



Higiene
Menstrual y
Violencias
de Género



Save the Children





Este material contiene información básica acerca de la pubertad, la menstruación y los riesgos de violencias de género. Está dirigido a adolescentes y mujeres, como una herramienta para prevenir situaciones que puedan ponerlas en riesgo o afectar su bienestar físico, mental y psicosocial.

COMPRIENDIENDO EL CAMBIO DE NUESTRO CUERPO

¿QUÉ ES LA PUBERTAD?

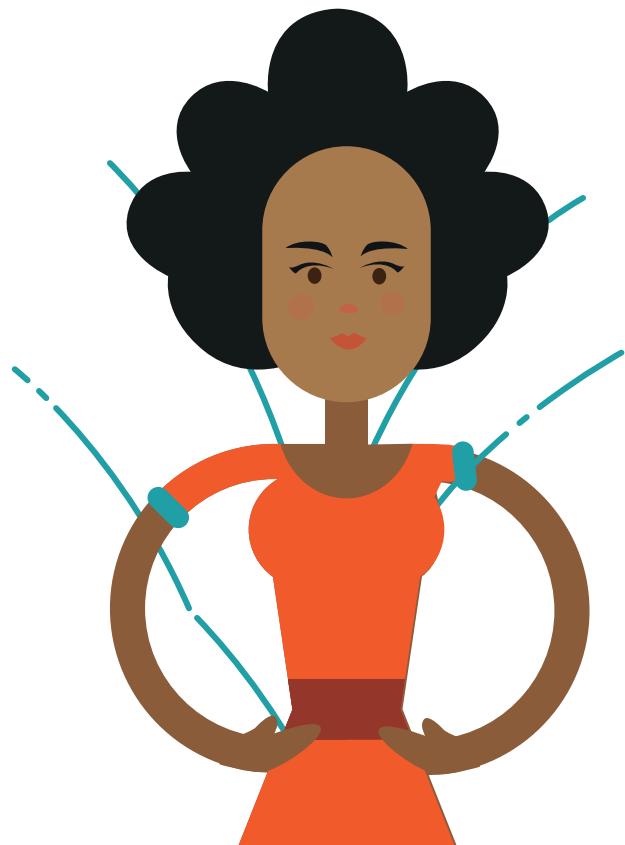
La pubertad es un proceso de transición en la que los niños y niñas pasan a la adolescencia. Inicia con la producción de hormonas, que causan la maduración. Los cuerpos de los niños y las niñas cambian: crecen, los genitales se desarrollan y aparece el vello en axilas y genitales.

¿Qué pasa en el cuerpo de las mujeres?

Entre los 9 y los 11 años hay varios cambios en el cuerpo y la forma de ser. Es por la pubertad y es completamente normal. A todas nos pasa, a unas antes y a otras después.

Estos son los cambios de tu cuerpo en la pubertad:

- Creces, eres más alta.
- Tus caderas se vuelven más anchas.
- Te crecen vellos en las axilas, piernas y vagina.
- Puedes llegar a sentirte rara con tú cuerpo, a veces gorda o flaca, a veces débil, con algunos dolores en tu vientre y cuerpo.



- Tus senos crecen y se lastiman más fácil.
- Tu voz cambia.
- La piel de tu cara se vuelve más grasosa y te pueden salir granos y espinillas.
- Empiezas a sudar más y con otro olor.
- Empiezas a menstruar.

¡Todo esto es normal y no debes asustarte ni sentir vergüenza!





¿Qué es la menstruación?



La menstruación es un proceso corporal que pasa debido a los cambios en las hormonas y que genera que el útero de una niña, adolescente o mujer sangre. La mayoría de las niñas tienen su primera menstruación o regla, entre los 9 y los 16 años, pero cada cuerpo es diferente, por eso es importante consultar con un profesional de la salud en caso de tener dudas.

