durante las primeras menstruaciones, ya que el organismo se está adaptando a un cambio radical de cantidad de hormonas en el torrente sanguíneo.

También se debe explicar cómo afecta este ciclo a las mujeres y cuáles son las hormonas que intervienen. Para ello puedes usar el Anexo 5. En esta lámina vas a encontrar cómo afectan las hormonas al estado de ánimo, la creatividad, las molestias, las ganas de actividad física, sociabilidad, la necesidad de descanso, etc. de las chicas y mujeres adultas.

En esta actividad se deben incluir aquellos signos que deben despertar alerta con respecto a enfermedades relacionadas con la menstruación. Relación de síntomas de qué algo va mal:

- Dolor intenso, que imposibilita las actividades usuales de la vida diaria.
- Periodos irregulares, es decir, más cortos o largos que el promedio. Por ejemplo ciclos de menos de 24 días o de más de 38.
- Sangrado muy intenso, cuanto mayor sea el sangrado mayor es el dolor, llegando incluso a no poder realizar vida normal.
- Sangrado inusual, es decir, un sangrado que se produce cuando no es el periodo menstrual.
- Migraña menstrual



## Actividad 3: ¡NO ES AZUL!

Con el objetivo de naturalizar la sangre de la menstruación y conocer los distintos métodos de recogida, en esta actividad se analizará la publicidad que se hace actualmente sobre la regla y cuáles son los mitos que ayuda a perpetuar. En esta actividad se dará realidad a la biología femenina.

Se recomienda comenzar con el visionado de alguno de los vídeos, para posteriormente comentar y aportar una visión crítica y feminista al respecto.

VIDEO 1

VIDEO 2

VIDEO 3

Algunas propuestas de preguntas:

### ¿Estos anuncios muestran cómo es la regla en la realidad?

Respuesta: Habitualmente aparecen mujeres vitales, en movimiento y con ganas de hacer de todo, cuando en realidad justo en los días del sangrado las chicas prefieren estar más tranquilas. Crea una sensación de obligatoriedad a estar bien con la regla, creando un sentimiento negativo.

### ¿De qué color es la sangre? ¿es azul porque es la sangre de las princesas?

Respuesta: El uso del azul es irreal y alimenta la desnaturalización de la sangre menstrual. Aleja un hecho material de lo ideal.

### ¿A qué huele la regla?

Respuesta: La regla en si no huele, lo que huele son los materiales con los que están hechas las compresas. El anuncio persigue dar sensación de suciedad cuando se tiene la menstruación para promover el consumo.

### ¿Eligen realmente las chicas el color blanco en los días de regla?

Respuesta: Habitualmente no se elige el color blanco ya que en muchas ocasiones podemos manchar la ropa. No se naturaliza el hecho de manchar, creando una sensación de inseguridad cuando ocurre.

*Seguro que se te ocurren más preguntas ...*

Una vez que se ha terminado el debate sobre cómo se muestra la menstruación en la publicidad, se enseñan todos los métodos de recogida de sangre menstrual que hay actualmente:

- **Copa menstrual:** método de recogida ecológico tanto por el material con el que está hecho como porque no genera residuos. La duración media de la copa menstrual es de 3 a 5 años, aunque algunas marcas sugieren que si se cuida bien puede durar hasta 10 años.

Se deben realizar los siguientes pasos para usarse:

- Hervir en agua durante unos minutos (en las instrucciones de cada copa se dicen los minutos recomendables).
- Doblar la copa para introducirla en la vagina.
- Una vez dentro la copa se abre y se ajusta a la vagina. Puede estar en el interior hasta 12 horas.
- Para sacarla se tira del dispositivo que trae para ello, se vacía la sangre en el inodoro y se enjuaga. Una vez limpia se puede volver a introducir.
- Cuando se ha finalizado con la menstruación la copa debe ser hervida antes de guardarla en su bolsa.

Antes de comprar la copa se debe tener en cuenta la edad y si se ha parido o no, ya que existen varios modelos sujetos a estas condiciones. A continuación dejamos un enlace a un video donde explica el uso de la copa:

[https://www.youtube.com/watch?v=Il-gW\\_7j-08](https://www.youtube.com/watch?v=Il-gW_7j-08)

- **Disco menstrual:** método de recogida ecológico parecido a la copa menstrual en forma y funcionamiento. Con respecto al material y a la generación de residuos es igual a la copa. Su colocación y extracción es algo más complicada que la copa, debido a que es más grande y no dispone de un dispositivo para su extracción. Los pasos a seguir para su uso son los mismos que los de la copa.
- **Compresas de celulosa:** estas compresas son las más comerciales y se pueden encontrar en distintos tamaños según la cantidad de sangre a recoger. La composición de estas compresas hace que sus residuos no sean biodegradables. También hay que señalar el uso de blanqueantes y productos tóxicos que no son nada recomendables desde un punto de vista ecológico. Estas compresas, debido a sus componentes, pueden provocar picor e irritación en la vulva.
- **Compresas de algodón:** el componente de estas compresas es 100% algodón por lo que son ecológicas, ya que el desecho generado es biodegradable. El uso de estas compresas, debido a sus materiales, reduce la posibilidad de que produzca enrojecimiento y picores en la vulva.
- **Compresas de tela:** estas compresas son más sostenibles tanto por su material de fabricación como por la generación de desechos. No genera ningún residuo ya que al finalizar su uso se lavan y por lo tanto se pueden reutilizar en la siguiente menstruación.
- **Tampones:** existen de diferente tamaño en función de la cantidad de sangrado, con o sin aplicador. El material con el que están fabricados puede generar en las mujeres que los usan infección, produciéndose en síndrome del shock tóxico. Igualmente no se recomienda el uso únicamente del tampón durante la menstruación ya que además de absorber la sangre, también lo hace del flujo vaginal y parte natural de la vagina. No deben estar puestos más de 6 horas seguidas. Te dejamos una infografía para trabajarlo en el aula. (\*Ver en página siguiente).
- **Tampones de algodón.** El material del que están compuesto es 100% algodón, por lo que son biodegradables. Estos no están blanqueados con cloro y no alteran las mucosas de la vagina. Con estos tampones no hay riesgo de sufrir un shock tóxico, ya que no contiene los componentes que lo provoca, al ser de algodón sus fibras dejan que la vagina transpire.
- **Bragas menstruales:** son bragas que vienen reforzadas por la parte de la vagina y se amplía a las nalgas. Estas bragas son para usar los últimos días de regla o para usar junto a otro método de recogida como tampones o copa menstrual.

