

GUÍA PARA LA PROMOCIÓN DE

LA SALUD E HIGIENE MENSTRUAL

Presentación

UNICEF, en apoyo a sus socios implementadores, pone a disposición esta guía dirigida a promotoras y promotores comunitarios y a la comunidad escolar como herramienta para la promoción de la salud e higiene menstrual en niñas entre 9 a 17 años.

De igual forma, esta guía sirve como herramienta para evaluar si las escuelas donde se realicen intervenciones parciales o completas cuentan con las instalaciones y adecuaciones para una correcta higiene menstrual, tanto a nivel de infraestructura como a nivel comunitario, en pro de beneficiar a la población de niñas, adolescentes y docentes.

Los objetivos de la guía son:

- Orientar a las organizaciones, promotores/as comunitarios/as y escuelas sobre la promoción de la higiene menstrual.
- Conocer los elementos necesarios de infraestructura y servicios para una correcta higiene menstrual.
- Identificar los conocimientos acerca de los cambios que niñas y niños enfrentan en la adolescencia, con especial atención a la menstruación en el caso de las niñas, considerando aspectos biológicos y psicoemocionales; también obtendrás una nueva visión de los elementos en la práctica que prepararán a las niñas y adolescentes para un manejo adecuado de su menstruación y la importancia sobre los accesos a servicios, infraestructura e insumos adecuados que permitan a las mujeres y niñas hacer un correcto manejo de su higiene menstrual.

¿Qué encontrarás en esta guía?

Página

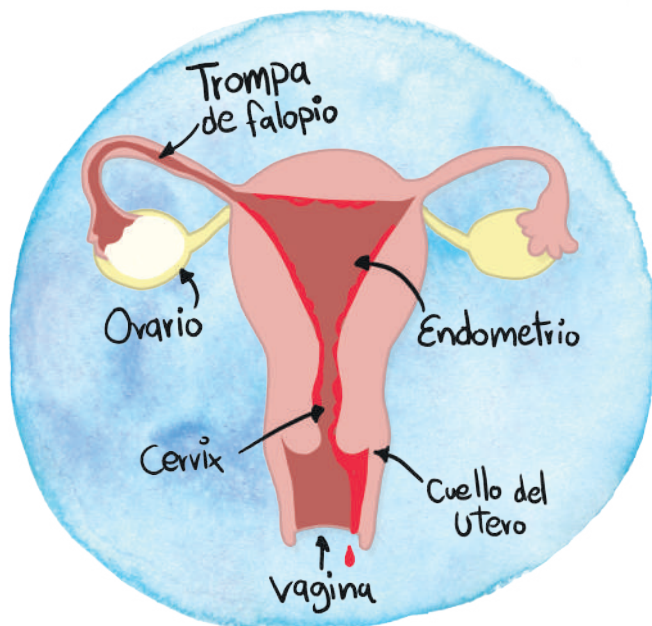
| | |
|--|-----------|
| 1. Definiciones importantes para la promoción de la higiene | 3 |
| 1.1. ¿Qué es la menstruación? | 3 |
| 1.2. Productos de higiene íntima utilizados para el manejo sanitario de la higiene menstrual | 3 |
| 1.3. Irregularidades o trastornos asociadas a la menstruación | 4 |
| 1.4. Mitos y creencias sobre la menstruación | 5 |
| 2. ¿Qué es la Higiene Menstrual? | 6 |
| 2.1. Pasos para tener una buena higiene menstrual | 6 |
| 2.2. ¿Cómo mantener una buena higiene durante la menstruación para niñas y adolescentes? | 6 |
| 2.3. Beneficios de una buena higiene menstrual en la escuela para niñas y personal femenino. | 7 |
| 3. Como promotor comunitario | 8 |
| 3.1. Como facilitadores y facilitadoras, ¿qué pedimos los padres, madres y cuidadores/as? | 8 |
| 3.2. Actividades sugeridas para quienes asuman la responsabilidad de educar sobre el manejo de la higiene menstrual | 9 |
| 3.3. Información útil para reunión con padres y madres de familia | 10 |
| 3.4. ¿Qué puedes conversar con niñas de 9 a 16 años sobre menstruación? | 11 |
| 3.5. Capacidades de promotores, promotoras y estudiantes al finalizar cada formación | 12 |
| 4. Actividades sugeridas | 12 |
| 4.1. Levantamiento de líneas de base | 12 |
| 4.2. Cómo hablar sobre el primer período | 16 |
| 4.3. Cómo conversar con adolescentes en el manejo de su higiene menstrual | 16 |
| 4.4. Aprendizajes esperados durante estas actividades | 17 |
| 5. Infraestructura y servicios para un manejo adecuado de la menstruación en centros educativos | 19 |
| 5.1. ¿Qué debe tener una escuela para que sea amigable con el manejo de la menstruación conforme a los estándares agua, higiene y saneamiento (WASH por sus siglas en inglés)? | 21 |
| 5.2. Planeación escolar para el manejo de la higiene menstrual | 22 |
| 5.3. Eliminación de desechos de menstruación | 22 |
| 6. Lo que debemos tener presente | 23 |
| 7. Monitoreo sobre actividades y planes educativos sobre la salud e higiene menstrual | 24 |
| 8. Otros recursos | 25 |

I. Definiciones importantes para la promoción de la Higiene

1.1 ¿Qué es la menstruación?

En algún momento en la adolescencia, el útero de las niñas y mujeres adolescentes empezará a liberar óvulos y con ello dará inicio también a la menstruación. El término científico para la primera menstruación es MENARCA¹.

