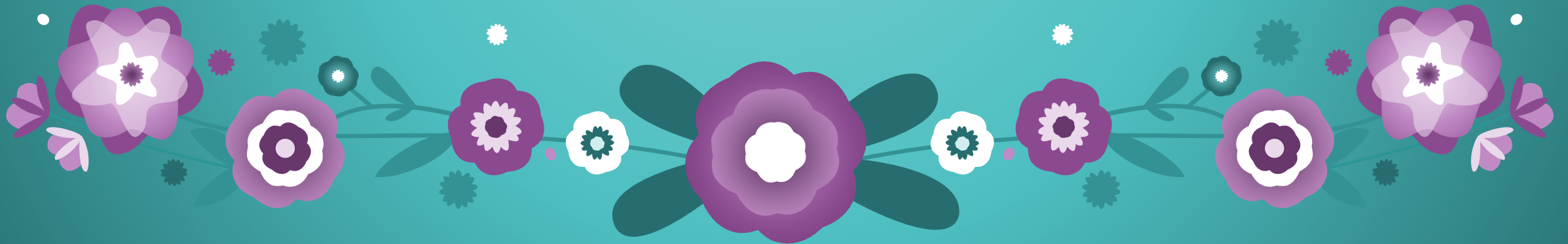


Vivencia de la higiene menstrual como base del empoderamiento de las niñas

Educadora par: Nilda



¿Cómo viven su menstruación las niñas de mi comunidad?

No hay conocimiento sobre como se da la menstruación

Hay mucho miedo cuando es la primera vez que menstrúan

Tiene vergüenza de hablar del tema

Las que están informadas lo viven con tranquilidad

Ahora no todas niñas pueden comparar toallas higiénicas por razones económicas

Algunas lo toman como una enfermedad

No todas tiene medios para realizar su higiene

Antes usaban trapitos, ahora usan toallas higiénicas

¿La menstruación nos coloca en alguna desventaja respecto a los niños?

Nos sentimos aburridas esos días y nos quedamos en casa

El olor nos incomoda y fastidia

Las niñas tenemos cólicos y nos impide realizar actividades

Nos da vergüenza comprar toallas y que vean los demás

Las niñas no tiene un lugar apropiado para cambiarse toallas

Hay discriminación a las que menstrúan, las ven como adultas

No te sientes libre de moverte y caminar, porque se pasa a tu ropa o se ve la toalla

Te sientes insegura porque tienes una toalla

¿Cómo reaccionan los niños o las personas en general si saben que una niña está menstruando?

Los niños ven como algo raro y extraño

Piensan que está embarazada si saben que está sangrando

Si una niña menstrúa, los niños se burlan o hacen bromas

Cuando se habla de estos temas en el aula, empiezan a burlarse

Piensan que ya no somos niñas

Si no participamos en educación física, nos miran de modo extraño

Esto es injusto!!! ¿Qué hacemos con mi grupo de educadores pares contra este problema?

Hacemos ferias informativas para hablar de funcionamiento del cuerpo

Hablar entre compañeras y/os para que este tema no sea para burlarse

Si alguien se burla, le hablamos para hacerle reflexionar que también tiene hermanas y mamá y esto es normal

Hacer réplicas con estudiantes, amigas/os, vecinos y familia para que se informen

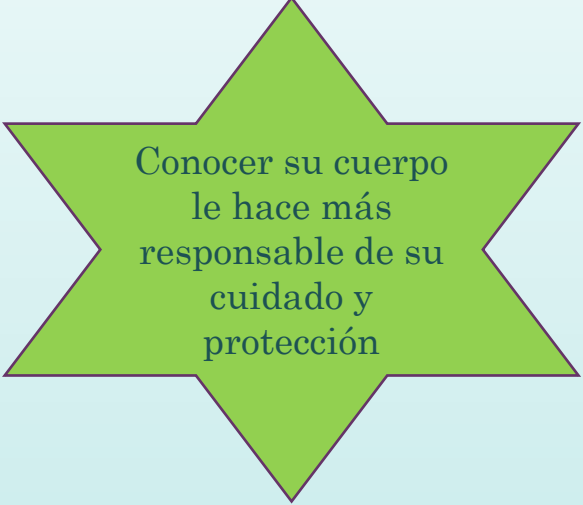
Invitar a enfermeras para que informen en el colegio sobre estos temas

