GUÍA PEDAGÓGICA
CUIDADO MENSTRUAL

FUNDACIÓN PROCREAR

Juan Carlos Célis González
Director General
Jenny Paola Flórez Zambrano
Coordinadora de Proyectos

Doris Rodríguez I José Balaguera I Jeimy Molano I Mariu Cortes I Laura Padilla I Adriana Valencia I Sofía Castro I Milena Santafé I Diana Zamora I Melisa Jurado I Michell Correa Y Angélica Nieto I

Con el apoyo financiero de la Agencia de Cooperación Alemana (GIZ)

PRESENTACIÓN

La salud sexual y reproductiva en Colombia es una de las dimensiones prioritarias que se enmarcan en la garantía de los derechos fundamentales durante el tránsito de curso de vida, especialmente de las niñas, mujeres, personas menstruantes, gestantes y aquellas que hacen parte de la comunidad LGBTIQ+; por lo que su garantía debe partir de las miradas y abordajes desde el enfoque diferencial.

En ese sentido, la Fundación Procrear consciente de las múltiples demandas sociales en torno a la garantía de los derechos sexuales y reproductivos de las poblaciones que atraviesan contextos de vulnerabilidad, ha implementado el proyecto Hacemos Parte para restituir los derechos de las mujeres de acogida, mujeres migrantes y comunidad LGBTIQ+ de las localidades de Bosa, Kennedy y Los Mártires.

El proyecto que contó con el apoyo de la Agencia de Cooperación Alemana (GIZ), consideró el desarrollo del componente de la salud sexual y reproductiva, enfocado a la interrupción voluntaria del embarazo y la salud sexual. Este último eje temático está dedicado a la sensibilización del ciclo y la gestión menstrual.

Para lo anterior, se diseño la estrategia “Cuidado Menstrual”, en la cual se formuló una metodología pedagógica para abordar estos temas en la comunidad migrante y de acogida desde el uso del enfoque de lenguaje claro, el cual insta en la elaboración de recursos físicos y digitales para la simplificación de los contenidos a socializar y la entrega de la copa vaginal como un producto de higiene reutilizable que permite relacionar de manera cercana a las niñas, mujeres, hombres transgénero y personas no binarias con su ciclo menstrual.

El siguiente documento, es una herramienta pedagógica dirigida a los gestores comunitarios o quienes hagan de sus veces para implementar los talleres en territorio con las niñas, mujeres y personas menstruantes que por su condición de vulnerabilidad no tienen acceso a los productos de higiene de gestión menstrual, o lo tienen de manera limitada.

ÍNDICE

OBJETIVO GENERAL	3
MARCO CONCEPTUAL	3
LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS EN COLOMBIA	5
PLANEACIÓN ESTRÁTEGICA	7
DESARROLLO METODOLÓGICO	8
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	14

OBJETIVO GENERAL

Brindar una guía de orientación pedagógica a gestores, líderes comunitarios y/o pedagogos para sensibilizar a las niñas, mujeres y personas menstruantes en condición de vulnerabilidad sobre el ciclo y la gestión menstrual, haciendo énfasis en el uso de la copa vaginal como un producto de higiene seguro y amigable con el medio ambiente.

MARCO CONCEPTUAL

Ciclo Menstrual

Es el proceso hormonal que experimenta en gran parte la mayoría de las mujeres o las personas con sistema reproductor femenino todos los meses en un periodo promedio de tres a ocho días continuos, donde el cuerpo se prepara para un posible embarazo. El ciclo menstrual se caracteriza por síntomas asociados al flujo menstrual, cólicos, cambios de comportamiento, dolores de cabeza y otros síntomas (OASH, 2021).

Copa Vaginal

La copa menstrual o la copa vaginal es un recipiente de forma cónica fabricado generalmente en silicona hipoalergénica o látex y que tiene uso durante el ciclo menstrual. Este elemento se caracteriza por recoger mayor flujo de sangre menstrual que otros productos de higiene como las toallas higiénicas o tampones, tener una durabilidad hasta de diez años y ser un elemento de uso seguro y amigable con el medio ambiente (Ovodonalos, 2023).