Es interesante mostrar al alumnado todos estos métodos de forma real. La manipulación de los mismos ayuda a entender su funcionamiento. Igualmente de importante es que usemos sangre artificial para comprender bien cómo absorben la sangre los distintos métodos y para naturalizar su color.

\*Infografía.

**1** Lava muy bien tus **manos**.

**2** Siéntate con las piernas abiertas o párate con un pie sobre la tapa del baño.

**3** Abre la bolsita individual y **saca el tampón** con aplicador.

**4** Si el tampón tiene aplicador largo sigue con el paso 5, si no lo es **jala** con cuidado **el tubo interno** hacia abajo, hasta que escuches un **clic**.

**5** **Separa los labios** de tu Zona V e **inserta** el aplicador por la punta redondeada (inclinándolo ligeramente) y **empújalo** con suavidad.

**6** Cuando **tres cuartas partes** del aplicador se encuentren dentro o tus dedos tengan contacto con tu cuerpo, empuja su tubo interno con tu dedo índice.

**7** **Retira** el aplicador dejando el **hilo fuera** de tu cuerpo.

**8** **Desecha** el aplicador, **lava** nuevamente **tus manos** ¡y listo!

**9** Recuerda **cambiarlo** cada **4 a 6 horas**, y **nunca** dejarlo **más de 8 horas**.

! Si sientes alguna molestia, el tampón tal vez no quedó bien colocado, te recomendamos sacarlo e intentarlo otra vez con uno nuevo.

## Actividad 4: MI VELLO ES BELLO.

El objetivo de esta dinámica es eliminar la presión social que tienen las niñas con respecto al vello corporal. Se volverán a usar las láminas que vienen en el anexo 1. La primera parte de la actividad consiste en repartir la lámina con el cuerpo de un chico y una chica, el alumnado debe dibujar pelo en aquellas zonas del cuerpo donde crea que nace vello durante la etapa de desarrollo y que permanecerá en la etapa adulta.

La segunda parte de la actividad se centra en observar la diferencia y desigualdad en cuanto al vello en chicas y chicos, la presión social de ellas y la elección de ellos con respecto a la depilación. A continuación se muestran algunas creencias que pueden promover un debate en el aula.

### **No depilarse es antihigiénico y provoca olores.**

Respuesta: falso. El que haya vello no está relacionado con un peor olor. En esta época debido a las hormonas los olores corporales son más fuertes. La forma de eliminar estos olores es una buena higiene corporal y el cambio de ropa.

### **No ir depilada es poco femenino.**

Respuesta: la feminidad no tiene nada que ver con el hecho de ir depilada, de usar una falda o de maquillarse. La feminidad viene del hecho de nacer mujer. Aprovechar este debate para explicar el sexo y el género, así como el sexismo y los estereotipos que encorsetan a ambos sexos. El sexo viene asignado por la naturaleza, es decir, una persona nace con sexo masculino o femenino. En cambio, el género es una construcción socio cultural, el género se aprende, puede ser educado, cambiado y manipulado. El género además, conforma las expectativas que la sociedad posee sobre qué significa ser mujer u hombre. A modo de ejemplo, se espera que los hombres sean más atrevidos, fuertes e independientes y en cambio, de las mujeres se espera que sean delicadas, pasivas y sensibles.

### **La depilación es un factor importante en la belleza de una mujer.**

Respuesta: La moda de la depilación procede de mediados del siglo pasado, no siempre se ha relacionado con la belleza femenina. Que las mujeres adultas cuanto más se depilen mejor tiene un componente machista y de sometimiento muy importante, teniendo que infantilizar de esta manera los cuerpos, ya que lo natural y normal es la existencia de vello en gran parte de la anatomía femenina. Actualmente muchos hombres deciden depilarse por diferentes motivos, pero en los chicos hay más libertad de elección, en las chicas los prejuicios y el sexismo están más presente. Es interesante hablar del dolor y el sacrificio como conceptos anexos a la belleza, así como de los cánones de belleza actuales y su influencia en la autoestima de las chicas.

### **El vello es distinto en chicos que en chicas.**

Respuesta: el vello es el mismo.

## 5° y 6° DE PRIMARIA

### Actividad 5: MI REGLA MIS NORMAS.

Se abordarán distintos mitos de la menstruación, los cuales han generado una serie de creencias falsas que provocan malestar e inseguridad en cuanto las chicas tienen la regla.

Para ello se propone rescatar el clásico juego de “Pañuelito” donde se divide la clase en dos grupos, debiendo elegir un nombre de equipo y un lema. En el centro se coloca la profesora o profesor, que deberá relatar un mito, y en cada ocasión deberá salir corriendo un/a jugador/a de cada equipo corriendo si sabe la respuesta correcta, coger el pañuelo y volver a su sitio. Se trata de que adivinen cuanto antes si es una frase correcta o no y argumentarlo.

Mitos a trabajar:

#### **Con la regla una chica no se puede quedar embarazada.**

Respuesta: Falso. Con la menstruación se puede producir un embarazo ya que si el ciclo es irregular la ovulación puede coincidir con el final de la regla. Además, hay ocasiones donde ocurren las denominadas ovulaciones espontáneas, madurando óvulos fuera del ciclo. Por otro lado, es importante resaltar que a pesar de tener el cuerpo preparado para concebir, los embarazos en menores son complicados y la maternidad y paternidad una responsabilidad para personas adultas.

#### **Cuando tengo la regla ya soy mujer.**

Respuesta: Falso. Con la menarquía no llega un título de “Ya eres mujer”. Las diferentes etapas vitales ocurren por algo, y respetar las fases madurativas es muy importante. Sería interesante delimitar junto al alumnado por edades las siguientes etapas: infancia, preadolescencia, adolescencia, juventud, juventud tardía, adultez y senectud.

#### **No es bueno lavarse el pelo.**

Respuesta: Falso. No ocurre nada extraño durante la menstruación que impida lavarse el pelo.

#### **Es malo bañarse en la piscina o en el mar durante la menstruación.**

Respuesta: Falso. Muy falso. Lo único a tener en cuenta es la elección de un eficaz método higiénico para estas actividades.

**Con la regla no se debe hacer deporte.**

Respuesta: Falso. Practicar deporte no afecta a la menstruación. Puede ocurrir que los primeros días de regla aparezcan molestias comunes, en tal caso existe medicación indicada para ello, y un pequeño truco. Cuando la inflamación es leve se recomienda practicar ejercicios suaves que ayudan a evacuar la sangre y a que el útero se relaje un poco más.

**Si un mes no se tiene la menstruación, se queda acumulado y eso es malo.**

Respuesta: Falso. En los primeros ciclos es normal que haya meses sin sangrado, así que son meses que no hay sangre que se acumule en ningún sitio.

