



PROYECTO N.º: 2023-1-PL01-KA210-YOU-000164555

# EMPOWERMENT THROUGH MENSTRUAL HEALTH EDUCATION



**Empowerment  
through menstrual  
health education.**

## FORMATO DE TALLERES



Funded by  
the European Union



# Introducción

Este formato de taller ha sido desarrollado como parte del proyecto KA210 Erasmus+, coordinado por la Fundación PINK BOX, y está cofinanciado por la Unión Europea.

Está diseñado específicamente para jóvenes de entre 13 y 20 años, con el objetivo de proporcionarles un espacio de apoyo y participación para aprender sobre la salud menstrual.


La sesión se centra en tres áreas clave: comprender la anatomía, el proceso menstrual y el cuidado menstrual. A través de actividades interactivas y discusiones abiertas, se guiará a los participantes para que profundicen en su conocimiento y desafíen los mitos comunes en torno a la menstruación.

El taller está estructurado para ser flexible y adaptable a las necesidades únicas de cada grupo, asegurando que cada participante se sienta cómodo e incluido. Utilizando herramientas de aprendizaje prácticas como diagramas, modelos 3D y demostraciones prácticas, el taller fomenta la participación activa y promueve una comprensión más profunda de los temas tratados. Los participantes también tendrán la oportunidad de explorar diferentes productos menstruales, entender cómo usarlos y aprender estrategias para manejar las incomodidades.

La sesión no solo tiene como objetivo educar, sino también empoderar a los jóvenes para que puedan tener conversaciones abiertas sobre la salud menstrual. Busca romper tabúes, promover la positividad corporal y proporcionar conocimientos prácticos que los participantes puedan aplicar en su vida diaria. El taller incluirá evaluaciones previas y posteriores a la sesión para medir el crecimiento del conocimiento y recopilar comentarios, asegurando que se adapten eficazmente a las necesidades de los participantes.



# Escenario del Taller para Jóvenes

 **Localización:** Un aula o una sala amplia con suficiente espacio para moverse y sentarse cómodamente. No recomiendo hacerlo al aire libre para asegurar un ambiente seguro..

 **Duración:** 90 minutos

 **Estructura:**

1. Pre-taller
2. Introducción (5')
3. Anatomía (30')
4. Proceso (20')
5. Cuidado (30')
6. Conclusión (5')



**\*NOTA:** A lo largo de las secciones 3, 4 y 5, puedes incluir los mitos que se están transmitiendo para ayudar a erradicarlos. De lo contrario, puedes agregar una sección específica sobre mitos. Encuentro que para estas edades es mejor incluir los mitos dentro de las secciones..

## Pre-taller:

- Si es una clase en una escuela, deja una caja anónima donde puedan depositar preguntas relacionadas con la menstruación. Recógela unos días antes para adaptar tu taller. (Alternativa: hazlo como un cuestionario en línea anónimo).
- Prepara todo el material que utilizarás y obtén información sobre el grupo. ¿Hay necesidades específicas que debas atender o barreras que debas tener en cuenta?



## Introducción:

- ✓ Preséntate brevemente (nombre, a qué te dedicas, por qué estás allí).
- ✓ Establece las 'reglas' para el taller. Ejemplo: Levantamos la mano, no mencionamos a otras personas, podemos decir cualquier palabra que necesitemos, no nos reímos de las preguntas de los demás...
- ✓ Pídeles que completen un cuestionario previo al taller (en papel o en línea). Pregunta datos como: nombre, edad, género, escuela, cuánto saben en este momento, a quién le harían preguntas sobre el tema, si ya tienen alguna pregunta,... Recomiendo que sea anónimo, por lo que normalmente no pido el nombre. Hay un ejemplo al final de este documento.
- ✓ Pregunta a la clase para averiguar su conocimiento menstrual, de modo que puedas ajustar el nivel del taller. Normalmente hago 1 pregunta sobre anatomía, una sobre el proceso y otra sobre el cuidado. Ejemplo: ¿Cuál es la diferencia entre vulva y vagina? ¿Qué es el período? Nombra los productos menstruales que conoces.

## Anatomía:

En esta sección, el objetivo es que puedan nombrar los genitales femeninos interna y externa. Dependiendo del conocimiento, lo haremos de manera muy sencilla o profundizaremos en por qué no usamos los términos Falopio/Skene/Bartolini en la nomenclatura.



Algunas maneras de lograr este objetivo: Recomiendo trabajo en pareja o en grupo para fomentar la interacción y el intercambio de conocimientos entre los participantes:

- ✓ Explicación utilizando un diagrama: es simple, típico y puede ser aburrido, pero es una opción.
- ✓ Explicación usando modelos 3D: mucho más interactivo y pueden ver la forma real.
- ✓ Plastilina: que diseñen vulvas y genitales internos.
- ✓ Dibujo: si la plastilina es muy costosa o desordenada, que lo dibujen ellos mismos.
- ✓ Dales el diagrama en papel y pídeles que lo etiqueten. Puedes ofrecer ayuda extra con las palabras que faltan. Hay un ejemplo al final del documento.
- ✓ Hazlo un cuestionario. Usando Kahoot, Plickers, o cualquier otra plataforma en línea.
- ✓ Hazlo un rompecabezas. Imprime y lamina los diagramas y las palabras. Pídeles que coloquen el nombre donde corresponde, por ejemplo, usando velcro.
- ✓ Ofrece imágenes y/o dibujos de diferentes vulvas. Entenderán que cada vulva es diferente.

