

CARTILLA #4

¡NO NOS MOVEMOS POR LA SALUD DE LAS
NIÑAS, LAS JÓVENES Y LAS MUJERES!

HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA UNA EDUCACIÓN NO SEXISTA EN BOGOTÁ
ESTRATEGIA PARA AVANZAR EN LA TRANSVERSALIZACIÓN DE LA
IGUALDAD DE GÉNERO EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DISTRITALES



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Alcalde Mayor de Bogotá
Gustavo Petro Urrego

Secretario de Educación
Óscar Sánchez Jaramillo

Subsecretaria de Integración Interinstitucional
Gloria Mercedes Carrasco Ramírez

Subsecretaria de Calidad y Pertinencia
Nohra Patricia Buriticá Céspedes

Subsecretaria de Gestión Institucional
Olga Beatriz Gutiérrez Tobar

Directora General de Educación y Colegios Distritales
Clara Inés Pérez Gómez

Directora de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Deidamia García Quintero

Directora de Inclusión e Integración de Poblaciones
Támara Paola Ávila Hernández

Dirección de Talento Humano
Celmira Martín Lizarazo

Oficina Asesora de Comunicación y Prensa
Rocío Jazmín Olarte

Equipo Funcional de Género 2015
Blanca Cecilia Gómez López – Dimensión Organizacional
Paola Gálvez Osorio – Eje Transformaciones Curriculares
Adriana Paola Ternerá Pulido – Componente Vida Escolar
Libre de Violencias
Jessica Nathalie Corpas Figueroa – Componente
Ciudadanía y Convivencia
Guisset Stephanny Parra Ordoñez – Componente
Ciudadanía y Convivencia
Marlen Cuestas Cifuentes – Dinamizadora REDEG
Sonia Mireya Torres Rincón – Coordinación Equipo de
Género 2015

Elaboración de textos
Jessica Nathalie Corpas Figueroa – Componente
Ciudadanía y Convivencia
Guisset Stephanny Parra Ordoñez – Componente
Ciudadanía y Convivencia

Revisión de textos
Sonia Mireya Torres Rincón

Edición de textos para la publicación
Jessica Nathalie Corpas Figueroa – Componente
Ciudadanía y Convivencia
Guisset Stephanny Parra Ordoñez – Componente
Ciudadanía y Convivencia

ESTRATEGIA PARA AVANZAR EN LA TRANSVERSALIZACIÓN DE LA IGUALDAD DE GÉNERO EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DISTRITALES

Pg.	CARTILLA 4: ¡NOS MOVEMOS POR LA SALUD DE LAS NIÑAS, LAS JÓVENES Y LAS MUJERES!
4	PRESENTACIÓN
9	1. CALENDARIO POR LA IGUALDAD DE GÉNERO
11	2. Cuadro temático, cartilla 4: ¡Nos movemos por la salud de las niñas, las jóvenes y las mujeres! Caminamos juntos por la distribución equitativa del trabajo de cuidado
13	3. ORIENTACIONES CONCEPTUALES
19	OBJETIVOS GENERALES
21	4. SUGERENCIAS A DOCENTES, EQUIPOS DE ORIENTACIÓN ESCOLAR Y PERSONAS QUE FACILITEN LAS ACTIVIDADES EN EL COLEGIO
23	5. ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS POR CICLOS ACADÉMICOS
23	Ciclo 1: Corresponsabilidad familiar: un camino hacia la igualdad de género.
29	Ciclo 2: Reflexionemos sobre los roles de género en la distribución de las actividades domésticas.
37	Ciclo 3: Mitos y realidades sobre la menstruación / Asumiendo roles en el hogar.
47	Ciclo 4: Mitos y realidades sobre la menstruación /En los zapatos de mamá.
51	Ciclo 5: Construyendo relaciones desde la corresponsabilidad y la cooperación.
54	GLOSARIO
56	Referencias
58	Material digital

PRESENTACIÓN

La herramienta pedagógica para una educación no sexista se estructura desde el Plan Educativo de Transversalización de la Igualdad de Género 2014-2024 (en adelante PETIG) y particularmente desde el componente de Ciudadanía y Convivencia hacia la Igualdad de Género. El PETIG, como apuesta política del sector proyectada a una década, es responsabilidad de la sección en su conjunto, donde todas las instancias y personas de la entidad y de la comunidad educativa son las encargadas de materializar dicha apuesta. En esa lógica, el Equipo Funcional de Género de la SED, presenta esta estrategia como parte del compromiso por avanzar en la transversalización de género en el sector.

Asimismo, el PETIG como parte del Plan Sectorial de Educación 2012-2016, se armoniza con el Proyecto Educación para la Ciudadanía y la Convivencia (PECC) específicamente en su apuesta por la **“construcción de una ciudadanía capaz de realizar las transformaciones necesarias para construir una sociedad justa y equitativa (...)”** (Secretaría de Educación del Distrito, 2014b, p 13). Se orienta al fomento de análisis crítico de las relaciones establecidas en el ámbito escolar y la reconfiguración de prácticas pedagógicas basadas en el respeto, la igualdad de oportunidades y la equidad de género.

Esta herramienta pedagógica reconoce las particularidades individuales y colectivas presentes en los colegios del distrito, así como situaciones/condiciones de identidad (origen, pertenencia étnica, edad, orientación sexual, capacidad, etc.) que caracterizan a las comunidades educativas. Reconoce que no hay verdades únicas ni

universales, se propone construir y re-significar elementos básicos sobre el género en la lógica de avanzar en la garantía de los derechos de las niñas, jóvenes y mujeres para una vida digna y libre de violencias hacia ellas, como base para la transformación de una sociedad más justa en términos de relaciones de género, lo cual, por supuesto atañe e involucra de igual manera a los niños, los jóvenes y los hombres.

La herramienta pedagógica para una educación no sexista, se fundamenta en la escasez de materiales pedagógicos existentes para hacer tangible en las instituciones educativas distritales el abordaje de las problemáticas de género. Surge de las demandas de las instituciones para dar respuesta a las dinámicas y relaciones de género presentes en los diferentes estamentos de las comunidades educativas.

Desde lo político – normativo se gesta; desde la Política Pública Distrital de Mujeres y Equidad de Género del Distrito se materializa en el sector educativo a través de la Resolución 800 de 2015, mediante la adopción del Plan Educativo para la Transversalización de la Igualdad de Género –PETIG–, y retoma del PETIG sus tres enfoques:

***“Enfoque de derechos de las mujeres:** referido a la decisión deliberada de hacer un énfasis desde la gestión de lo público en proteger de manera específica los derechos de las mujeres que han sido, sujetos históricamente, oprimidas y excluidas de escenarios efectivos de exigibilidad de derechos. Como mujeres, se considera aquellas personas que se reconocen como tal, independientemente de cómo haya sido su proceso de asignación sexual social.*

***Enfoque de género:** como marco de referencia teórico y metodológico que permite ver la realidad desde las particularidades individuales y colectivas que se crean a partir de las diferencias de género, de acuerdo a cada sociedad, específicamente en el sector educativo. Apuntando a visibilizar las formas en las que dentro del sector educativo estas diferencias se transforman en desigualdades sociales, resaltando los mecanismos culturales y estructuras sociales que operan en su mantenimiento y transmisión a lo largo de la historia, en particular dentro del ámbito escolar.*

Un enfoque de género como apuesta ética fundamentada en el valor de la igualdad y la no discriminación como condición indispensable para la construcción de una democracia centrada en los seres humanos. Asumiendo, que los derechos humanos de las mujeres son universales, indivisibles e interdependientes, los cuales se efectivizan mediante la igualdad real entre mujeres y hombres.

Enfoque diferencial: *como una apuesta política que promueve un escenario de reconocimiento de la diversidad e inclusión de quienes han sido invisibilizadas y excluidas en la sociedad por su origen o condiciones étnico raciales, de generación, situación de discapacidad, por identidades sexuales y de género, por situación de clase, de relación con el conflicto armado, por su lugar en los entornos laborales, entre otras.*

Asumir a las niñas, jóvenes, mujeres indígenas, afrocolombianas, en situación de discapacidad, víctimas del conflicto armado, LBT, etc., en los colegios, en su identidad particular, con demandas y propuestas diferenciadas, reconociendo las discriminaciones que recaen sobre ellas, es una forma de no reproducir la discriminación en el desarrollo del PETIG. En el Plan se otorga visibilidad a quienes han sido doble o triplemente excluidas por el hecho de ser mujeres, ser pobres y ser afros, indígenas, jóvenes o víctimas, posicionándolas en todas las acciones como sujetas de derechos en los escenarios públicos y privados.”
(SED, 2015a, p. 25)

La herramienta pedagógica para una educación no sexista, se construye desde el PETIG y específicamente de su componente de Ciudadanía y Convivencia hacia la igualdad de Género, cuyo objetivo es “*la re-significación de prácticas, saberes y relaciones establecidas entre los miembros de las comunidades educativas y sus entornos, desde el enfoque de derechos de las mujeres, hacia la potenciación de las capacidades ciudadanas en niñas, jóvenes y mujeres adultas desde las diversidades que las constituyen.*”

Dentro de este componente, la herramienta responde a las líneas de acción **Transformación de roles y estereotipos de género hacia la construcción de nuevas masculinidades y feminidades**, que promueve un *“Escenario de acción orientado a la reflexión, la crítica y la toma de postura para la transformación de las prácticas que han instalado modelos hegemónicos de “ser mujeres” y de “ser hombres” en la sociedad, específicamente en el escenario educativo.”* Y a la línea **Participación y representación política de niñas y mujeres jóvenes**, orientada a *“reconocer y potenciar las capacidades de las niñas, jóvenes y mujeres del Sector Educativo, para que se garanticen sus derechos a la participación plena y a la representación, que redunde en el ejercicio del liderazgo femenino y en la toma de decisiones colectivas den las comunidades educativas”.* (SED, 2015a, p. 104)

Por lo anterior, es indispensable avanzar en la construcción de estrategias de reflexión y acción que produzcan transformaciones en las comunidades educativas al respecto del tema que nos convoca. Desde allí se propone esta herramienta pedagógica, como uno de los caminos para avanzar con la transversalización de la igualdad de género en el ámbito educativo, aportando un marco conceptual y metodológico específico para abordar las dinámicas de género presentes en las comunidades educativas de forma crítica, reflexiva y propositiva.

La presente cartilla se propone como una herramienta pedagógica para ser implementada en el aula y, como base para orientar reflexiones en los ciclos académicos 1 a 5, que facilite acercar el tema a las diferentes etapas vitales de las y los estudiantes de las instituciones educativas distritales.

La cartilla está organizada a partir del “calendario por la igualdad de género”, el cual fue diseñado por el equipo funcional de género para facilitar el posicionamiento del tema en los colegios con base en el calendario académico y de fechas relacionadas con género; esto, a su vez, permite situar a las y los facilitadores sobre el mes y temática abordada.

Seguidamente, se presenta un cuadro, que a partir de un título específico para cada ciclo académico, explicita dos actividades propuestas para cada uno de ellos. Se sugieren dos actividades para ofrecer alternativas de desarrollo del ejercicio de reflexión sobre el tema, acorde a las expectativas, necesidades y recursos existentes en cada institución educativa distrital.

Posteriormente, se presentan unas orientaciones conceptuales útiles para la reflexión y abordaje del tema en todos los ciclos académicos, dichas orientaciones se expresan en lenguaje claro, conciso y general, con el objetivo que cualquier persona pueda dinamizar las actividades.

Luego de ello, se realizan unas sugerencias metodológicas para las personas que faciliten cada cartilla en las instituciones educativas distritales, que permitan adaptar las dinámicas propias de cada colegio y tomar en cuenta los recursos con los que se cuenta para sacar adelante el proceso de transversalización de género.

Finalmente, se describen las actividades desagregadas para cada uno de los ciclos académicos. El diseño de las actividades está armonizado con el método reflexión, acción, participación RAP desde el que se enmarca el Proyecto de Educación para la Ciudadanía y Convivencia. Por ello la estructura de cada actividad ofrece: título del ciclo académico, objetivos específicos de las actividades para cada ciclo, nombre de la actividad, materiales requeridos, duración, metodología a partir de los momentos del RAP (pensarse y pensarnos, diálogo de saberes, transformando realidades) y material de apoyo específico a cada actividad, este material pueden ser lecturas complementarias, fichas, guías, imágenes, entre otros.

El método RAP tiene 4 momentos, el último, “resignificando saberes”, será el resultado del proceso de sistematización de las actividades propuestas en esta cartilla, de tal forma que permita dar cuenta de los caminos recorridos para avanzar en el proceso de transversalización de la igualdad de género, evidenciando las fortalezas, aspectos por mejorar, participantes, impacto en la comunidad educativa, así como otros elementos relevantes.

1. Calendario por la igualdad de género

La herramienta pedagógica para una educación no sexista, se fundamenta en el conocimiento situado como el lugar pedagógico y metodológico que la orienta. Las experiencias y saberes de las personas involucradas en el desarrollo de este material son determinantes en la construcción conjunta de conocimiento. Por lo cual, busca articularse con las dinámicas propias de la escuela y las construcciones sociales y culturales que la caracterizan. Es así como, cada ejercicio pedagógico planteado se diseñó a partir de fechas emblemáticas alrededor de temas de género y de temas propios a conmemorar en los colegios, desde *“El calendario por la igualdad de género”*.

Este calendario es diseñado por el equipo funcional de género de la SED a partir de la identificación de fechas emblemáticas y de otras temáticas que se

conmemoran en las instituciones educativas distritales respecto al tema; estas fechas se usan como vehículo para posicionar las discusiones y reflexiones en torno a la igualdad de género en los colegios. Es importante señalar, que este calendario puede ser implementado en las fechas sugeridas o en otras fechas, dado la versatilidad de las actividades sugeridas.

¿Cómo incorporar la herramienta pedagógica en género dentro de cada colegio?

La herramienta pedagógica para una educación no sexista, tiene diferentes formas de ser incorporada a las dinámicas institucionales de cada colegio. A partir de la experiencia de implementación de la misma en algunas instituciones educativas distritales se sugiere cualquiera de las siguientes vías o todas en conjunto:

Febrero	Transformemos los roles y estereotipos de género en el colegio
Marzo	8 de marzo: día Internacional por los Derechos de las Mujeres
Abril	23 de abril: Día del Idioma
Mayo	28 de mayo: Día Internacional de Acciones por la Salud de las Mujeres Día de las Madres
Julio y agosto	20 de julio y 7 de agosto: Luchas independentistas en Colombia, aportes y participación de las niñas y las mujeres en la independencia.
Septiembre	4 de septiembre: Día Mundial de la Salud Sexual. 26 de septiembre: Día Internacional de la Prevención del Embarazo Adolescente. 28 de septiembre: Día Internacional de la Despenalización del Aborto. Fechas asociadas a los derechos sexuales y los derechos reproductivos.
Octubre	11 de octubre: Día Internacional de las Niñas
Noviembre	25 de noviembre: Día internacional de la no violencia contra las Niñas, Jóvenes y Mujeres.

- Puede ser implementada como proceso a través de su vinculación a los proyectos institucionales o transversales de cada colegio y posicionarse por esa vía en la agenda política y en la dinámica de cada institución.
- Como una estrategia para dinamizar la resolución 4210 de 1996 dispuesta por el Ministerio de Educación Nacional, que reglamenta servicio social estudiantil obligatorio, cuyo objetivo es, entre otros, sensibilizar a los y las estudiantes frente a las necesidades, intereses, problemas y potencialidades de la comunidad, para que adquieran y desarrollen compromisos y actitudes en relación con el mejoramiento de la misma.
- En el desarrollo de actividades puntuales de conmemoración de fechas emblemáticas, mediante direcciones de curso.

2. Cuadro temático, cartilla 4: ¡Nos movemos por la salud de las niñas, las jóvenes y las mujeres! Caminamos juntos por la distribución equitativa del trabajo de cuidado.