Curso de Vida

El enfoque de curso de vida es entendido desde el punto de vista epistemológico como el estudio a largo plazo de los efectos de la salud o la enfermedad y la exposición a los riesgos físicos durante el desarrollo humano: infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez. De esta forma, el curso de vida reconoce que las consecuencias en el ámbito de la salud dependen de la interacción de diversos entornos familiares, sociales, económicos, culturales y ambientales (Ministerio de Salud, 2015).

Derechos Sexuales y Reproductivos

Los derechos sexuales y reproductivos hacen parte de los derechos humanos que tienen todas las personas para disponer o exigir sobre el goce y garantía en el campo sexual y reproductivo sin importar su raza, religión, edad, nacionalidad y de esta manera puedan vivir fuera de riesgos y amenazas (Profamilia, s.f.).

Gestión Menstrual

La gestión menstrual hace referencia a todos los elementos que son utilizados durante el ciclo de la menstruación, estos pueden ser toallas higiénicas, tampones, ropa interior absorbente, esponjas marinas, copa o disco vaginal (López, 2019).

Persona Menstruante

El ciclo menstrual y su gestión hace parte de los derechos de las niñas, adolescentes y mujeres quienes atraviesan este proceso biológico. Sin embargo, se denomina persona menstruante para incluir a los hombres transgénero o las personas que tienen sistema utero-ovárico y experimentan este ciclo hormonal (CNDH,2022).

Sistema Útero- Ovárico

El sistema útero - ovárico es el aparato que regula los procesos hormonales y de reproducción de las mujeres y de todas las personas menstruantes o en estado de gestación. Está compuesto en la parte interna por las trompas uterinas, ovarios, endometrio, miometrio, cuello uterino y canal vaginal. En su parte externa se encuentra la vulva vaginal que la integra: labios vaginales,clítoris, orificio uretral, abertura vaginal y monte de venus (Instituto Nacional de Cáncer, s.f.).

LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS EN COLOMBIA

En Colombia las dimensiones del ámbito sexual y reproductivo son consideradas parte de los derechos fundamentales de las personas que se encuentran amparados bajo la Constitución Política mediante los artículos:

Art. 15: Todas las personas tienen derecho a su intimidad personal y familiar y a su buen nombre, y el Estado debe respetarlos y hacerlos respetar. De igual modo, tienen derecho a conocer, actualizar y rectificar las informaciones que se hayan recogido sobre ellas en bancos de datos y en archivos de entidades públicas y privadas.

Art. 16: Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico.

Art. 18: Se garantiza la libertad de conciencia. Nadie será molestado por razón de sus convicciones o creencias ni compelido a revelarlas ni obligado a actuar contra su conciencia.

Art 42: La familia es el núcleo fundamental de la sociedad. Se constituye por vínculos naturales o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla.

Es así que el país ha logrado avanzar en materia de derechos menstruales por medio de la promulgación de normas como la Ley 226 de 2022 que garantiza la entrega oportuna, gratuita y suficiente de articulos de gestión menstrual para mujeres y personas menstruantes privadas de la libertad; el decreto del Gobierno Nacional 2968 de 2010,por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la Promoción y Garantía de los Derechos Sexuales y Reproductivos; y el proyecto de ley del 28 marzo del 2023 de la Cámara de Representantes que busca otorgar licencia menstrual y establecer lineamientos que contribuyan a la promoción, sensibilización y ejecución de planes de acción para la protección de los derechos menstruales.

Sin embargo, las disposiciones anteriores no son suficientes para las demandas sociales, políticas, culturales y económicas que ahondan las brechas para las mujeres y personas menstruantes, frente al acceso a la información, sensibilización y gestión menstrual donde existe condiciones de precariedad en las instalaciones sanitarias, acceso a agua limpia, elementos para la provisión menstrual y la eliminación sostenible de los desechos (Cámara de Representantes, 2023).

Es por lo anterior que, el Estado colombiano debe garantizar los derechos de las personas menstruantes a partir del tratamiento y reconocimiento del asunto desde la esfera pública y política y no como tema que debe ser abordado exclusivamente desde la esfera privada. Pues, el Estado como garante de estos derechos debe proveer las condiciones necesarias para que desde el enfoque diferencial, todas las personas menstruantes, tengan derecho a recibir información, atención y recursos que les permita la vivencia menstrual informada, saludable,digna y libre de toda violencia.