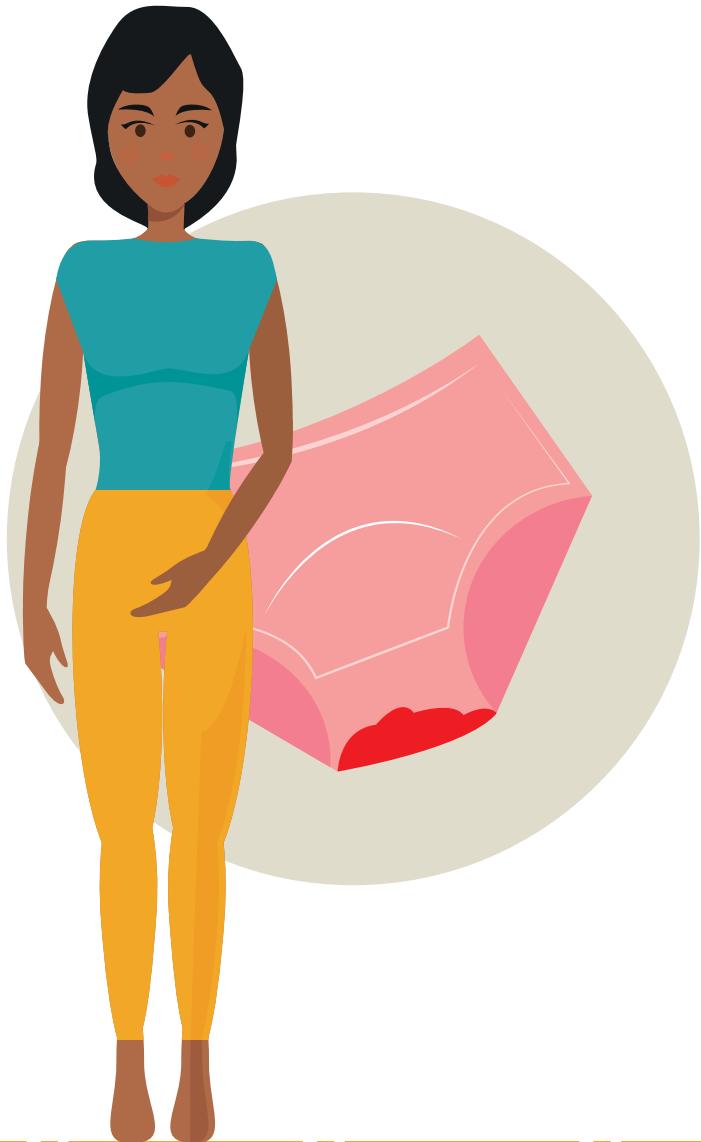
Cada periodo menstrual dura entre 3 y 7 días, y puede presentarse con algo de dolor abdominal, aparición de granitos y espinillas, malestar general y en algunos casos fiebre. No te asustes, es un proceso normal por el que todas pasamos y te acostumbrarás con el pasar de los meses. Es importante que hables con tu mamá, papá o cuidadores para resolver tus dudas.

¿Por qué sale sangre en la menstruación?

Cada mes, una capa de sangre que cubre tu matriz por dentro (endometrio), se desprende y sale por la vagina. Esta sangre no es sucia, no debe oler mal o tener un mal aspecto, si es así, consulta a un profesional de la salud.

¿Cuánta sangre sale?

Cada día de la menstruación sale más o menos una cuchara sopera. ¡Es poquito!



¿Cuándo empieza la menstruación?

En cada chica es diferente. La regla empieza entre los 9 a los 16 años. Todo eso es normal. Es bueno que avises a tus padres cuando te baje la menstruación por primera vez o a algún adulto de confianza que pueda orientarte de forma adecuada.

¿Duele la menstruación?

A muchas no les duele, pero a otras sí, les duele el bajo vientre o la espalda.

Ten en cuenta que

La primera menstruación toma a las adolescentes por sorpresa, pero es normal, natural y saludable, significa que estás desarrollándote.

Materiales y suministros

Productos menstruales:

Son usados para recoger la sangre.

Suministros menstruales:

Son productos que ayudan al manejo de la menstruación.

¿Cómo prepararte?

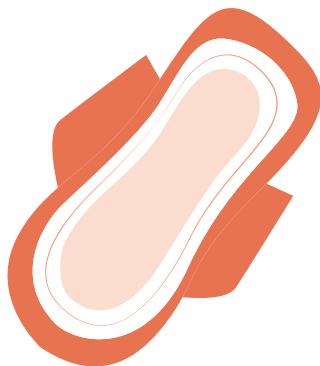
Habla con una persona de confianza. Pregúntale, qué se siente y cómo estar preparada.