La menstruación o período, es el sangrado vaginal normal que ocurre como parte del ciclo mensual de la mujer. Todos los meses, su cuerpo se prepara para un posible embarazo. Si esto no ocurre, el útero, se desprende de su recubrimiento. Esta es la sangre menstrual, que sale del cuerpo a través de la vagina. Esta sangre es parte sangre y parte tejido del interior del útero².



1.2 Productos íntimos utilizados para el manejo sanitario de la higiene menstrual



Toallas desechables

Deben ser cambiadas cada cuatro horas.



Toallas reutilizables de tela

Deben ser lavadas con agua y jabón, secadas preferiblemente al sol.



Tampón

Que debe ser cambiado cada seis horas.



Copa menstrual

Copa de silicón reutilizable que debe ser vaciada cada 8 horas, y lavada con agua y jabón (y si es posible, colocar en agua a hervir antes de cada período).

1.3 Algunas irregulares / enfermedades asociadas a la menstruación son:

Síntoma/riesgo

Síndrome premenstrual

Cambio de toallas o materiales con poca frecuencia

Inserción de material sucio en la vagina

Uso de tampones cuando no está menstruando

(por ejemplo, para absorber secreciones vaginales)

Limpiarse ed atrás hacia adelante después de orinar o defecar

Eliminación insegura de materiales sanitarios usados o sangre

Falta de lavada de manos después de cambiar una toalla sanitaria

Causa/Consecuencia

Debido a las hormonas que se liberan antes de la menstruación, las niñas pueden tener dolores en el abdomen, la espalda, diarrea, dolor de cabeza o cansancio, así como sentirse tristes o enojadas.

El no cambiar con frecuencia (cada 4 horas) materiales para el manejo de la higiene menstrual puede causar infecciones y las bacterias pueden viajar por la vagina y entrar en la cavidad uterina.

Las bacterias tienen un acceso más fácil al útero y generar infecciones.

Puede provocar irritación vaginal y no detectar fácilmente un flujo vaginal inusual.

Hace más probable la introducción de bacterias desde el ano a la vagina (o uretra).

Riesgo de infectar a otros, especialmente con hepatitis B.

Puede facilitar la propagación de infecciones como candidiasis.

1.4 Mitos y creencias sobre la menstruación

- Las mujeres y las niñas que menstrúan son impuras, sucias o están enfermas: **FALSO**

La menstruación es un signo de salud y desarrollo normal. La sangre menstrual es igual a la sangre de cualquier otro lugar del cuerpo y generalmente es estéril. Este mito a menudo se usa como una razón para evitar que las mujeres que tienen sus períodos participen en varios eventos sociales. Esto sucede especialmente en el caso de eventos religiosos.

- Comenzar la menstruación significa que una niña está lista para casarse: **FALSO**

El cuerpo de una niña todavía se está desarrollando después de haber comenzado a menstruar y aún hay muchas etapas y experiencias que debe de vivir antes de casarse.

- Hay restricciones alimentarias en la menstruación: **FALSO**

Las niñas que menstrúan pueden comer todo, pero necesitan comer alimentos que contengan hierro para reemplazar las pérdidas durante el sangrado. Además, comer fruta fresca y alimentos ricos en calcio puede ayudar a mantenerlos saludables y aliviar algunos síntomas del síndrome premenstrual.



- La mujer que menstrúa no debe bañarse: **FALSO**

Este mito puede haber comenzado durante los tiempos en que las personas solían bañarse a la intemperie, por ejemplo, en cuerpos de agua naturales como lagos, ríos, etc. Se puede entender que puede ser vergonzoso bañarse en público mientras se menstrúa y que algunas personas no quisieran exponerlo a los demás. Pero, ahora generalmente nos damos un baño o una ducha en un baño privado. Por lo tanto, no hay razón para seguir este mito. Más bien, es una buena idea bañarse o ducharse diariamente para tener un cuerpo limpio. Si planeas nadar durante tu período, puedes usar un tampón o una copa menstrual.

- En algunos pueblos indígenas, la primera menstruación (menarquía) requiere cuidados estrictos e incluso cumplir un período de cuarentena con solo el consumo de líquidos, ya que la mujer puede padecer enfermedades persistentes a raíz de la misma a partir de ello: **FALSO**

Durante la menstruación, la mujer no necesita cuidados especiales más allá de tener una adecuada higiene menstrual. Igualmente, es necesario que tenga una alimentación balanceada para mantenerse saludable.

- Es imposible quedar embarazada durante la menstruación: **FALSO**

Es posible que las mujeres queden embarazadas incluso si están sangrando. A veces, la ovulación puede ocurrir antes de que termine tu período y, a veces, ocurre poco después. En ambos casos, si hay espermatozoides en la vagina, es posible que el óvulo liberado durante la ovulación se fertilice y quede embarazada. Además, en algunos casos, las mujeres experimentan sangrado leve durante la ovulación. Aunque este sangrado puede parecer menstruación, no lo es. Si se tienen relaciones sexuales sin protección durante este tiempo, es posible que haya un embarazo.

2. ¿Qué es la Higiene Menstrual?

La higiene menstrual implica que mujeres y niñas tengan acceso a material que absorba o recoja la sangre y que pueda ser cambiado en privado, tan a menudo como sea necesario, durante el período de la menstruación, utilizando agua y jabón para higienizar el cuerpo, cuando sea necesario y teniendo acceso a instalaciones para disponer del material ya utilizado³.

2.1 Pasos para tener una buena higiene menstrual:



1.