**Es normal tener muchos dolores menstruales.**

Respuesta: no es normal tener fuertes dolores menstruales, lo habitual es tener molestias, pero no deben ser dolores que incapaciten para hacer vida normal y que sean todo los meses tampoco es natural. Si esto ocurre hay que visitar a un/a especialista.

Se recomienda una revisión ginecológica en los primeros ciclos menstruales para que se notifique que todo está bien.



## Actividad 6: COLLAGE CREATIVO:

Se elaborará un collage utilizando distintas técnicas artísticas para expresar qué es para ellas la experiencia menstrual, hayan tenido o no su primera menstruación. Se utilizarán recortes de revistas (con imágenes que se adecúen a la temática) y otros materiales. A continuación se llevará a cabo una puesta en común en la que enseñarán y explicarán sus creaciones.

### 1º Y 2º DE SECUNDARIA

## Actividad 7: CSIM: CENTRO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES MENSTRUALES

Con esta actividad invitamos al alumnado a hacer una investigación acerca de cómo se ha tratado la menstruación a lo largo de la historia y en el entorno cercano. Se dividirá la clase por grupos y los temas a repartir son:

- Historia de la menstruación: cómo ha sido tratada en los diferentes países y culturas.
- Cómo se trata la regla en casa.
- Cómo se trata la regla entre los y las colegas.
- Perfiles de Instagram que tratan sobre los mitos de la menstruación y dan conocimiento científico.

El alumnado se repartirá las distintas tareas que deben llevar a cabo en cada grupo de investigación. En las fichas del anexo 6 se detallan las distintas funciones y se hace una propuesta de investigación, que por supuesto cada grupo adaptará a su ritmo y perspectiva de trabajo.

Cuando finalicen sus investigaciones deberán exponerlas en clase y finalizar con sus propias conclusiones sobre cómo se ha instrumentalizado la regla para el sometimiento de la mujer y cómo se han creado mitos para verlo como algo sucio.

*Se finaliza la actividad con un mensaje positivo:*

**La regla es saludable : tener la menstruación todos los meses y sin dolores intensos es signo de que nuestro cuerpo está sano.**

## Actividad 8: AQUELARRE MENSTRUAL.

Con esta actividad se persigue la toma de conciencia de las propias experiencias vitales de la menstruación, así como identificar los factores de riesgo y de protección que alimentan diferentes tabúes o que favorecen la naturalización de la misma. Se procederán a escribir de manera anónima sus primeras experiencias menstruales, anécdotas que quieran resaltar o momentos vergonzosos e incómodos para ellas. Se propiciará un clima de confianza y distensión, no obstante sólo realizarán el relato las niñas a las que les apetezca hacerlo, de esta manera damos el beneficio de la duda a las que no escriben el relato, ya que puede ser porque no quieran, o bien porque no han vivido aún su primera experiencia menstrual. No tienen que dar explicaciones si no les apetece. Una vez recopilados los relatos, se leerán por la o el docente (que gestionará la posibilidad de que lo lean algunos/as alumnos/as si lo estima pedagógicamente efectivo). Utilizaremos música y otros elementos facilitadores con el objetivo de sensibilizar sobre la experiencia menstrual. Se animará al grupo a proponer actitudes a tomar si se leen situaciones en las que las chicas se han sentido incómodas.

Recomendamos que al leer los relatos el grupo esté en círculo, donde se puedan ver todas y todos las caras. De este modo se fortalecen lazos y se activa la empatía.



## 7. Recursos recomendados

### RELACIÓN DE PELÍCULAS Y SERIES PARA TRABAJAR LA MENSTRUACIÓN

- Red (Disney +)
- My time (vimeo)
- Period. End of sentence (Netflix)
- Fleabag
- Anne with and E
- Broad City
- Mujeres del siglo XX

### LECTURAS RECOMENDADAS

- Miranda Gray. 2010. **Luna roja**. Ed: Gaia.
- Anna Salvia , Cristina Torrón (Menstruita). 2020. **La regla mola**. Ed: Montena.
- Yumi Stynes (Autor), Dra. Melissa Kang (Autor), Jenny Latham (Ilustrador), Gabriel Regueiro (Letterer), Marta Tutone (Traductor). 2020. **Hola, menstruación**. Ed: Liana.
- Lucia Zamolo (Autor, Ilustrador), Marisa Delgado (Traductor). 2019. **El rojo es bello**. Ed: Takatuka.
- Marian Del Álamo Robledo (Autor), Miriam Vitoria Losantos (Autor). 2022. **Mi ciclo menstrual**. Ed: Oberon.
- Anna Salvia Ribera (Autor), Agnès Mateu Fernández (Ilustrador). 2018. **El baile en la vida de las mujeres**. Ed: La Fertilidad de la Tierra Ediciones.
- Marawa Ibrahim (Autor), Sinem Erkas (Ilustrador), Xohana Bastida Calvo (Traductor). 2019. **¡Cambios, cambios, cambios! 50 lecciones para aprender a amar tu cuerpo**. Ed: Ediciones SM.
- Paloma Alma (CYCLO). 2020. **Cyclo, tu menstruación sostenible y en positivo**. Ed: Montena.
- Cristina Romero, Francis Marín. 2021. **El libro rojo de las niñas**. Ed: Obelisco.

## DÓNDE ENCONTRAR INFORMACIÓN EN LAS REDES

- @menstruandoandocr
- @princesasmenstruantes
- @emancipadas.educacionmenstrual
- @caro\_educadoramenstrual
- @soyxusasanz
- @freetheregla
- @ilovecyclo
- @salud\_menstrual
- @escuelautera

## APLICACIONES PARA LA MENSTRUACIÓN

- FLO
- CLUE
- FITBIT
- MAYA
- WOMANLOG CALENDARIO MENSTRUAL
- LADYTIMER
- P-TRACKER

## 8. Rúbrica de evaluación

Concepto	Niveles de desempeño			
	Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Concepto	Muy alto	Alto	Medio	Bajo
Atiende a las explicaciones	Perfectamente es capaz de mantener la atención hasta el final	Atiende, aunque pasados unos minutos se distrae y vuelve	Atiende aunque pierde trozos de información	No sigue el hilo conductor
Entiende el concepto de menarquía	Entiende los conceptos a la perfección	Los entiende pero se les olvida	Los confunde con otros conceptos	No es capaz de entenderlos
Conoce la fisiología genital femenina	Sabe nombrar las diferentes partes y órganos y sus funciones	Sabe nombrar pero no sus funciones	Los reconoce	No los reconoce
Conoce el término clítoris	Sabe nombrar y las funciones	Sabe nombrar todas sus partes	Los reconoce	No lo reconoce
Reconoce los cambios corporales	Los acepta como algo natural	Los reconoce	Indiferente	No los acepta como algo natural
Reconoce los cambios psicológicos y emocionales	Los acepta como algo natural	Los reconoce	Indiferente	No los acepta como algo natural
Respeto las normas de las actividades	Respeto las normas del juego hasta el final	Respeto las normas durante unos minutos y luego las incumple	La mayoría del tiempo no cumple las normas del juego.	No cumple las normas
Reconoce como afectan las hormonas a estos cambios	Los acepta como algo natural	Los reconoce	Indiferente	No los acepta como algo natural
Conoce los distintos métodos de recogida	Sabe nombrar y cómo funcionan	Los sabe nombrar	Los reconoce	Les da asco
Reconoce los mitos sobre el vello corporal	Siempre	Casi siempre	A veces, con alguna dificultad	Nunca
Reconoce los mitos sobre la menarquía	Siempre	Casi siempre	A veces, con alguna dificultad	Nunca
Expresa sus vivencias de la menarquía con naturalidad	Siempre	Casi siempre	A veces, con alguna dificultad	Nunca

## Apunte pedagógico

Para finalizar, desde Cadigenia queremos que seas consciente de la importancia del uso de estos contenidos y dinámicas, ya que se trata de un momento muy importante para tus alumnas y alumnos.

Explicar un proceso tan natural como la menstruación es vital si pretendemos un desarrollo sano y positivo en las niñas, eliminar sus miedos, falsas creencias y normalizar el proceso, señalando a aquellos/as que utilicen la menstruación como fuente de discriminación hacia las niñas. Tu compromiso educativo es fundamental para alcanzar estos objetivos.

En pleno siglo XXI la menstruación sigue siendo tratada de una manera vejatoria y que incomoda socialmente a más de la mitad de la población del planeta.

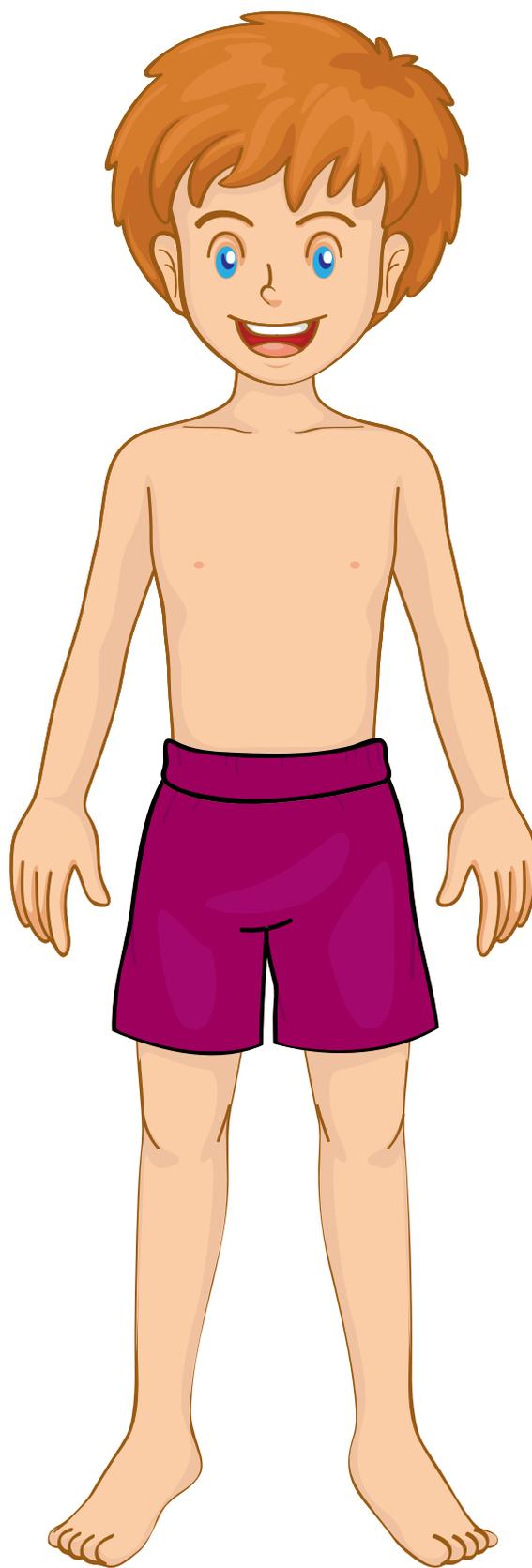
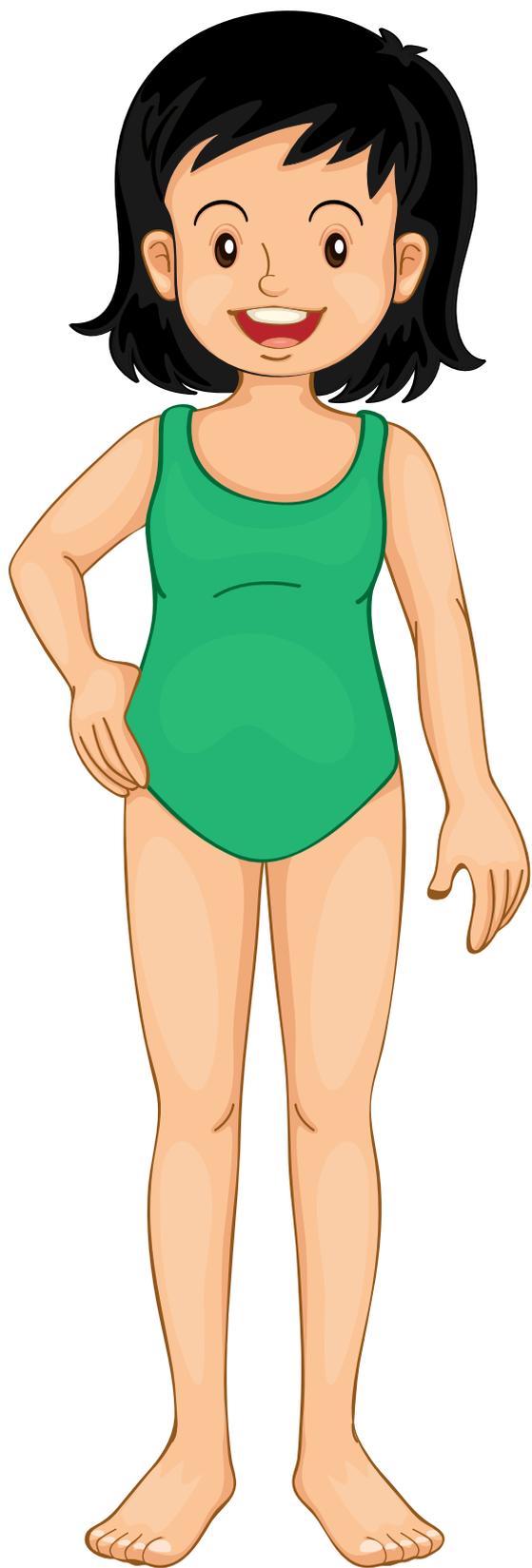
Por ello queremos agradecer tu implicación y tu granito de arena para que estas niños y niñas posean más conocimiento para el respeto, valores, una buena salud y un desarrollo psicoafectivo óptimo.

**Gracias por tu labor.**

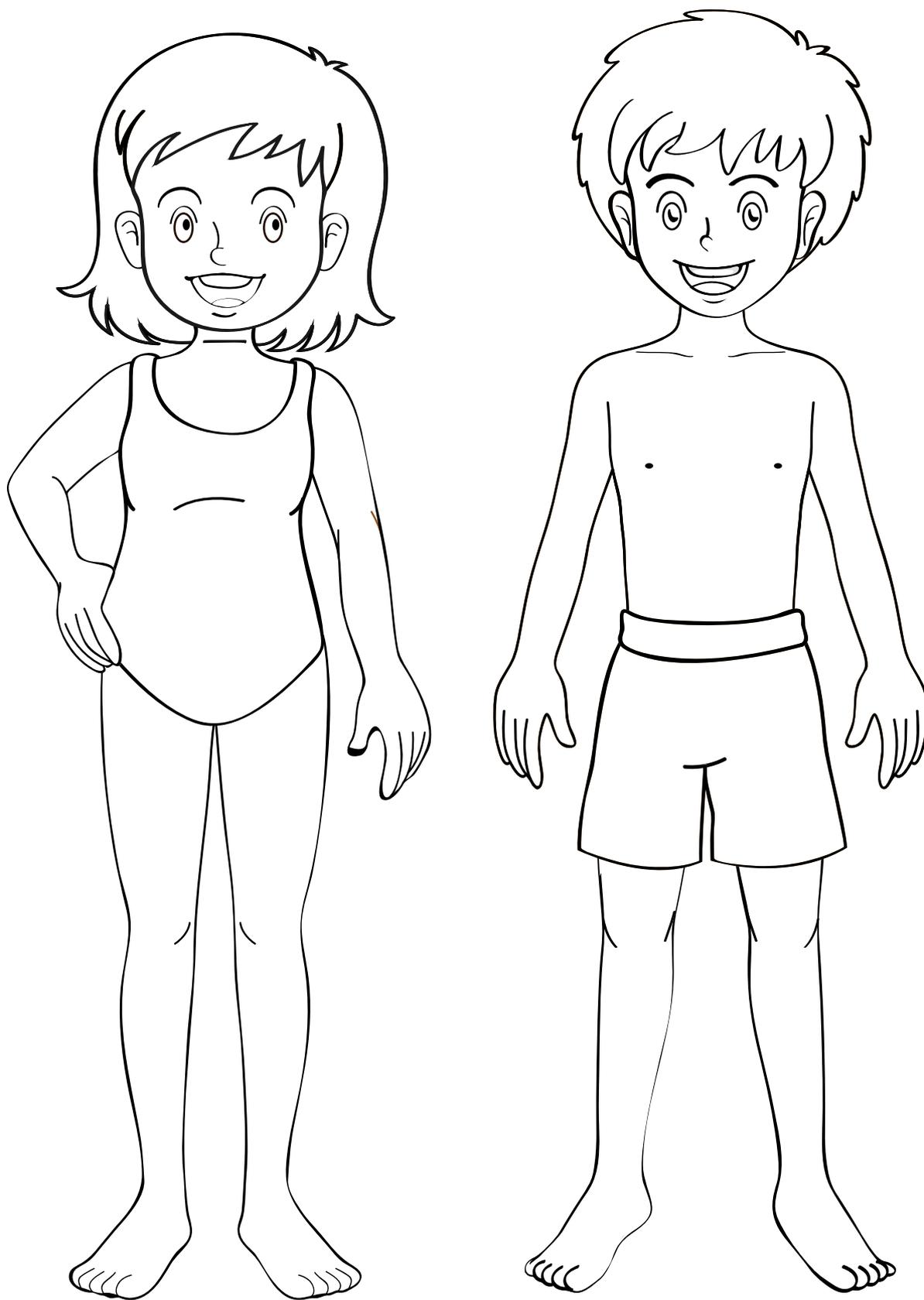


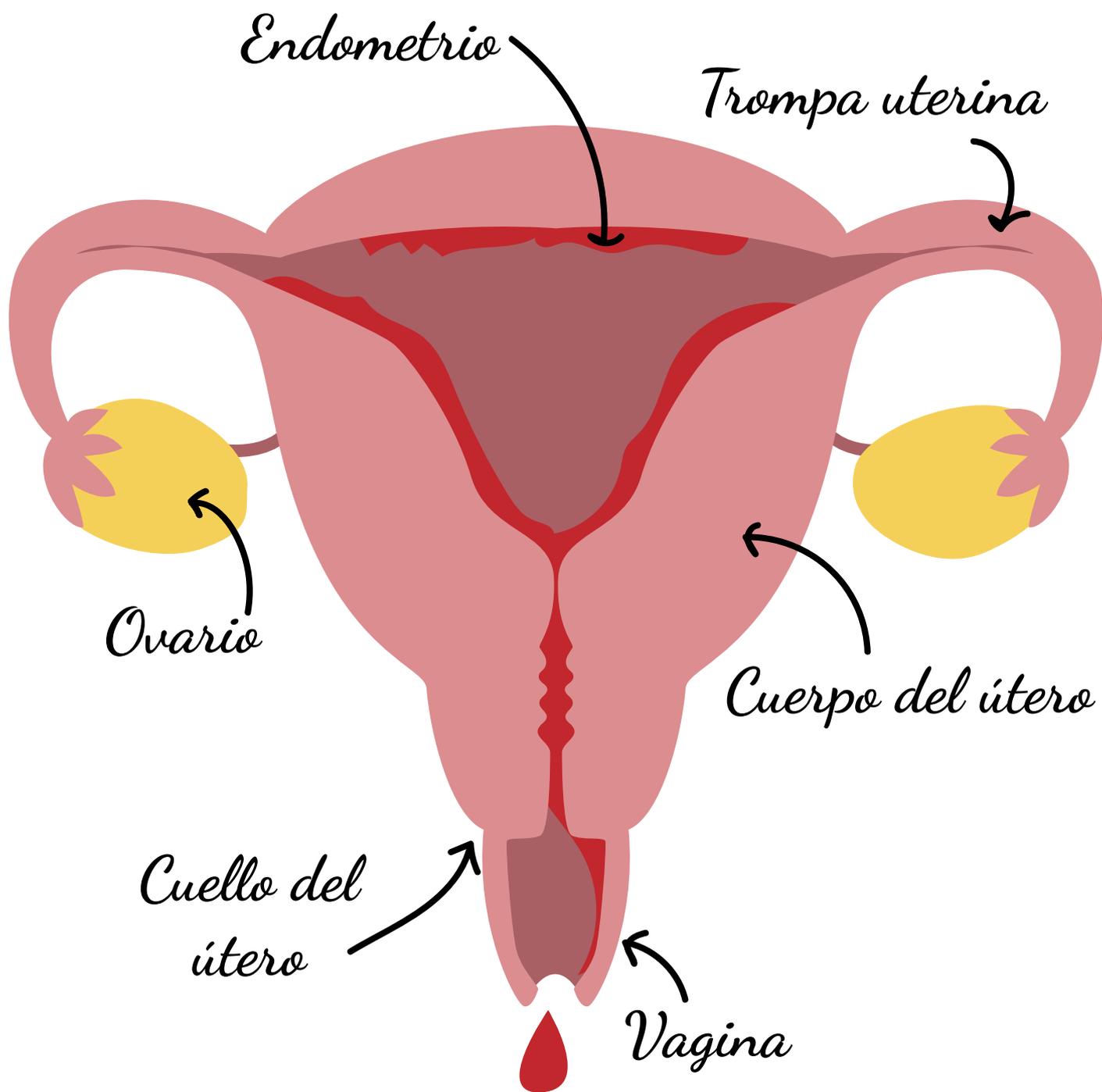
## 9. Anexos

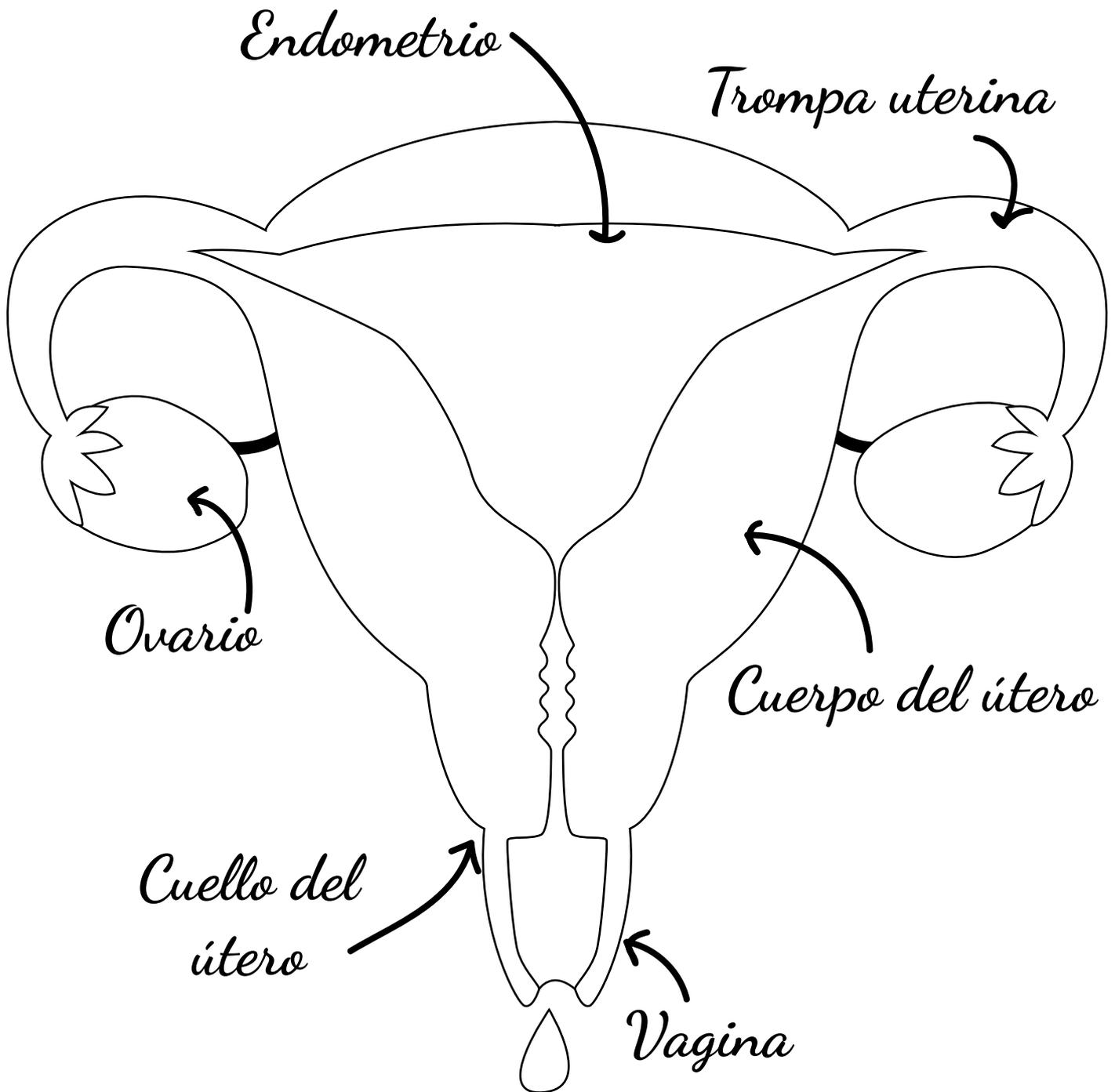
# ANEXO 1

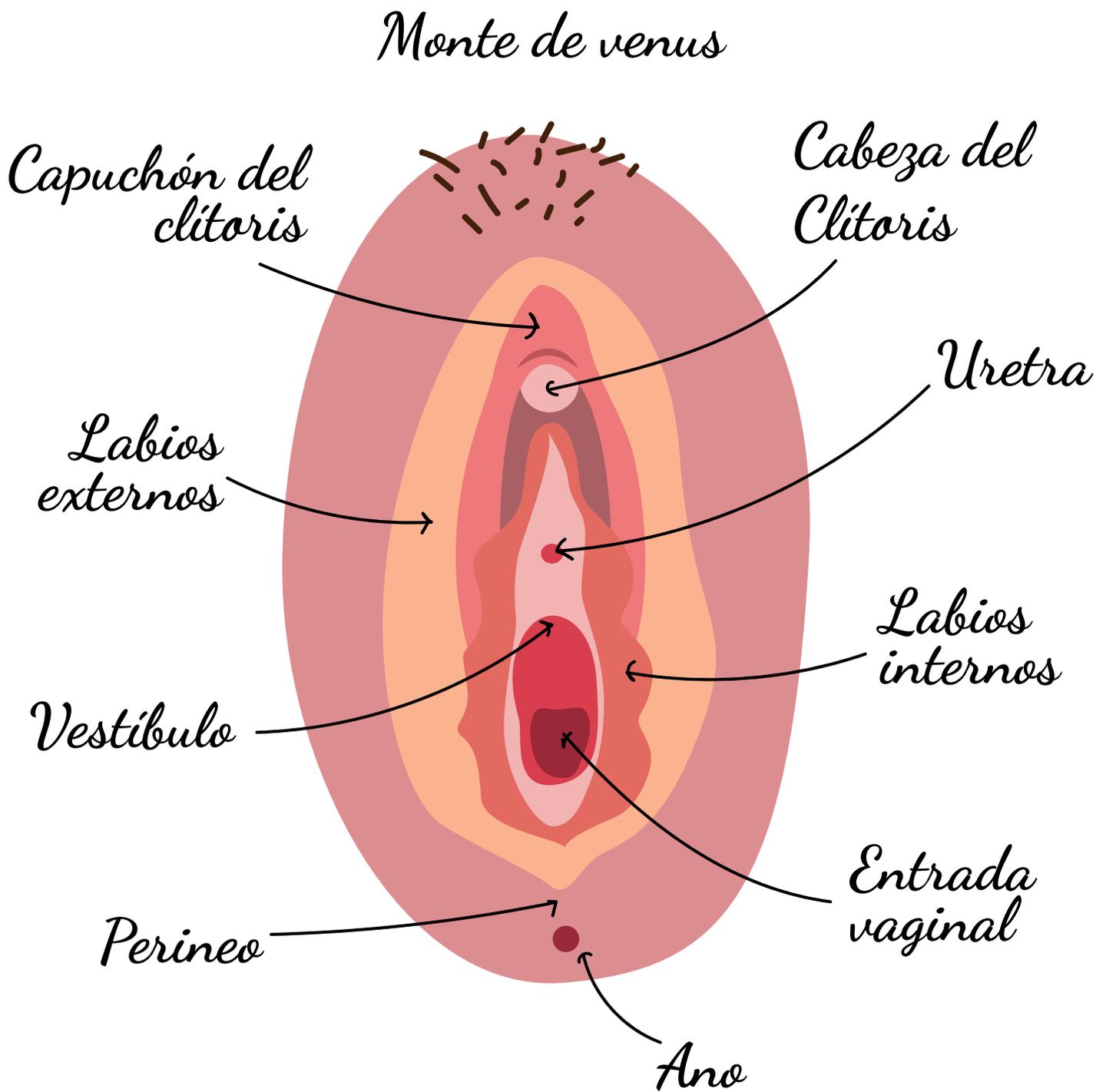


# ANEXO 1

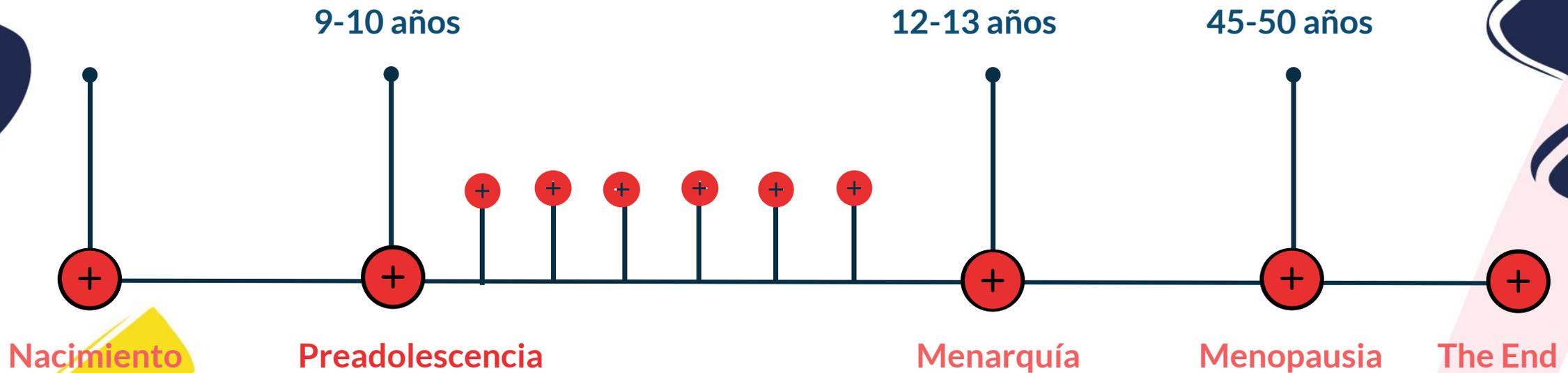








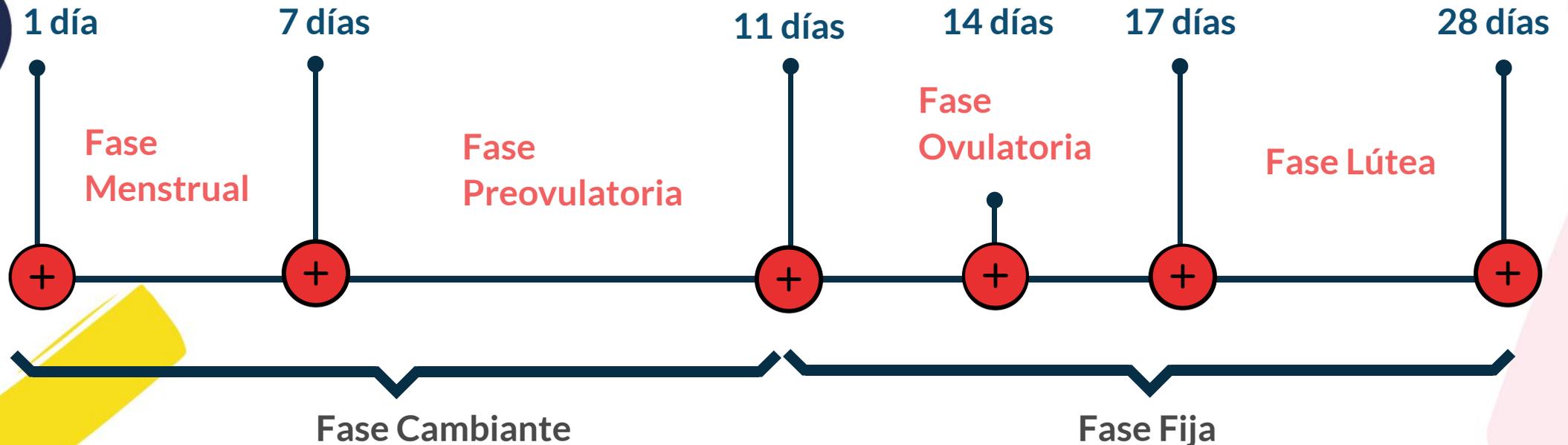
# Menarquía



# Menstruación

## Ciclo de 28 días

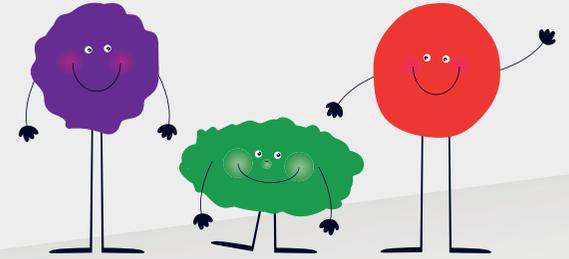
¡¡¡RECUERDA!!! NO SOMOS TODAS IGUALES PUEDE CAMBIAR SEGÚN LA PERSONA.



# La Menstruación

UNA NUEVA COMPI

Nos presentamos, somos:



Progesterona, Estradiol y Óvulo

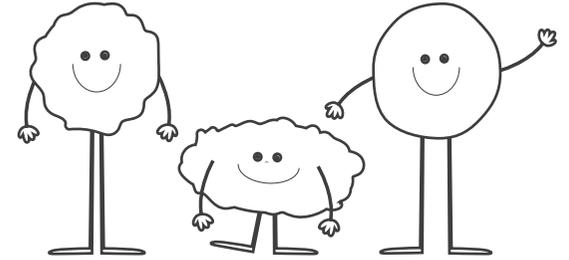
Y vamos a contarte las **FASES** de tu menstruación



# La Menstruación

UNA NUEVA COMPI

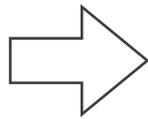
Nos presentamos, somos:



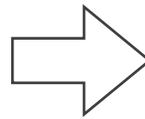
Progesterona, Estradiol y Óvulo

Y vamos a contarte las **FASES** de tu menstruación

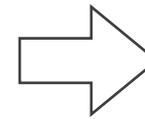
Folicular



Ovulatoria



Lútea

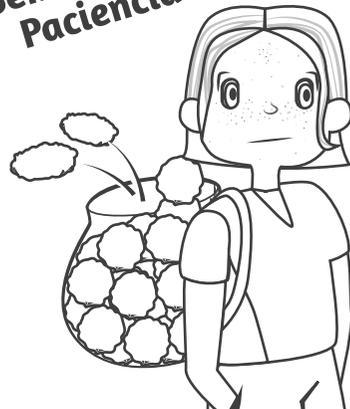


Menstrual

Actividad  
Alegria  
Sin hambre



Creatividad  
Sensibilidad  
Paciencia



Ansiedad  
Enfado  
Tristeza  
Dolor  
Hambre  
Acné



Cansancio  
Malestar  
Soledad  
Sangrado  
Diarrea



## **HISTORIA DE LA MENSTRUACIÓN: CÓMO HA SIDO TRATADA EN LOS DIFERENTES PAÍSES Y CULTURAS.**

---

### **Tareas a repartir:**

#### Documentación:

- La historia de la menstruación y su trato a lo largo de la historia.
- Países que en la actualidad conciben la regla como algo sucio y discriminatorio.
- ¿Cómo la trata la medicina?
- Mitos de la menstruación, ¿son los mismos en todos los países?
- ¿Cómo la tratan los medios de comunicación?

#### Análisis de la información.

**Presentación:** buscar una forma divertida, puede ser interactiva.

## **CÓMO SE TRATA LA REGLA EN CASA.**

---

### **Tareas a repartir:**

¿Qué vamos a preguntar?: el alumnado debe formular las preguntas que se realizarán en las entrevistas. Preguntas como ejemplo:

- ¿Perciben de igual forma los hombres y las mujeres la menstruación?
- Preguntas diferentes para hombres y mujeres.
- ¿Qué creencias existían en la época de mis abuelas? ¿son las mismas que ahora?
- ¿Qué métodos se usaban en la época de mi abuela? ¿y ahora?
- ¿Qué significa que ya eres mujer cuando te lo dicen en tu menarquía?
- ¿Se habla o ha hablado abiertamente de la menstruación en casa?

#### Realización de encuestas.

#### Análisis de los datos.

#### Presentación de las conclusiones finales.

## CÓMO SE TRATA LA REGLA ENTRE LOS Y LAS COLEGAS.

---

### Tareas a repartir:

¿Qué vamos a preguntar?: el alumnado debe formular las preguntas que se realizarán en las entrevistas. Preguntas como ejemplo:

- Concepto actual de menstruación.
- ¿Sigue siendo un tabú?
- ¿Cuándo se sabe que una chica tiene la regla se le trata diferente?
- ¿Se sigue usando la regla como forma de discriminación?
- ¿Hay una visión diferente entre chicos y chicas?

Realización de encuestas.

Análisis de los datos.

Presentación de las conclusiones finales.

## PERFILES DE INSTAGRAM O TIK TOK QUE TRATAN SOBRE LOS MITOS DE LA MENSTRUACIÓN Y DAN CONOCIMIENTO CIENTÍFICO.

---

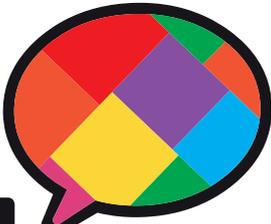
### Tareas a repartir:

Documentación:

- Buscar perfiles de Instagram o Tiktok que hablen sobre la regla.
- Qué tipo de perfiles son.
- ¿Cómo tratan la menstruación?
- Mitos que todavía se ven en redes.

Análisis de la búsqueda.

Presentación de lo encontrado en redes.



# cadigenia

FORMACIÓN CREATIVA