Enseñar a amigos/as que vayan al centro de salud

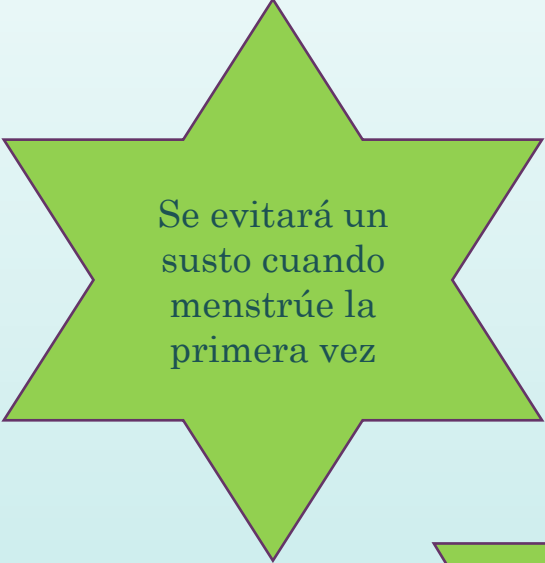
Ser voceras para que este tema ya no sea un tabú

Pedimos a los tutores que los botiquines escolares tengan toallas higiénicas

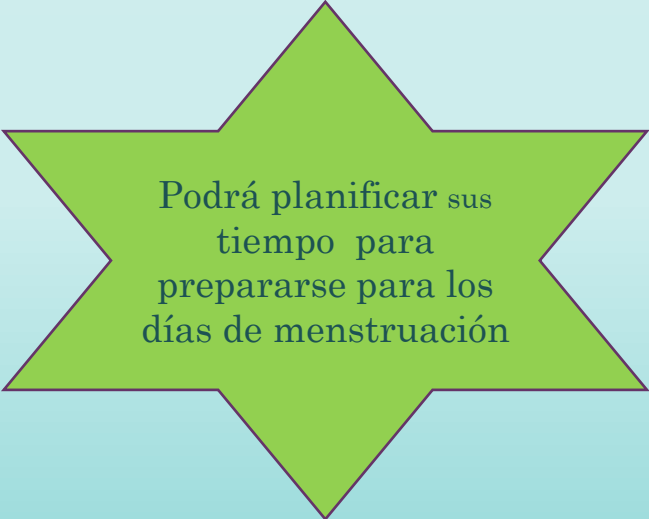
¿Por qué es importante para una niña conocer sobre su menstruación, su cuerpo y su salud sexual y reproductiva?



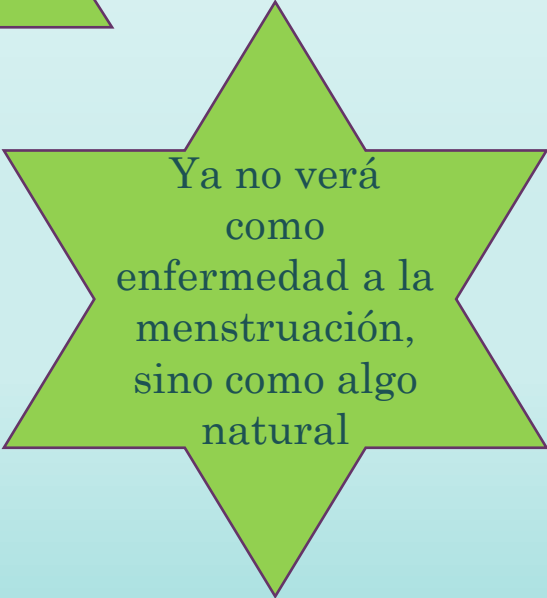
Conocer su cuerpo
le hace más
responsable de su
cuidado y
protección



Se evitará un
susto cuando
menstrúe la
primera vez



Podrá planificar sus
tiempo para
prepararse para los
días de menstruación



Ya no verá
como
enfermedad a la
menstruación,
sino como algo
natural

¿Por qué esta información nos empodera como niñas?

Conocer tu cuerpo te da más seguridad emocional y autoestima

Te libera de los miedos y vergüenzas

Te sientes fuerte y resiliente, alzas la voz.

Estas más lista para asumir esos días con calma y serenidad

Puedes ser ejemplo para otras niñas

Nos anima a conocer más y aprender de nuestros derechos

GRACIAS