PLANEACIÓN ESTRATÉGICA

Aspecto	Descripción
Objetivo General	Sensibilizar a las mujeres y personas menstruantes sobre el ciclo y la gestión menstrual, promoviendo el uso de la copa vaginal como un producto de higiene seguro y amigable con el medio ambiente.
Objetivo Comunicativo	Incentivar el uso de la copa menstrual en las mujeres y personas menstruantes.
Objetivos de Aprendizaje	1. Reconocer el proceso del ciclo menstrual y el sistema útero-ovárico. 2. Proveer información sobre la importancia de los derechos de las personas menstruantes en los espacios públicos y privados. 3. Orientar a las personas participantes sobre el uso y las ventajas de la copa vaginal como un producto de gestión menstrual.
Población Objetivo	Mujeres y personas menstruantes que por su condición de vulnerabilidad no tiene acceso o lo tienen de manera limitada, a productos de gestión menstrual.
Tipo de Intervención	Taller de sensibilización
Duración de la Intervención	130 minutos
Temas Centrales	1. Ciclo menstrual 2. La sangre en el ciclo menstrual 3. Mitos y verdades del ciclo menstrual

	4. Gestión Menstrual 5. Copa Vaginal o copa menstrual
Metodología Pedagógica	Secuencia didáctica para la aprehensión de los temas centrales del taller de ciclo menstrual, desde la incorporación de la estrategia de lenguaje claro.
Recursos Metodológicos	Video beam Computador Hojas blancas Marcadores Listados de asistencia Copas menstruales Pieza gráfica sistema útero- ovárico Post it Esferos

DESARROLLO METODOLÓGICO

MOMENTO INICIAL	
Tiempo Estimado:	10 minutos
Forma Metodológica:	Actividad Rompe Hielo
Nombre de la Actividad:	El mesero
Metodología	Los asistentes se reúnen en círculo y una de las personas debe asumir el rol del mesero. El mesero se acerca a cada una de las personas preguntando la orden. Cuando el mesero tiene todas las órdenes, las personas que se encuentran sentadas en círculo, cambian de lugar y el mesero debe recordar los pedidos y entregarlos a la persona correspondiente.
SEGUNDO MOMENTO- ACERCAMIENTO DE CONTENIDOS	
Tiempo Estimado:	40 minutos
Forma Metodológica:	Preguntas de relacionamiento
Nombre de la Actividad:	Mitos y Verdades del Ciclo Menstrual
Metodología:	La tallerista entrega a las personas participantes de la jornada hojas blancas y esferos para que los participantes realicen la siguiente actividad: - Dibujar tres gotas en la parte superior, centro e inferior de la hoja. - Posteriormente, en la primera gota escribirán los otros nombres o denominaciones de la menstruación. En la segunda gota, las personas deberán describir la composición de la sangre menstrual y finalmente en la última gota debe escribir un mito que hayan escuchado acerca del ciclo menstrual.

	Una vez todos los participantes finalizan el trabajo en la hoja, se socializa en grupo las respuestas de cada uno y la tallerista realiza la socialización de los contenidos respecto al ciclo menstrual y responde dudas al respecto.
TERCER MOMENTO- APLICACIÓN DE CONTENIDOS	
Tiempo Estimado:	40 minutos
Forma Metodológica:	Relación de conceptos
Nombre de la Actividad:	Reconociendo el sistema útero-ovárico
Metodología:	Las personas se reunirán en grupo y por medio de una pieza gráfica y post it identificarán las partes del sistema útero-ovárico. **Nota:** La pieza gráfica la encuentras en nuestra Caja de Herramientas **HACEMOS PARTE** **Enlace:** **https://procrearfundacion.org/guia-pedagogicataller-cuidado-menstrual/** Cuando cada grupo termine de realizar la actividad, socializa en plenaria y finalmente la tallerista realiza la correspondiente sensibilización indicando que la denominación correcta es sistema útero-ovárico y no sistema reproductor femenino, un nombre que tiene sesgo en cuanto induce que la única función del sistema útero- ovárico en las mujeres y personas menstruantes es la reproducción. Por esta razón, la denominación correcta es sistema útero-ovárico o sistema uterino ya que sus funciones contribuyen al equilibrio hormonal, conservación del óvulo fecundado, absorción del óvulo no fecundado y en general al proceso de reproducción. Así mismo, el nombre trompas de Falopio recibe otra resignificación y debe ser cambiado por trompas ováricas. Lo anterior, en virtud de que Gabriel Falopio fue un anatomista que perpetró el daño y la violencia justificando la necesidad de explorar y conocer a profundidad el cuerpo de las mujeres. De esta manera, la tallerista indica que las Trompas no son de Falopio sino de cada una de las mujeres o personas menstruantes y pasa a nombrar todas las partes externas de la vulva y hace la