Recomiendo usar 2 o más de estos métodos. Se necesitará una explicación de alguna manera, pero puede ser mientras ellos dibujan. También puedes hacerlo auto-aprendizaje dejando libros/información sobre anatomía y plastilina en el grupo y pidiéndoles que lean, aprendan y recreen.

**Cualquiera que sea el método que utilices, verifica su comprensión al final** 🍌



## Proceso:

En esta sección, el objetivo es asegurar que comprendan el ciclo menstrual. Que es un ciclo, no solo menstruación.

Como en el apartado anterior, y a lo largo de todo el taller, dependiendo del nivel de conocimientos profundizaremos o no en nuestras explicaciones.

### Recomendaciones:

- Explica los cambios ANTES de la menarquía, para que estén preparados para su primera menstruación.
- Explica que es un signo vital, no lo reduzcas a la capacidad de reproducción.
- Vincúlalo con la sección anterior, al explicar la genitalia interna, puedes explicar el proceso también.
- Dedicar tiempo a explicar qué es el período, cuánto fluido menstrual sale, cuánto debería durar,... y al explicar la fase menstrual, enfatiza que NO debería doler.

### ¿Cómo hacerlo?

Bueno, aquí van algunas ideas...

- Una explicación utilizando un diagrama del ciclo menstrual. Como antes, es simple, puede ser aburrido, pero es una opción.
- Usa un diario menstrual, un diagrama menstrual o un calendario menstrual para mostrar cómo anotar mientras explicas el proceso. O haz que completen uno con todo el ciclo para ver si comprenden las diferentes fases del ciclo.  
Hay un ejemplo al final de este documento.



- ✓ Utiliza un modelo 3D de la genitalia interna para explicar el ciclo menstrual, de manera que sea más visual..
- ✓ Muestra videos en línea donde se recorra la genitalia interna y se vean las diferentes partes del ciclo..
- ✓ Hazlo un cuestionario. Usa Kahoot, Plickers o cualquier otra aplicación para ver cuánto saben y explicar la respuesta correcta después de cada pregunta.

## Cuidado

Aquí nos enfocaremos en dos aspectos:

- ① SI DUELE, VE AL MÉDICO !
- ② Productos menstruales

Para la primera parte, cambio el ambiente a uno más serio y explico que esta es la parte más importante que deben aprender: SI DUELE, VE AL MÉDICO. Luego ofrezco consejos para ayudar con molestias leves: bailar, meditar, aplicar calor en el área, estirarse...

La segunda parte puede ser muy interactiva y divertida. Mira cómo:

- ✓ Dales una tabla para completar sobre los productos menstruales (¿son internos, externos, desechables o reutilizables?). Puedes ajustar la dificultad haciendo que la tabla esté en blanco, agregando la imagen del producto para que tengan que escribir el nombre, dando los nombres en la parte inferior para clasificarlos (sin imágenes), o incluso simplemente pidiéndoles que piensen cómo clasificar los productos sin mencionar la regla interno/externo/desechable/reutilizable.

Hay un ejemplo al final de este documento.



- ✓ Dales diferentes escenarios donde deban elegir los productos más adecuados y haz que lo discutan. Por ejemplo: mientras acampan, en la playa, durante un examen, en casa...  
Hay un ejemplo al final de este documento.
- ✓ Entrégales productos menstruales para que los vean, toquen, huelan,... Les encanta observar los productos y darse cuenta de que pueden ser muy diferentes incluso si son del mismo tipo.
- ✓ ¡Haz que practiquen! Lleva productos menstruales para los equipos, así como un par de ropa interior para cada equipo, y haz que coloquen los protectores diarios, compresas o compresas reutilizables en la ropa interior... y que introduzcan el tampón o la copa menstrual en la vagina 3D o en una vagina hecha con sus manos.
- ✓ Experimento con la calidad del producto:

**EXPERIMENTO DEL AGUA:** muéstrales cuánta absorción tienen los productos. Vierte agua sobre una compresa, coloca un tampón en un vaso de agua, muestra la capacidad de una copa menstrual... ¡y compara!

**EXPERIMENTO DEL FUEGO:** para comprobar si una compresa está hecha de plástico o algodón, préndele fuego. Aquí tienes una demostración en video:

[CLICK HERE](#) 

**EXPERIMENTO CON CINTA ADHESIVA:** para ver si un tampón dejará fibras en la vagina, puedes usar cinta adhesiva sobre el tampón.