Lleva contigo productos de higiene, como papel higiénico, protectores, toallas, tampones o copa vaginal y pregunta cómo usarlos.

Es normal estar nerviosa la comodidad viene con la práctica.



Toallas sanitarias



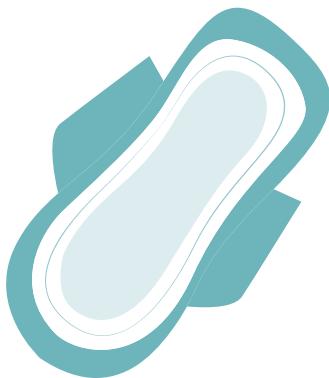
Ventajas

- Puede ser desechable después de usar.
- Previenen manchas de sangre en la ropa.
- Unas cuantas pueden durar un tiempo.

Desventajas

- Puede ser costoso.
- Puede irritar la piel.

Toallas reutilizables



Ventajas

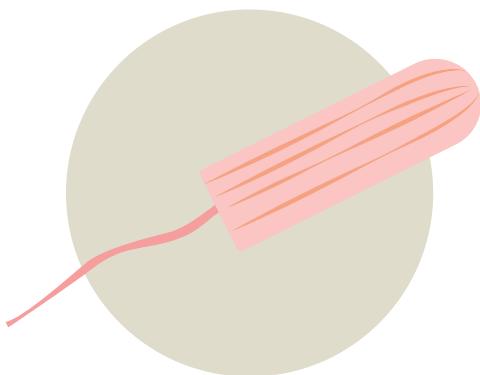
- Pueden lavarse y volverse a usar.
- Previenen las manchas de sangre en la ropa.

Desventajas

- Deben estar completamente secas antes de usar.
- Las toallas reutilizables pueden causar infecciones.
- Pueden ser costosas o difíciles de encontrar.



**¿SABÍAS QUE TAMBIÉN
PUEDES USAR OTROS
PRODUCTOS?**



Tampones: Son objetos pequeños de algodón comprimido que tienen la forma de tubo sólido y que se colocan en la vagina durante la menstruación.

El algodón se va ablandando a medida que absorbe la sangre. El tampón tiene un cordón de algodón resistente que queda colgando fuera de la vagina. Se utiliza para jalar y extraer el tampón. Debes lavarte las manos, con agua limpia y jabón antes y después de usarlo.

Es necesario cambiarlo máximo cada 3 horas, porque podría causarte alguna infección.



Copa menstrual: Es una copa de silicona que se introduce en la vagina para recolectar la sangre. Su ventaja es que es reutilizable, no contamina y dura 10 años, por lo que es un método muy económico. La mujer la debe sacar, vaciar la sangre, lavar la copa y volverla a poner en la vagina, por lo menos cada 12 horas o cuando sientas que está llena.

Para esto, es más cómodo utilizar un baño que tenga un lavamanos dentro de la cabina.

Cambio de productos

Lugares que puedes utilizar para cambiar tus materiales de higiene:



BAÑO PÚBLICO



CASA

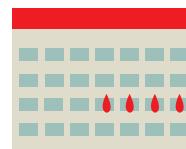


ESCUELA

Debes cambiar tus materiales de higiene varias veces en el día para evitar filtraciones, irritación o infecciones.

Suministro menstrual

Ropa interior: Es necesaria para sostener los productos de higiene menstrual en su lugar.



Educación: Es necesaria para saber cómo usar el producto.

Creencias erróneas

- No se debe tomar leche durante la menstruación.
- La sangre de la menstruación es sucia.
- Cuando una niña menstrua, ya no es virgen.
- Cuando una niña menstrua, ya está lista para ser madre.
- Durante la menstruación, las niñas no deben nadar en los ríos.
- Una niña que menstrúa no debe agarrar las plantas porque se secan.
- Una mujer que menstrúa no debe tocar un bebé recién nacido porque se enferma.
- Las mujeres son más fértiles durante los días de la menstruación.