	aclaración sobre los orificios del flujo menstrual y de la orina son distintos canales. Finalmente se resuelven dudas al respecto.
Tiempo Estimado:	40 minutos
Forma Metodológica:	Relacionamiento de Contenidos
Nombre de la Actividad:	Conociendo la Copa Vaginal
Metodología:	Las personas se reúnen en círculo y la tallerista entrega una copa para que las personas participantes de la jornada puedan apreciar sus características. En medio de la rotación de este producto, la tallerista relata la historia de la copa menstrual haciendo énfasis que esta se creó en 1930 por Leona Chalmers y el primer modelo fue elaborado en caucho. Sin embargo, este primer ejemplar no tuvo mucho éxito debido a que para la época, las mujeres vivían en contextos muy conservadores y se les negaba la posibilidad de explorar y conocer sus propios cuerpos. En América Latina y especialmente en Colombia, la copa toma especial relevancia en los años 90 llegando al mercado como un producto de gestión menstrual que además de ser cómodo y seguro, brinda la posibilidad de acercar a las mujeres con su ciclo menstrual, es decir conocer el color, textura y la cantidad del sangrado. La copa también se caracteriza por ser hipoalergénica y amigable con el medio ambiente. Este producto se posiciona porque recoge el flujo menstrual y no lo absorbe a diferencia de otros elementos de gestión menstrual. Actualmente, está compuesta por silicona hipoalergénica quirúrgica, evitando cualquier tipo de infecciones o alergias. Otra de las ventajas de la copa menstrual es la posibilidad que tienen las personas menstruantes de autoconocer su cuerpo y tener una relación estrecha con su ciclo. Esto es importante en la medida

	que posibilita a las personas conocer si existen cambios hormonales e incluso generar alertas tempranas sobre problemas de salud. En comparación con las toallas higiénicas o tampones que son absorbentes, la copa no está elaborada a base de productos químicos que provocan irritación, resequedad, enrojecimiento y picazón, afectando el canal vaginal, la piel y la vulva. Es importante seguir las siguientes instrucciones para el uso de la copa menstrual: 1. La persona debe lavarse muy bien las manos con jabón antes de tomar el vaso desplegable o la copa. Lo anterior con el propósito de evitar cualquier tipo de infección. 2. **Esterilizar la copa:** En el vaso desplegable colocamos agua caliente e introducimos la copa durante aproximadamente 5 minutos. En caso de que la copa no tenga el vaso desplegable es necesario que se use un recipiente exclusivo para llevar a cabo el proceso de esterilización. Por favor no usar recipientes de la cocina o cualquier otro similar. Este debería estar nuevo y utilizarse únicamente para este fin. 3. Una vez que el agua se enfríe, se toma la copa y se introduce por el canal vaginal, para ello es importante doblarla en forma de “C”(a la mitad) o dejando un piquito. Es importante que la copa quede introducida en su totalidad, incluyendo el cabo pequeño que se encuentra en la parte inferior. Esto evitará incomodidades, fugas o manchados. Ingresar al siguiente enlace para ver video con instrucciones: https://www.shorturl.at/shortener.php 4. El proceso para retirar la copa debe iniciar con el lavado de manos para evitar cualquier infección. 5. Debemos estar tranquilxs antes de sacar la copa. 6. Ubicarnos en una posición cómoda, puede ser sentada en el inodoro, en cuclillas, de pie, con una pierna apoyada en la cama, acostada, etc.