Lavarse las manos antes y después de cambiarse el producto íntimo de su preferencia.



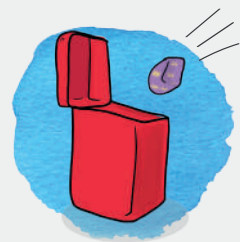
2.

Usar el material para la absorción menstrual de su preferencia.



3.

Envolver el producto ya utilizado (desecho) en papel o en el mismo envoltorio que trae.



4.

Desecharlo en una papelería con tapa y bolsa desechable, nunca en la poceta.

2.2. ¿Cómo mantener una buena higiene durante la menstruación? (a niñas y adolescentes)

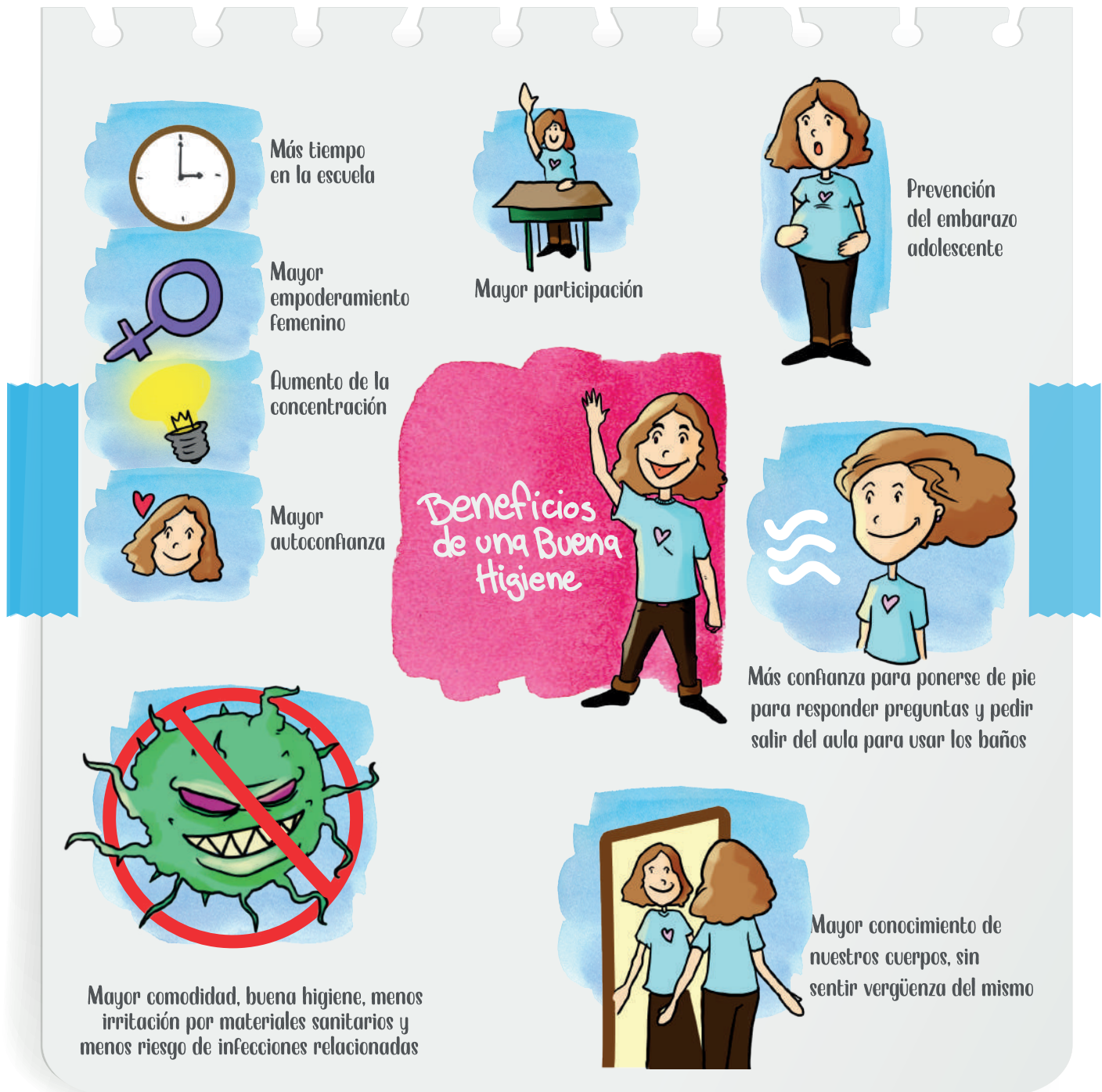
Explicar y presentar a las estudiantes las siguientes medidas para lograr una buena higiene durante el periodo menstrual.

Profundizar en la discusión para saber si ponen en práctica otras acciones para este fin:

- Limpia a menudo tu zona vaginal, una buena higiene previene infecciones vaginales y genitales.
- Anotar en un calendario el primer día de tu período y los días que dura, esto te ayudará a prepararte.
- Ten siempre a la mano el producto que prefieras para atender tu menstruación y evita que tu ropa se manche.
- Antes y después de usar el producto de tu preferencia, lava tus manos con agua y jabón.
- Mantén los paños o toallas sanitarias sin usar limpias.
- Para cambiarte, seca el área con un paño o papel de baño y coloca una toalla sanitaria limpia en tu ropa interior.
- Al ir al baño, siempre limpia de adelante hacia atrás para evitar que bacterias de heces suban hacia la zona vaginal.
- Acudir a un profesional de la salud inmediatamente al sentir ardor, picazón, o mal olor durante el período.

2.3. Beneficios de una buena higiene menstrual en la escuela para niñas y personal

Se considera que los beneficios de una buena higiene menstrual en la escuela (como materiales de protección sanitaria disponibles; baños limpios, seguros y privados; instalaciones de eliminación de desechos discretas y funcionales; personal comprensivo y de apoyo; información sobre higiene menstrual) incluyen:



Beneficios de una Buena Higiene








- Más tiempo en la escuela:** Representado por un reloj.
- Mayor empoderamiento femenino:** Representado por el símbolo femenino.
- Aumento de la concentración:** Representado por una bombilla encendida.
- Mayor autoconfianza:** Representado por una niña sonriente.
- Mayor participación:** Representado por una niña levantando la mano en clase.
- Prevención del embarazo adolescente:** Representado por una adolescente embarazada.
- Más confianza para ponerse de pie para responder preguntas y pedir salir del aula para usar los baños:** Representado por una niña sonriente con ondas de confianza.
- Mayor conocimiento de nuestros cuerpos, sin sentir vergüenza del mismo:** Representado por dos niñas hablando en un espejo.
- Mayor comodidad, buena higiene, menos irritación por materiales sanitarios y menos riesgo de infecciones relacionadas:** Representado por un microbio verde con una X roja sobre él.

3. Como promotor comunitario



3.1. Como facilitadores y facilitadoras, ¿qué pedimos a los padres, madres y cuidadores/as?

La educación integral de la sexualidad se compone de aspectos formales e informales. Los formales son los temas del currículo escolar y los informales son la educación que se obtiene de la comunidad, familia, autoridades, personas de confianza, amigos, amigas. La educación informal es necesaria y es un complemento importante para la educación formal. Por ello, es útil organizar alguna forma de colaboración con madres, padres y cuidadores; no solo para asegurar el apoyo necesario en la educación de sus hijos e hijas en temas de higiene menstrual y adolescencia, sino también para garantizar un “ajuste” óptimo entre el papel informal de la familia y el formal de la escuela. Por lo tanto, se esperaría que madres y padres:

- 
 - Aclaren sus dudas con expertos/as (médicos/as, promotores/promotoras de higiene, profesores y profesoras capacitados/as que estén impartiendo el tema) para poder apoyar a sus hijos e hijas en casa.
- 
 - Hablen con confianza sobre los cambios que sus hijas e hijos están viviendo.
- 
 - Utilicen palabras correctas sobre las partes del cuerpo y los cambios, como pene, vagina y menstruación para evitar confusión.
- 
 - Conozcan sobre los espacios y personas donde sus hijos e hijas pueden encontrar apoyo y orientación sobre estos temas.
- 
 - Reconocer que es importante que todas las niñas tengan acceso a toallas sanitarias y otros materiales para el manejo de la higiene menstrual, agua limpia, jabón y baños privados durante su menstruación.
- 
 - Demostrar estrategias positivas y de apoyo para que las niñas se sientan cómodas durante su menstruación.
- 
 - Promulgar las instalaciones y estándares mínimos que requiere la escuela para garantizar un manejo adecuado de la higiene menstrual.

3.2. Actividades sugeridas para quienes asuman la responsabilidad de educar sobre el manejo de la higiene menstrual

- Establecer brigadas escolares o algún otro esquema dentro del ámbito escolar para la promoción de higiene menstrual.

- Vincular el aprendizaje de la educación integral para la sexualidad en la enseñanza en prácticas de higiene menstrual.

- Involucrar a las madres y los padres de familia para asegurar que sus preocupaciones sean tomadas en cuenta y aclarar cualquier inquietud que tuviesen sobre la información que se manejará en las sesiones.

- Fortalecer la relación entre las escuelas y los servicios de salud, para facilitar visitas a las escuelas y ofrecer servicios de asesoramiento y promoción de la higiene.

- Enfocar la educación sobre la higiene menstrual hacia niños, fomentando actitudes más comprensivas para disminuir los estigmas sociales.

- Sensibilizar a las y los facilitadores/as sobre cómo comunicar información biológica de manera asertiva.

3.3. Información útil para reunión con padres y madres de familia:



Muchas niñas informan que se quedaron en casa en vez de ir a la escuela, debido a cólicos menstruales, carencia de materiales de higiene menstrual, instalaciones de agua y saneamiento inadecuadas en las escuelas, entornos insatisfactorios y temor a un accidente menstrual.

En ocasiones, los padres y madres pueden alentar a las niñas a abandonar la escuela porque la adolescencia y la menstruación están asociadas con la reproducción. Pueden preferir que las niñas se casen o en otros casos existe el temor de que las niñas que ya menstrúan sean víctimas de acoso sexual por parte de los niños y los maestros en la escuela.

Otro elemento que contribuye a la inseguridad es el bajo nivel de conocimiento de las niñas sobre sus cuerpos. Esta falta de conocimiento afecta su sentido de empoderamiento para atender su menstruación; sin orientación sobre estos temas, las adolescentes pueden tener complicaciones de salud derivadas de un mal manejo higiénico.

Para el desarrollo de las actividades y facilitación de contenidos, se sugiere considerar la estructura de grupos de edad que proponen UNESCO y la OMS, mismos que se han definido de acuerdo con las etapas de desarrollo de niñas y niños.

3.4. ¿Qué puedes promulgar en niñas de 9 a 16 años sobre menstruación?

Para estimular los distintos aspectos de la metodología entre pares (grupos de igual condición social y/o edad), se sugiere implementar los siguientes pasos:

1

- **Trabajo en equipo:** el proceso comienza con actividades para romper el hielo y juegos cooperativos que se basan en las habilidades de trabajo grupal y brindan la oportunidad de explorar temas como la confianza y el valor de escuchar los puntos de vista de los demás.

2

- **Nuestras ideas:** la promotora o el promotor puede hacer una pregunta a los niños y niñas centrada sobre los problemas de higiene que les preocupan o sobre los problemas que ven en su comunidad y de que manera ellos podrían aportar a brindar soluciones.

3

- **Elegir un tema:** los niños y niñas deciden el tema en el que quieren enfocarse.

4

- **Saber más:** una vez que han decidido el tema que quieren abordar, el siguiente paso es averiguar lo que ya saben sobre el tema y qué información adicional les gustaría conocer.

5






- **Planear y actuar:** los niños y niñas deciden la mejor manera de abordar el problema o las situación que han elegido.

6

- **Lecciones aprendidas:** esta es una oportunidad para que los niños y niñas reflexionen sobre el proceso, lo que han aprendido, lo que han logrado, lo que harían de manera diferente la próxima vez y cómo podrían sostener la acción que han tomado y desarrollar habilidades que han aprendido.

3.5. Capacidades de promotores, promotoras y estudiantes al finalizar cada formación

Estudiantes en compañía del promotor o promotora a cargo de esta formación podrán:

-  • Describir el ciclo menstrual e identificar los diversos síntomas físicos y emocionales que las niñas pueden experimentar durante este tiempo (conocimiento).
-  • Describir los procesos para el acceso, uso y desecho de las toallas sanitarias y otros materiales menstruales (conocimiento).
-  • Recordar que la desigualdad de género puede contribuir a los sentimientos de vergüenza y miedo de las niñas durante la menstruación (conocimiento).
-  • Reconocer la importancia que todas las niñas tengan acceso a toallas sanitarias y otros materiales menstruales, agua limpia y baños privados durante su menstruación (actitudinal).
-  • Demostrar estrategias positivas y de apoyo para que las niñas se sientan cómodas durante su menstruación (habilidad).

“...Niñas, adolescentes y mujeres tenemos derecho a atender nuestra menstruación de manera higiénica, segura, privada y con dignidad...”

4. Actividades sugeridas

4.1. Para el levantamiento de líneas de base

Las líneas de base son los primeros estudios que nos sirven como punto de partida para iniciar una intervención. Para esta lección es importante que la promotora o el promotor reflexione sobre lo siguiente y en función a eso adecuar el contenido de la lección que se van a presentar:

- **Cultura y Contexto**
- **Salud**
- **Social y económico**
- **Uso y cuidado de materiales de higiene menstrual**
- **Eliminación de residuos menstruales**

• Cultura y Contexto:

¿Qué se sabe de la menstruación?

¿Cuáles son las creencias y prácticas menstruales?

¿Cuáles son los niveles de conocimiento sobre el manejo de higiene menstrual?

¿Qué materiales se utilizan y cuáles están disponibles en la zona?

¿Qué materiales prefieren las niñas y mujeres en la escuela o comunidad?

¿Hay alguna diferencia con los materiales usados por las niñas y mujeres con alguna discapacidad?

¿Hay personal capacitado en la escuela que puede hablar sobre menstruación?

¿Hay mitos existentes asociados a la menstruación?

• Salud:

¿Dónde pueden las niñas y adolescentes recibir consejería en temas de salud relacionados a la menstruación?

• Social y económico

¿Cuál es el costo de los materiales que se usarán para todo el ciclo menstrual?

¿Las familias cuentan con recursos disponibles para adquirir los materiales?

¿Los materiales de higiene menstrual y los suministros de apoyo (jabón, toallas sanitarias, etc.) se pueden adquirir con facilidad?

¿Las niñas pueden pagar/obtener el material sin ayuda externa?

• Uso y cuidado de materiales de higiene menstrual:

¿Las niñas y las mujeres están familiarizadas con los materiales de higiene menstrual?

¿Con qué frecuencia cambian las niñas y mujeres los materiales?

¿Hay agua, espacios privados para lavar, secar y cambiar los materiales en la escuela y en la comunidad?

¿Qué tan absorbente / cómodo / de secado rápido es el material?

• Eliminación de residuos menstruales:

¿Cuáles son las creencias locales sobre los diferentes métodos de eliminación de residuos menstruales?

¿Hay puntos de eliminación discretos disponibles para materiales menstruales usados?

¿Existe un sistema de recolección de residuos sólidos y un sitio de disposición final en la escuela o comunidad?

¿Las niñas y adolescentes conocen los mecanismos de eliminación de residuos menstruales?

Notas:

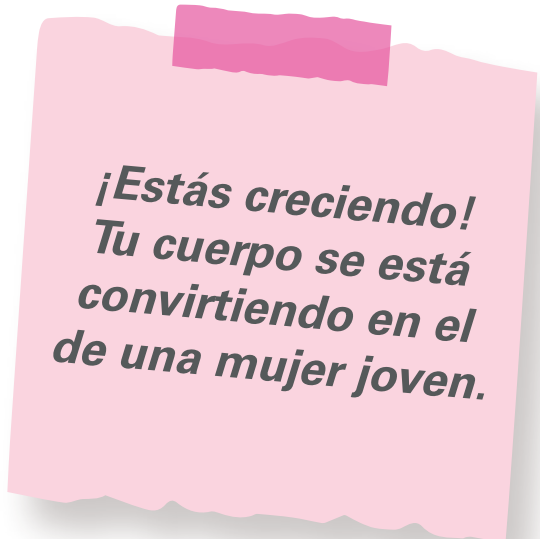
4.2. Para hablar sobre el primer período



¿Cómo manejar el primer período?