No es cierto, porque

- Existen flujos vaginales con color a leche, pero no tienen nada que ver con la leche que uno toma. Se dan por cambios hormonales y a veces por infecciones.
- La sangre menstrual es tan limpia como cualquier otra sangre del cuerpo.
- La niña menstrúa porque han empezado a funcionar sus ovarios. Solo se pierde la virginidad durante la primera relación sexual.
- Su cuerpo y su mente aún necesitan madurar por lo menos hasta los 18 años.
- No hay ningún peligro para las niñas al bañarse. Las mujeres que menstrúan no tienen más poder o magia que otras personas.
- Las mujeres son más fértiles durante los días de ovulación, justo al contrario de la menstruación.

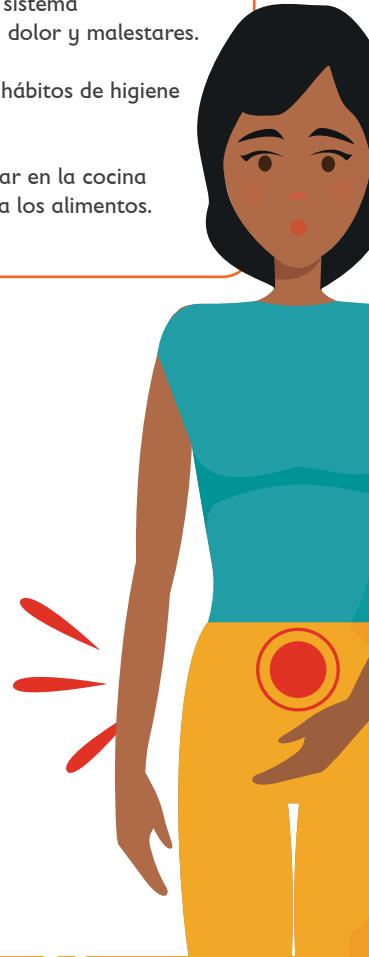
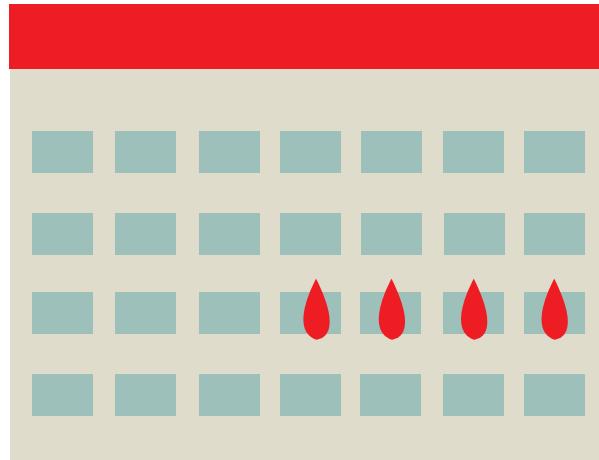
Conceptos

Erroneos

- Sangre menstrual es sinónimo de náuseas.
- Bañarse durante la menstruación causa enfermedades.
- Las mujeres no deben estar en la cocina durante la menstruación.

Realidad

- La menstruación es un signo del sistema reproductivo a pesar de que hay dolor y malestares.
- No hay razón para cambiar tus hábitos de higiene durante tu periodo menstrual.
- Tener alimentos a la mano o estar en la cocina durante la menstruación no daña los alimentos.



El ciclo menstrual es el periodo de 23 a 35 días que hay entre una menstruación y otra.