## Conclusión

Cierra la sesión preguntando cómo se sienten, si quedan preguntas... y pídeles que completen el cuestionario post-taller. (Hay un ejemplo al final de este documento). Debería tener las mismas preguntas que el cuestionario previo al taller para poder evaluar la utilidad del taller. Además, incluye algunas preguntas finales para obtener una opinión. Si lo deseas, proporciónales una forma de contactarte después del taller: tus redes sociales, correo electrónico, número de contacto... para que puedan hacerte más preguntas.

## Post-taller:

Con la información que has recopilado de los cuestionarios, escribe un pequeño resumen del taller. Los datos recolectados ayudarán a mostrar el valor de la educación menstrual.



# Anexos

## EJEMPLO DE CUESTIONARIO

COLEGIO: \_\_\_\_\_ CLASE/GRUPO: \_\_\_\_\_  
EDAD: \_\_\_\_\_ GÉNERO: \_\_\_\_\_

### PRE-TALLER:

#### 1. ¿Qué sabes sobre la menstruación?

todo       mucho       algo       un poco       nada

#### 2. ¿Con quién hablarías sobre la menstruación?

nadie     mi padre     mi madre     un familiar (hermana, tío,...)     mis mejores amigos  
 internet     mis compañeros     de clase     mi médico cualquiera     mis profesores

#### 3. Si ya tienes dudas o preguntas, escríbelas aquí:

---

---

---

---



# Anexos

## EJEMPLO DE CUESTIONARIO

COLEGIO: \_\_\_\_\_ CLASE/GRUPO: \_\_\_\_\_  
EDAD: \_\_\_\_\_ GÉNERO: \_\_\_\_\_

### POST-TALLER:

#### 1. ¿Qué sabes sobre la menstruación?

todo       mucho       algo       un poco       nada

#### 2. ¿Con quién hablarías sobre la menstruación?

nadie     mi padre     mi madre     un familiar (hermana, tío,...)     mis mejores amigos  
 internet     mis compañeros     de clase     mi médico cualquiera     mis profesores

#### 3. ¿Qué tal el taller?

Califícalo del 1 al 10 (siendo 10 el mejor): \_\_\_\_\_

Algo que te haya gustado: \_\_\_\_\_

Algo sobre lo que quieras aprender más: \_\_\_\_\_

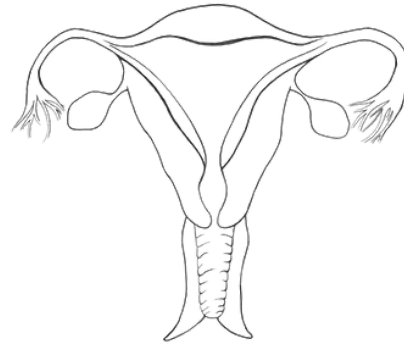
Algo que podría mejorarse: \_\_\_\_\_



# ALGUNAS ACTIVIDADES

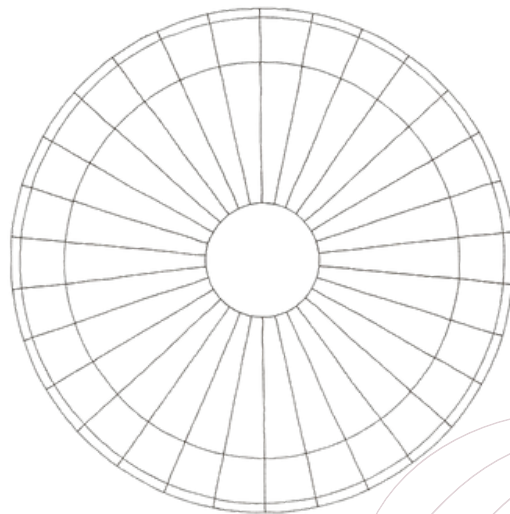
## SECCIÓN ANATOMÍA

- 1 Dibuja una vulva y etiquétala:
- 2 Etiqueta los siguientes genitales internos femeninos:



## SECCIÓN PROCESO

- 3 Completa este diagrama menstrual como si fuera el tuyo actual.





④ ¿Verdadero o Falso?

- Cuando empieza tu periodo, eres una mujer..
- Es normal empezar a sangrar a los 11 años.
- Si estás menstruando, no puedes hacer mayonesa.
- Los días previos a la menstruación tenemos demasiadas hormonas que cambian nuestro comportamiento.
- Debes limpiarte la vulva y la vagina para evitar infecciones

## SECCIÓN CUIDADO

⑤ Existen más de 10 productos menstruales. ¿Puedes nombrarlos y pensar en una forma de clasificarlos?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



**6** ¿Qué producto menstrual recomiendas? ¿Por qué?

CONTEXTO	PRODUCTO MENSTRUAL RECOMENDADO
Dormir en casa	
En un viaje escolar con pernoctación, alojarse en un camping.	
Ir a la piscina	
Alguien que sufre sangrado abundante.	



PROYECTO N.º: 2023-1-PL01-KA210-YOU-000164555

# EMPOWERMENT THROUGH MENSTRUAL HEALTH EDUCATION

## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Empowerment  
through menstrual  
health education.



Empowerment  
through menstrual  
health education.



rózowa  
skrzyneczka



aspaym  
castilla y león



MANO EUROPA



Funded by  
the European Union