Discutir con los y las estudiantes las siguientes acciones que les pueden ayudar a tener un mejor manejo de su primera menstruación:

- Habla con otras niñas y mujeres, mamá, hermana, tía, abuela, amiga o una mujer mayor en tu comunidad.
- No tengas miedo. Puede ser difícil ver de sorpresa la sangre en tu ropa interior, pero es normal y natural.
- Si estás en la escuela, puedes decirle a una maestra o a una compañera o compañero de confianza para que te apoyen en lo que necesites.



4.3. Para conversar con adolescentes con más habilidades en el manejo de su higiene menstrual

- **Aprendiendo de la experiencia (dirigida a adolescentes, de 15 años en adelante)...**

| <i>Preguntas</i> | <i>Manejos/prácticas</i> |
|---|--|
| Cuando estás menstruando: ¿Con quién hablas? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid #e91e63; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid #e91e63; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid #e91e63; margin: 5px 0;"/> | <input type="checkbox"/> Amigos <input type="checkbox"/> Familia <input type="checkbox"/> Maestra/o ¿Por qué hablas con esa persona? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid #0070c0; margin: 5px 0;"/> ¿Por qué no hablas con otras personas? <hr style="border: 0; border-top: 1px solid #0070c0; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid #0070c0; margin: 5px 0;"/> |

Preguntas

Mirando tus experiencias anteriores:
¿Qué has aprendido a tener en tu período en la escuela?

Manejos/prácticas

¿Puedes realizar un seguimiento de tu período?

¿Sabes cuándo te vendrá?

¿Cómo te preparas normalmente para tu período?

¿Traes el material necesario para hacerte tu cambio menstrual a la escuela?



¿Tienes algún actuar diferente durante la jornada escolar cuando tienes el período?

4.4. Aprendizajes esperados durante estas actividades








Como bien sabes, la finalidad de esta guía es promulgar algunos aprendizajes y generar algunos cambios de comportamiento beneficiosos para las niñas, adolescentes y mujeres en torno a la comunidad. Sin embargo, no podemos dirigirnos únicamente a este grupo: es necesario involucrar a todos los miembros de la sociedad.

Hombre adultos y niños

Los hombres adultos y los niños tienen un papel importante que desempeñar para apoyar a las niñas y mujeres en el manejo de la higiene menstrual:




-  • No reproducir actitudes negativas, mitos y prejuicios relacionados con la menstruación y con las niñas y mujeres que están en su período.
-  • Compartir información sobre buenas prácticas de higiene menstrual. ¡Algunas niñas no tienen mujeres adultas con quien se sientan en confianza!



-  • Cuidar y vigilar que sean seguros y privados los espacios destinados a las mujeres, como los baños y los espacios para lavar sus productos menstruales en casa.
-  • Tener actitudes no discriminatorias y de respeto que permitan a las niñas y adolescentes vivir su menstruación con privacidad y dignidad en cualquier espacio en donde se desarrollen como la escuela, la casa o la comunidad.
-  • No reproducir estereotipos, tabúes y mitos sobre la regla o el periodo. Hablar estos temas con naturalidad y con información clara y científica con niñas, niños y adolescentes por igual.
-  • Manejar su propia menstruación de manera higiénica, cuidando su cuerpo. Esto incluye hacer o comprar, lavar, secar, usar y desechar materiales sanitarios de manera segura.
-  • Apoyar a otras mujeres y niñas con información clara, y científica sobre buenas prácticas de higiene menstrual; esto es especialmente importante para preparar a las niñas más pequeñas para la menstruación.
-  • Cuidar la infraestructura y servicios destinados a las mujeres y tener actitudes de respeto que permitan a las niñas vivir su menstruación con privacidad y dignidad.
-  • No reproducir estereotipos, tabúes y mitos sobre la regla o el periodo. Hablar estos temas con naturalidad y con información clara y científica con niñas, niños y adolescentes por igual.



Comunidad

-  • Hablar estos temas con naturalidad y con información clara y científica con niñas, niños y adolescentes por igual.
-  • Compartir información sobre buenas prácticas de higiene menstrual.
-  • Alentar a todos los hogares a tener un baño o letrina privada y segura y métodos o instalaciones para la eliminación segura de productos sanitarios.

- Compartir información sobre buenas prácticas de higiene menstrual.
- Asegurar que los lugares públicos donde se desarrollan niñas, niños y adolescentes, como las escuelas, centros deportivos y comunitarios; tengan instalaciones privadas, y seguras para el manejo adecuado de la menstruación.
- Fomentar el establecimiento de pequeñas empresas locales que fabriquen productos sanitarios o asegurar que los vendedores o servicios comerciales locales ofrezcan alternativas accesibles y a precios adecuados.







5. Infraestructura y servicios para un manejo adecuado de la menstruación en centros educativos



Como ya se mencionó anteriormente, a pesar de las dificultades para medir la asistencia escolar de las niñas durante la menstruación, diferentes fuentes y estudios confirman que es un hábito común que las niñas se queden en casa durante al menos algunos días durante su menstruación.







Principales limitantes y preocupaciones que enfrentan las estudiantes y maestras durante la menstruación en relación con el ámbito escolar:

- Falta de materiales de protección sanitaria (toallas, copas, etc), lo que genera vergüenza y estrés debido a fugas, olores y burlas.
- Menos concentración y participación durante la jornada escolar, lo que incluye no ponerse de pie para responder preguntas.