	7. Posteriormente, introducimos los dedos para sentir el cabo de la copa y luego, con el apoyo de los dedos pulgar, índice y corazón agarramos la base de la copa y la extraemos. 8. Cuando retiramos la copa, arrojamos el flujo menstrual en el inodoro y posteriormente se lava el recipiente **solo** con agua fría. Es necesario tener en cuenta que no se debe lavar con jabón u otro tipo de producto. **Recomendaciones Generales:** 1. Cuando se vaya a retirar la copa, **NO** se debe halar o forzarla del cabo, porque esta debe estar abierta al vacío, de lo contrario podría lastimar el canal vaginal. 2. No aplicar jabón para esterilizar, porque puede afectar el PH del canal vaginal. 3. No secarla con una toalla, solo se sacude y se guarda en su empaque de tela. 4. Durante el ciclo menstrual solo se lava con agua fría y cuando se inicia el ciclo, se debe esterilizar con agua hervida. 5. Cuando se termine el ciclo se debe guardar en la bolsa de tela correspondiente, donde esté fuera de todo contacto. 6. La copa es de uso exclusivo e intransferible. 7. La copa se puede cambiar cada 12 horas, esto también dependiendo de la cantidad del sangrado de cada persona. 8. La copa sirve para: - Recoger la sangre menstrual. - Es posible usarla cuando la persona está sumergida en el agua. - La persona puede usarla mientras se encuentra durmiendo. 9. La copa no se puede utilizar

	- Durante las relaciones sexuales penetrativas ya que podría causar lesiones. 10. El tamaño de la copa varía de acuerdo al flujo de cada persona. Sin embargo, se recomienda que para personas mayores de 30 años que hayan tenido parto vaginal, deben usar talla “L”. Para mujeres menores de 30 años que no hayan tenido hijos se recomienda talla “S”. 11. No se recomienda el uso de la copa menstrual en personas menores de 14 años porque el canal vaginal está en proceso de formación y usarla podría ocasionar lesiones en el músculo. Después de esta edad, cualquier persona menstruante puede usarla sin importar si ha iniciado o no su vida sexual. 12. Respecto a la pregunta ¿si el uso de la copa antes de experimentar la primera relación sexual, induce a “perder la virginidad” ? se explica que este concepto es un constructo social o imaginario y por tanto no existe. Además, hay diversos tipos de himen y algunos son tan frágiles que se rompen en edades tempranas, cuando se monta en bicicleta o jugando. **SI QUIERES TENER MAYOR INFORMACIÓN SOBRE LA COPA MENSTRUAL** **Ingresa al siguiente enlace donde encontrarás la infografía para conocer más detalles sobre la copa menstrual.** **https://procrearfundacion.org/guia-pedagogicataller-cuidado-menstrual/**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cámara de Representantes. 2023. Proyecto de ley: Licencias menstruales. Recuperado de: https://www.camara.gov.co/licencias-menstruales

- CNDH.2022. ¿ Por qué hablamos de mujeres y personas menstruantes? Recuperado de: https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2022-02/Menstruacion_2.pdf

- Instituto Nacional de Cáncer., s.f. Aparato reproductor: https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/aparato-reproductor

- López, N. (2019). Gestión menstrual. Recuperado de: https://www.normalopezsf.com.ar/portfolio/gestion-menstrual/

- MINSALUD.,s.f. ABC: Enfoque del curso de vida. Ministerio de Salud. Gobierno de Colombia. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ABCenfoqueCV.pdf

- OASH. 2021. Tu ciclo menstrual y tu salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos EEUU. Recuperado de: https://espanol.womenshealth.gov/menstrual-cycle/your-menstrual-cycle-and-your-health

- OVODÓNALOS.2023. Copa menstrual: Tipos, ventajas e inconvenientes. Equipo Juana Crespo.Recuperado de: https://www.ovodonalos.es/copa-menstrual-tipos-ventajas-e-inconvenientes/

- Profamilia.,s.f. Derechos sexuales y derechos reproductivos. Recuperado de: https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos/