

## Como familia tenemos la responsabilidad de:



- Brindar a nuestras hijas apoyo, cariño y comprensión, hablar con los hombres integrantes de la casa (papá, hermanos, primos) para pedirles su discreción, respeto, solidaridad y buen trato.

- Participar de la capacitación y orientación en los temas de la escuela que abordan la pubertad, incluyendo la menstruación.
- Transformar los mitos que se tienen sobre el ciclo menstrual femenino reemplazándolos con información adecuada.
- Proveer ayuda para manejar la menstruación con dignidad y discreción; artículos de higiene menstrual, ropa interior limpia, jabón, agua y una toalla propia, además de un lugar privado para cambiarse y asearse.
- Apoyar a su hija para que no deje de estudiar ni falte a la escuela. Si durante el ciclo se siente cansada, adolorida o de mal humor, compréndanla y hagan que las tareas de la casa se compartan también con los hombres, no sólo entre las mujeres.
- Participar en las acciones de mejora que se hacen en la escuela para contar con una infraestructura sanitaria que permita tener servicios básicos de Agua Saneamiento e Higiene separados por sexo, amigables\* y funcionando.



\* Amigable, por ejemplo: iluminado, con basurero, con seguro para cerrar por dentro, con puerta del piso al techo, limpio, con jabón y con agua.

## Como docentes y directivas docentes tenemos la responsabilidad de:



- Mejorar las actuales instalaciones sanitarias para que la escuela tenga baños privados de mujeres, con acceso a agua, jabón y papel higiénico, recipiente con tapa para los residuos y cuya puerta se pueda asegurar desde adentro.

- Hacer un botiquín de primeros auxilios, con toallas higiénicas, pastillas para los cólicos, etc y un compromiso entre familias para rotar en la reposición de los materiales utilizados.
- Programar talleres de capacitación y orientación sobre el MHM a estudiantes, docentes y familias.
- Invitar al personal de salud y otras organizaciones a brindar capacitaciones sobre MHM a la comunidad educativa.
- Enseñar acerca de la menstruación desde la básica primaria (cuarto o quinto grado) con metodologías cercanas y sin prejuicios.
- Establecer mecanismos para asegurar que los docentes y estudiantes traten con respeto y consideración a las estudiantes cuando están menstruando, la menstruación no puede ser motivo de Bullying.



La educación es de todos

Mineducación



## Manejo de Higiene Menstrual

Prácticas de higiene

GRADOS 6° a 11°



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física

unicef



## Propósitos de aprendizaje:



- Sensibilizar sobre el ciclo menstrual y las condiciones necesarias del entorno escolar para un adecuado Manejo de la Higiene Menstrual (MHM).
- Conceptualizar desde la educación menstrual sobre los factores biológicos y los derechos de las niñas y adolescentes para tener un adecuado MHM.
- Brindar herramientas a docentes, familias, cuidadores y pares sobre las condiciones que deben darse en el entorno escolar para el MHM.

### Docentes



¿Cómo acompañar a nuestras estudiantes para el MHM en condiciones adecuadas?

¿Cómo promover en el aula, la desmitificación de tabúes asociados a la menstruación e implementar prácticas respetuosas y accesibles para el MHM?



#### Explorar

- Identifica con tus estudiantes los principales mitos y creencias asociados al manejo de higiene menstrual en la comunidad.

- Presenta información aclaratoria, con argumentos desde la evidencia sobre cada mito o realidad que permita identificar porqué es un mito y la necesidad de transformarlo.



#### Movilizar

- Establece junto con el grupo, los mitos más representativos de la actividad anterior y selecciona los tres más destacados. Posteriormente, organiza pequeños grupos de trabajo y asignales una representación creativa sobre un mito que elijan.

Se debe invitar al grupo que en su presentación propongan cómo transformar el mito en elementos positivos que impacten en la garantía de derechos para las mujeres y un adecuado MHM.



#### Impactar

- Asigna a tus estudiantes la misión significativa de indagar sobre los mitos que tienen en su familia sobre el MHM e invítales a sensibilizar a su entorno familiar sobre este tema.



### Estudiantes



¿Qué actitudes de liderazgo y prácticas de respeto debemos tener como estudiantes frente al MHM?



#### Explorar

- Elabora una encuesta sobre las condiciones que en tu escuela, facilitan o limitan una adecuada higiene menstrual, que contemple los siguientes elementos:



**Condiciones materiales:** Número de estudiantes hombres y mujeres de la comunidad educativa, número de baños, si están separados para hombres y para mujeres, características de aseo de los baños, si tienen puertas y se pueden asegurar por dentro, si se cuenta en su interior con agua, jabón, papel higiénico y basurero con tapa.



**Condiciones inmateriales:** ¿se cuenta con información clara y suficiente sobre el manejo de higiene menstrual? y, ¿se trabaja entre toda la comunidad educativa para derribar los mitos y estigmas sobre la menstruación?



#### Movilizar

- Con los resultados de la encuesta anterior, indaga qué elementos de mejora debe existir en la escuela para tener un adecuado manejo de la higiene menstrual.



#### Impactar

- Realiza un decálogo sobre los diez puntos más importantes de las propuestas y luego, ubícalo en un lugar visible de tu institución educativa.
- Motiva a que tus compañeras, compañeros, docentes, directivas y familias, conozcan este decálogo y se comprometan con todos o con alguno de estos puntos para su transformación.

### Familias



¿Cómo acompañar a nuestras hijas en el MHM?



#### Explorar

- Habla con tu hija de manera tranquila y espontánea sobre los cambios físicos, emocionales y sociales que implica la adolescencia y la pubertad, sin caer en tabúes o imaginarios que atemoricen o hagan percibir que la menstruación es una enfermedad.



#### Movilizar

- Realiza junto con tu hija un inventario de los elementos que debe tenerse en casa para garantizar una buena higiene menstrual, así mismo, habla con las demás personas integrantes de la familia sobre la discreción, respeto, solidaridad y buen trato que debe darse desde el hogar.



#### Impactar

- Participa de las actividades que se realizan en la escuela para el Manejo de la Higiene Menstrual, proponiendo actividades conjuntas y suministrando elementos que permitirán que tu hija tenga también en el entorno escolar, un MHM en condiciones dignas y seguras.



Tomado de: Unicef, Bolivia (2016) Cartilla: Apoyar y entender a las niñas en el Manejo de la Higiene Menstrual.