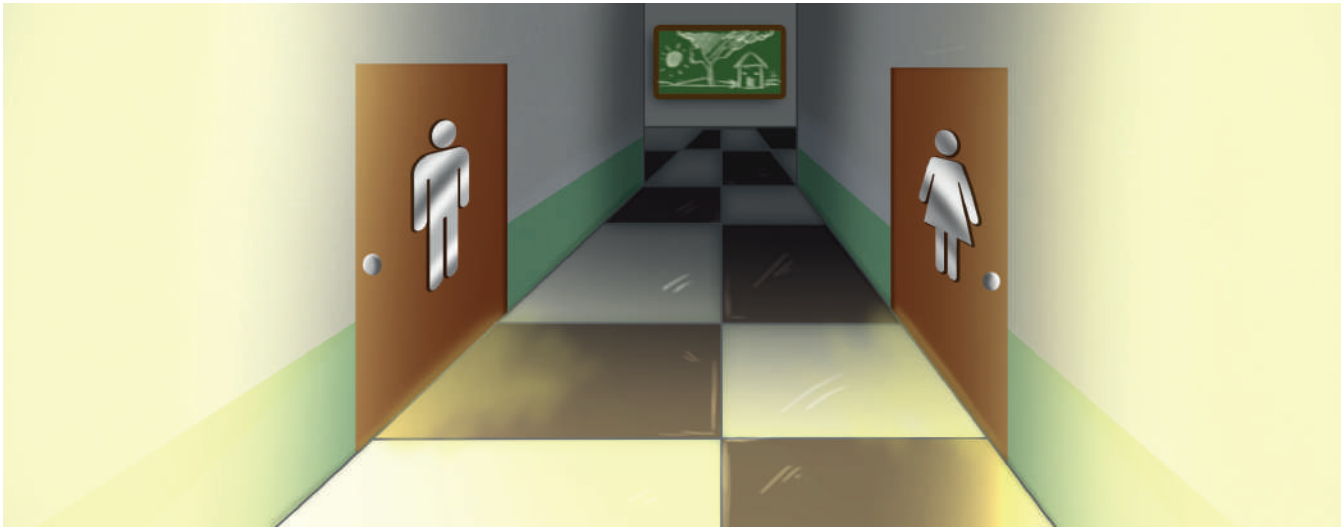
-  • Falta de instalaciones privadas y suministro de agua para lavar y secar ropa, paños, cambiar materiales desechables de higiene menstrual o lavarse las manos.
-  • Miedo a usar los baños o letrinas, en caso de que otros descubran sangre menstrual o por falta de privacidad.
-  • El olor corporal o el olor de los materiales sanitarios usados que deben llevarse a casa para su eliminación, causando molestias, estrés o incomodidad mientras están en la escuela.
-  • Falta de conocimiento por parte de las niñas, así como de materiales e insumos de apoyo para que las y los maestros eduquen sobre este tema, lo que genere incertidumbre y desconfianza.
-  • Exclusión de los deportes: por molestias, preocupación por fugas o por restricciones culturales.
-  • Baños sin agua o puertas.

Todas estas son preocupaciones reales y corresponde a toda la escuela, autoridades y personas adultas relacionadas con el ámbito escolar, garantizar las condiciones mínimas para que las niñas y adolescentes asistan a la escuela durante su menstruación y se sientan confiadas y cómodas.

Para dar una respuesta efectiva a esta problemática, el compromiso debe darse desde distintos vínculos, sectores y niveles. Buscar alianzas, informarnos, sensibilizarnos, priorizar e implementar soluciones rápidas para:

-  • Proporcionar información clara y oportuna a las niñas y adolescentes, antes de que llegue su primera menstruación.
-  • Promover espacios educativos y de discusión entre los servicios de salud y la comunidad escolar.
-  • Garantizar el acceso a servicios de agua, saneamiento e higiene en la escuela.
-  • Facilitar el acceso de las niñas y adolescentes a insumos y material de higiene menstrual para que puedan manejar su menstruación dignamente y de manera amigable con el medio ambiente.
-  • Superar los mitos y tabúes que confunden y desinforman a las niñas y los niños.
-  • Abordar y resolver el problema del acoso y las burlas en todos los ámbitos: familiar, comunitario y escolar.

5.1. ¿Qué debe tener una escuela para que sea amigable con el manejo de la menstruación conforme a los estándares agua, higiene y saneamiento (WASH por sus siglas en inglés) para escuelas, sugeridas por UNICEF?³



Estas son las características de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene amigables con la higiene menstrual en las escuelas:

- Los alumnos y el personal de la escuela tienen una cantidad suficiente de baños o letrinas.
- Letrinas o baños de niños y niñas separados por sexo.
- Los baños de los maestros, maestras y otros adultos deben estar separados de los de niños y niñas.
- Hay botes de basura con tapa para recolectar materiales de higiene menstrual.
- La escuela es limpia y segura al contar con prácticas adecuadas de gestión de basura.
- Hay al menos un baño exclusivo para el manejo de la higiene menstrual en donde niñas y adolescentes cuenten con agua y jabón para asearse y para cambiar materiales de higiene en privado.
- Los baños deben estar siempre abiertos y en funcionamiento (nunca cerrados con candado).



- Los baños cuentan con instalaciones de lavado de manos, así como con toallas de papel para el secado de manos. De ser posible, deben contar con un espejo para promover el arreglo y cuidado personal.
- Las instalaciones son accesibles y cubren las necesidades de todos y todas, incluidas las personas con discapacidad o con limitaciones de movilidad.



5.2. Adicionalmente, la planeación escolar para el manejo de la higiene menstrual debe considerar los siguientes aspectos:

- Monitoreo dentro de la escuela de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene (que pueden ser realizadas por escolares o maestros y maestras, involucrando a las y los alumnos y cuando sea pertinente a padres y madres).
- Contar con una ruta de información clara entre niñas, padres y madres de familia y autoridades educativas para acceder a materiales de higiene menstrual y garantizar su disponibilidad en todo momento.

5.3 Eliminación de desechos de menstruación

Garantizar una correcta gestión de desechos es vital para mantener un entorno escolar limpio y seguro. La instalación de botes de basura en sanitarios, aulas y áreas comunes es parte importante de este proceso y deberá acompañarse con sensibilización y capacitación a las y los estudiantes para disponer de los desechos (principalmente de los materiales de higiene menstrual usados) de forma correcta.

En las escuelas y otros lugares públicos, la cadena de eliminación de desechos debe incluir:

-  • Un recipiente lavable con tapa, en el que se pueden almacenar temporalmente los materiales sanitarios. Se ubican en un lugar discreto y son fáciles de transportar y vaciar.
-  • Recolección, traslado y vaciado de los contenedores.



6. Lo que debemos tener presente:

En resumen, es necesario tener siempre presente sobre las intervenciones de higiene menstrual en las escuelas:

- **Formación de brigadas escolares**

Compartir información sobre higiene menstrual a través del diálogo con una maestra o una mujer adulta de confianza, complementando con lecciones de adolescencia para niños y niñas.



- **Garantizar la disponibilidad de materiales de protección sanitaria asequibles**

Generar una ruta de acceso para niñas y adolescentes a materiales de higiene menstrual. Esto puede lograrse coordinando con los padres y madres de familia la compra de insumos para que en todo momento estén disponibles en la escuela (salones de clase, dirección, cantina) y que las niñas y adolescentes sepan a quién pedirlos y sin pena. Si no se cuenta con los recursos para ello, una opción podría ser capacitar a niñas, adolescentes y padres sobre cómo hacer sus propios materiales.

- **Involucrar a las madres y padres de familia en el manejo de la higiene menstrual**

Las escuelas también ofrecen oportunidades para involucrar a las madres y padres de familia en la información sobre higiene menstrual y adolescencia. Las asociaciones de madres, padres y maestros/as pueden participar en el monitoreo de qué tan inclusivo es el ambiente escolar con temas de higiene menstrual y adolescencia.



• **Integrar la higiene menstrual en el plan de estudios**

En algunos países la higiene menstrual a veces se incluye en el plan de estudios de la escuela en las materias de ciencias. Sin embargo, la asignatura no siempre se enseña de manera adecuada o completa. Por ejemplo, a las niñas se les puede enseñar la biología del proceso sin aprender cómo se sentirán o cómo deben cuidarse a sí mismas. Los profesores varones pueden sentirse incómodos enseñando la materia y, por lo tanto, pueden impartirla superficialmente. Donde existen mitos culturales dañinos, los docentes tampoco puede tener la información correcta para contrarrestar tales creencias.



7. Monitoreo sobre actividades y planes educativos sobre la salud e higiene menstrual

Como un ejercicio posterior, luego de la implementación para realizar a docentes y directivos, sugerimos revisar la siguiente lista de cotejo sobre la inclusión del tema Salud e Higiene Menstrual en la enseñanza y el entorno escolar.

¿Se cumple en mi escuela?

Los maestros/as están bien informados sobre la higiene menstrual en la escuela y las necesidades de las niñas y el personal femenino.

Sí

No

La higiene menstrual está incluida en el currículo y el plan de estudios.

Sí

No

Materiales de higiene menstrual apropiados están disponibles para las niñas y adolescentes que los necesitan.

Sí

No

Las niñas tienen acceso o pueden comprar productos de higiene menstrual apropiados y de bajo costo en la escuela.

Sí

No

¿Se cumple en mi escuela?

Las autoridades de la escuela son conscientes de las necesidades de higiene menstrual de las niñas y el personal y trabajan para garantizar que la escuela sea amigable con la higiene menstrual.

Sí No

La higiene menstrual se incorpora a los sistemas de monitoreo estándar de la escuela.

Sí No

Los baños cumplen con los estándares definidos.

Sí No

Instalaciones de manejo de higiene menstrual accesibles para niñas y mujeres con discapacidad.

Sí No

8. Otros recursos

• Guía Práctica: El Enfoque de las Tres Estrellas para WASH en las Escuelas. Adaptación al español por UNICEF Venezuela de la publicación "Field Guide: The Tree Stars Approach for WASH in School". UNICEF 2013.

• Suárez Villegas, JC; Lacalle Zalduendo, R; Pérez Tornero, JM (2014). II International Conference Gender and Communication. Facultad de Comunicación de Sevilla.

• Tinoco, Aline. Manual sobre la Salud e Higiene Menstrual para Niños, Niñas y Adolescentes. México. UNICEF (2020).

• Tinoco, Aline. Manual sobre la Salud e Higiene Menstrual para Facilitadoras y Facilitadores. México. UNICEF (2020).

• La menstruación es una función natural de nuestro cuerpo (UNICEF Bolivia).
Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=DMSlqinU8w>

• Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: Un enfoque basado en evidencia. UNESCO (2018).
Disponible en: <https://bit.ly/2WnYpLS>

Guía para la Promoción de la Salud e Higiene Menstrual



para cada infancia