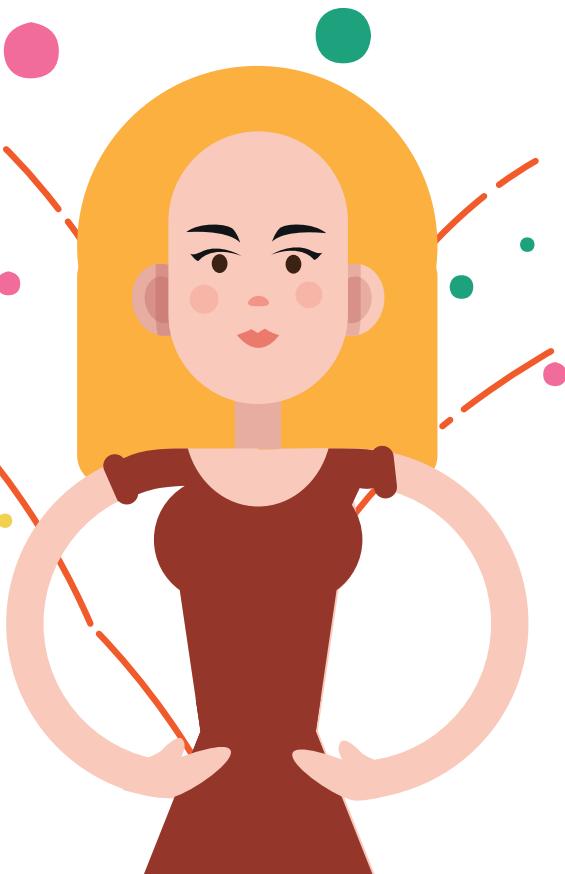


¿SABES QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

Naciones Unidas define la violencia de género como: “Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada”.

¿Sabías que hay varios tipos de Violencia?

- **Física:** la que se emplea contra el cuerpo de la mujer produciendo dolor, daño o riesgo de producirlo y cualquier otra forma de maltrato o agresión que afecte su integridad física.
- **Psicológica:** la que causa daño emocional y disminución de la autoestima o perjudica y perturba el pleno desarrollo personal o que busca degradar o controlar sus acciones, comportamientos, creencias y decisiones, mediante amenaza, acoso,





hostigamiento, restricción, humillación, deshonra, descrédito, manipulación o aislamiento.

- **Sexual:** cualquier acción que implique la vulneración en todas sus formas, con o sin acceso genital, del derecho de la mujer de decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación, incluyendo la violación dentro del matrimonio o de otras relaciones vinculares o de parentesco, exista o no convivencia, así como la prostitución forzada, explotación o esclavitud sexual, acoso, abuso sexual y trata de mujeres.

- **Económica y patrimonial:** aquella que se dirige a ocasionar un deterioro en los recursos económicos o familiares de la mujer, a través de la perturbación de la posesión, tenencia o propiedad de sus bienes, pérdida, sustracción, destrucción, retención o distracción indebida de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores y derechos patrimoniales.

- **Simbólica:** la que, a través de ideas culturales como, mensajes, valores, íconos o signos, mantienen o producen la desigualdad y discriminación en las relaciones sociales y el trato hacia la persona. Por ejemplo, todos los XX son ladrones.

¿Y qué pasa con los niños y niñas?

Hay diferentes formas de exposición a la violencia de género de los niños y niñas. Podemos entender como niño o niña víctima de violencia de género aquel o aquella que está expuesto a la violencia de alguna de las siguientes formas:

- **Perinatal:** violencia que ejerce el hombre hacia la mujer embarazada.

- **Intervención:** violencia que sufre el niño o la niña al intentar proteger a su madre.

- **Victimización:** el niño o la niña se convierte en objeto de violencia psicológica o física en el transcurso de una agresión a la madre.

- **Participación:** colaborar en la desvalorización hacia la madre.

- **Testificación presencial:** el niño o la niña ven la agresión del padre hacia la madre.

- **Escucha:** se percibe la agresión desde otra habitación. Observación de las consecuencias inmediatas a la agresión: ven cómo ha sido herida su madre, cómo ha quedado el lugar donde ha sido agredida.

- **Experimentación de las secuelas:** al vivir los síntomas de su madre, la separación de sus padres, el cambio de residencia o consecuencia de la separación, por ejemplo.

- **Escucha de lo sucedido:** presenciando conversaciones violentas entre adultos.

Desconocimiento de los acontecimientos: al haber sucedido lejos de los niños o las niñas.

En un solo episodio violento, el hijo o la hija pueden vivir varias de estas categorías, así como a lo largo de la historia de violencia. Vivir en una familia donde la madre es maltratada significa estar expuesto a situaciones de opresión y control y a un modelo de relación basada en el abuso de poder y la desigualdad.

Si sé de alguien o soy víctima de violencia ¿Qué debo hacer?

¿Dónde acudir en caso de identificar un caso de riesgo de protección?



¡Muy bien!! Si sospechas no dudes en informar a través de los siguientes canales:

• **Save the Children:**

Línea cuéntanos: 018000187669
Correo electrónico:
cuentanos@savethechildren.org
Correo electrónico:
salvaguada.colombia@savethechildren.org

Save the children unidad de salud sexual y reproductiva

La Guajira:

Para solicitar los servicios de la unidad de salud sexual y reproductiva de Save the Children.

Para planificación familiar, control prenatal y postnatal y ginecología (ecografía) Tel: 310 2117581
Lunes y Martes de 1:00 p.m. a 3:00 p.m.

Para psicología y trabajo social (énfasis en VBG):
323 221 5790 / 323 221 5791
Lunes a Viernes de 8 a.m. a 12 p.m.

En Arauca

Puedes acudir al servicio de urgencias del hospital a la sala de primera acogida, pregunta por este servicio o puedes llamar a la comisaría de familia.
Teléfono: 316 355 9356.

Entidades nacionales a las que puedes llamar:

Línea 141 de ICBF
Línea 155, línea de orientación a Mujeres víctimas de violencia.

Si sientes que no estás siendo escuchado/a dirígete a la Comisaría de Familia, Defensoría del pueblo, Personería de la ciudad o municipio donde te encuentres.

Recuerda que **INDEPENDIEMENTE DE TU NACIONALIDAD SI SABES DE ALGÚN EVENTO DE VIOLENCIA SEXUAL** debes acudir al servicio de urgencias médicas de cualquier hospital o clínica, no tengas miedo, no te van a deportar, ni te van a regresar o acusar, es tu derecho solicitar atención médica y que te expliquen que proceso puedes seguir.

Refranes para reflexionar

Alguna vez has escuchado alguna de estas frases. Leamos cada uno y pensemos un poco al respecto.

1. “Si te quiero te aporreo”: en el amor no todo se vale por eso

“Si te aporreo no te quiero”.

A través de nuestro proceso de aprendizaje, algunos y algunas de nosotros y nosotras, hemos aprendido que el amor es un sentimiento que implica sacrificio, dependencia y sumisión o dominación hacia otra persona, lo cual, conlleva a que se acepten en nombre del amor, agresiones y violencias que nada tienen que ver con este sentimiento.



Reflexión: El amor se demuestra y se siente en el buen trato, en las relaciones corresponsables y que no causen daño de ningún tipo.

2. Ella se lo busco.

Muchas personas consideran y avalan las manifestaciones de violencia como una forma de castigo o modificación de una “conducta inadecuada”, es así como las personas víctimas de violencias terminan siendo las causantes de ser violentadas.

Reflexión: Ninguna razón, comportamiento, situación es válida para que recibas algún tipo de violencia. ¡La culpa no es de la víctima!

3. Calladita se ve más bonita.

Dentro de los estereotipos de género asignados a las mujeres, se ha determinado que las mujeres deben ser sumisas, obedientes y estar en espacios privados, por lo que sus opiniones no son valoradas en espacios de deliberación.

Reflexión: No te quedes callada, con grandes y múltiples luchas, se han ganado espacios de participación en la sociedad, tu opinión es importante y cuenta.

4. Mujer que no moleste es hombre.

Un pensamiento naturalizado es que las mujeres, por el simple hecho de ser mujeres, no pueden expresar su malestar, rabia o indignación, de hacerlo, son catalogadas como locas, histéricas, machorras o tóxicas.

Reflexión: Tu al igual que las demás personas, tienes derecho a expresar todos tus sentimientos y emociones, sin que, por ello, seas vista como anormal o enferma.

5. A las mujeres les gusta que las traten mal. Si está o sigue allí es porque les gusta.

Hay una falsa creencia de que “la buena vida cansa y la mala vida amansa” y se relaciona con las mujeres, se afirma que una mujer que sufre cualquier tipo de violencia se lo busco, le gusta, por ende, no quiere ponerle fin a la misma. Esta es una creencia que responsabiliza a la víctima, además de ser falsa, es claro que, a ningún ser humano, sea hombre o mujer le agrada el maltrato. Es importante comprender como funciona el ciclo de la violencia.

Reflexión: Ningún tipo de violencia es válido en tu vida, ni darla, ni recibirla. No ejerzas, ni justifiques violencias en nombre de creencias, Una vida libre de violencias es posible y necesaria.

6. Mujer tenía que ser.

Las mujeres tenemos muchos limitantes para desarrollarnos, sentir, comportarnos y vivir de acuerdo con nuestros deseos, convicciones y sueños, porque cargamos con el “deber ser”.

Reflexión: Puedes decir qué camino quieres tomar, tu condición biológica, ni de género te determinan.



7. La que no muestra no vende.

De manera generalizada se valora que las mujeres que se visten con prendas cortas o ceñidas, están a la “venta” o pueden ser accedidas, morboseadas o manoseadas.

Reflexión: Ninguna mujer vive, ni actúa, ni se viste en virtud de los hombres que están a su alrededor, ni lo hacen para propiciar sus sentimientos, pensamientos o acciones que lastimen.



8. Cuando una mujer dice que no es SI.

El lenguaje es el mismo para todos y para todas, pero parece que es un caso especial si eres mujer, siendo que, se entiende que indistintamente si expresas una negativa, serás entendida como si fuese una afirmación o aceptación, es decir, que das tu consentimiento.

Reflexión: Si una mujer dice NO, es No, no hay interpretación distinta..... Las mujeres saben lo que quieren y lo que no.

9. Dicho: La violencia es un problema de las mujeres con poco estudio.

Las violencias contra las mujeres, traspasa todas los niveles sociales, económicos, educativos y culturales, las diferencias sutiles que se evidencian, es que, en ocasiones, por vergüenza, por el apellido, por el que dirán, por la religión, muchas mujeres callan las violencias que vivencian.

Reflexión: Las mujeres son la única población del mundo, que aún sigue sometida por otra población, los hombres.....

10. “El que no te quiere no te cela”: si me busca a cada momento, para saber que hago y a donde estoy, es porque me quiere, me cuida.

Los celos han sido asociados con el amor romántico, primando la posesión y dominación hacia la otra

persona, en vez, de una relación de mutuo crecimiento y apoyo.

Reflexión: Si te cela, no confía en ti, si no confía en ti, no te ama.

11. Hay que aguantar los maltratos por el bien de las hijas y los hijos.

En ocasiones, los hijos e hijas que han vivenciado la violencia contra su madre repiten las mismas acciones violentas en contra de ellas.

Reflexión: El ejemplo es una de las formas más fuertes de aprendizaje, así que no esperes que las personas que más amas, repitan contra ti, las acciones violentas que han visto, rompe este círculo de violencia, nada justifica una vida de maltrato.

12. “Hombres en la cocina huelen a caca de gallina”

Esta afirmación está en el marco de los estereotipos de género, siendo que, reduce las actividades domésticas a las mujeres, evidenciando que, estaría mal visto que los hombres realizaran estas tareas.

Reflexión: No naciste para realizar acciones domésticas por el hecho de ser mujer, estas tareas son tu elección, no tu obligación. El cuidado debe ser mutuo

13. “Mujeres juntas, ni difuntas”

Se ha consolidado la creencia acerca de que las



mujeres no pueden realizar y fortalecer procesos grupales, en las cuales, se consoliden la fuerza, unión, comprensión y cohesión de grupo, entre ellas.
Reflexión: Unidas somos más fuertes.....¡Unidas siempre podemos!

14. “Mujer al volante, peligro constante”

A nivel social, se ha intentado desconocer las habilidades de las mujeres y las niñas, solo por el hecho de ser mujeres. Este desconocimiento se ahonda si las habilidades implican ejecuciones mecánicas, asociadas a una ejecución formidable por los hombres.

Reflexión: El aprendizaje y la virtuosidad en distintas tareas solo depende de la práctica, no del género, con el que nos identifiquemos, ni del sexo con el que nacemos..... Niñas y mujeres podemos realizar cualquier actividad sin ningún prejuicio.

15. “Mujer sin niños, jardín sin flores”

La maternidad no es inherente al ser mujer o al identificarse como mujer. Por el hecho de ser mujeres, no necesariamente se quiere o se siente la necesidad de ser madre.

Reflexión: Ser madre es tu derecho, no tu obligación, es tu cuerpo, es tu decisión.....

16. “Lloras como niña”

Se ha querido reducir las expresiones emocionales a

las niñas y las mujeres, y se quiere interiorizar a un hombre, comparándolo con una niña o una mujer.

Reflexión: Todos y todas podemos manifestar emociones a través del llanto. Esta frase ha negado históricamente a los niños, adolescentes, jóvenes, y hombres a manifestar constantemente sus emociones, dolores, alegrías o frustraciones, no les ha permitido descubrir su sensibilidad colocándoles una coraza de dureza. ¡Que el llanto de hombres y niños sea permitido, sin ningún prejuicio!! ¡No temas llorar!

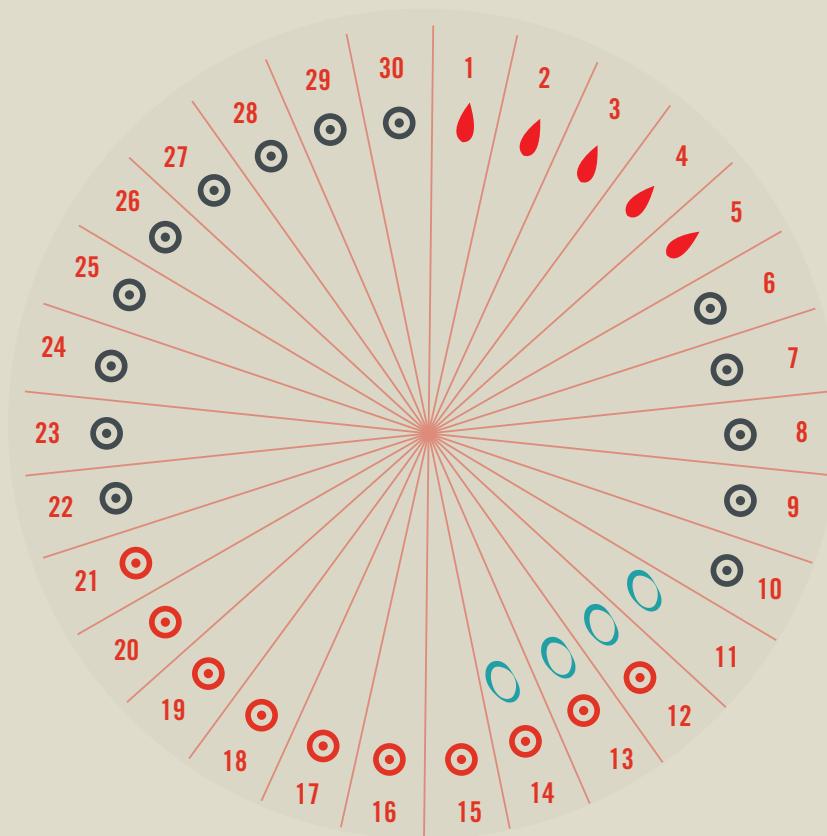


CALENDARIO MENSTRUAL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ENERO																																
FEBRERO																																
MARZO																																
ABRIL																																
MAYO																																
JUNIO																																
JULIO																																
AGOSTO																																
SEPTIEMBRE																																
OCTUBRE																																
NOVIEMBRE																																
DICIEMBRE																																
FEBRERO																																

 **Menstruación**  **Ovulación**  **Días Fértiles**  **Días Infértiles**

CICLO MENSTRUAL



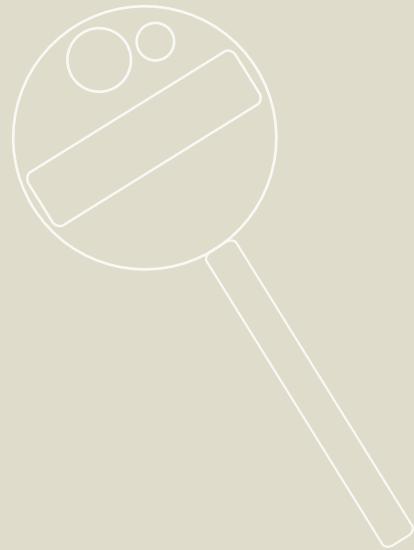
Menstruación Ovulación Días Fértiles Días Infértiles



Notas



Notas





Notas



Notas





Notas







 Save the Children Colombia  Savethechildrencol

 savechcolombia  Save the Children Colombia



Ayuda humanitaria a venezolanos, colombianos retornados y comunidad de acogida

Línea Gratuita Nacional:

01 8000 187 669

Correo:

cuantanos@savethechildren.org

Línea gratuita nacional para donantes:

01 8000 182 223

Donantes en Bogotá:

57 (1) 7 44 70 49 - 7 46 22 23

servicio.aldonante@savethechildren.org