En esta cartilla se plantean dos tipos de actividades que buscan por un lado, propiciar la reflexión alrededor de la distribución sexual del trabajo, como una manera de repensar el día de la madre, los roles de cuidado y labor doméstica asignados social e históricamente a las mujeres; y por otro, problematizar las construcciones sociales sobre la menstruación como factor fundamental para la salud de las mujeres.

Con este objetivo, se promueve la presente cartilla como base para orientar reflexiones en los ciclos académicos 1 a 5, que facilite acercar el tema a las diferentes etapas vitales de las y los estudiantes de las instituciones educativas distritales. Los temas y actividades sugeridas son los siguientes:

CICLOS	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2
Ciclo 1 Corresponsabilidad familiar: un camino hacia la igualdad de género.	7 son muchos... ¿Por qué no ayudas?	Juguemos a la corresponsabilidad familiar.
Ciclo 2 Reflexionemos sobre los roles de género en la distribución de las actividades domésticas.	¡Nos vamos de vacaciones!	Las horas de mamá y papá.
Ciclo 3 Mitos y realidades sobre la menstruación / Asumiendo roles en el hogar.	Y tú, ¿qué sabes hacer?	Taller mixto: por una menstruación libre de miedo y vergüenza. Taller niñas: nuestra vida cíclica <i>Cuento Mamá me ha venido la regla.</i>
Ciclo 4 Mitos y realidades sobre la menstruación / En los zapatos de mamá.	¿Qué haces en tu tiempo libre?	Taller mixto: por una menstruación libre de miedo y vergüenza. Taller niñas: Nuestra vida cíclica, lectura de la <i>Luna roja</i> .
Ciclo 5 Construyendo relaciones desde la corresponsabilidad y la cooperación.	Mi papel en la aldea.	Taller mixto: por una menstruación libre de miedo y vergüenza. Taller niñas: Nuestra vida cíclica, lectura de la <i>Luna roja</i> .

3. Orientaciones conceptuales

Día internacional por las acciones de la salud de las mujeres

El derecho de las mujeres a gozar de salud integral a lo largo de todo su ciclo vital es un derecho humano universal consagrado por el Sistema Internacional de Derechos Humanos. En esta herramienta pedagógica, y teniendo como marco de referencia el Día internacional por las acciones de la salud de las mujeres, se pretende situar la reflexión a partir del enfoque del Distrito en materia de salud como reconocimiento de la libertad, entendiendo la salud de las mujeres en términos de autonomía, solidaridad y goce pleno. Hablar de la salud integral de las niñas, jóvenes y mujeres, exige repensar el cuerpo y las relaciones de poder que históricamente han sometido y controlado los cuerpos femeninos. Estas relaciones van desde la medicalización, los discursos religiosos y jurídicos, hasta las estéticas

privilegiadas y estereotipadas promovidas por los medios de comunicación, que direccionan a que las mujeres intervengan su corporalidad.

En este orden de ideas y en el marco de la conmemoración del 28 de mayo, Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, se piensa este espacio temático como parte del reconocimiento del proceso histórico de esta fecha; que surge como resultado de las acciones de mujeres activistas que, en 1987 en la reunión de integrantes de la Red Mundial de Mujeres por los Derechos Sexuales y Reproductivos, institucionalizan este día con el objeto de denunciar los problemas que afectan a la salud de las mujeres, jóvenes y niñas en todo el mundo.

En este primer momento, las mujeres reclamaron por el abandono de los programas de control de natalidad

Llevados a cabo sin contar con su participación, exigieron incrementar un acceso universal a la salud, reevaluar la progresiva medicalización de los cuerpos de las mujeres, asegurar un acceso a servicios de aborto legal y seguro así como el acceso a métodos anticonceptivos de calidad.

Años más tarde y respondiendo a las demandas de las mujeres y a la necesidad de ampliar la interpretación de la salud como un asunto que supera las barreras de lo biológico, se reconoce en los aspectos sociales, factores determinantes para la garantía de la salud de las mujeres: como la capacidad de acceder a los recursos materiales y simbólicos, la necesidad de tener una vida exenta de violencias, la autonomía y libertad de ejercer la sexualidad y la reproducción.

Asimismo, por su condición de género vinculada a otras condiciones de desigualdad social como la edad, la clase social y la pertenencia étnica, las mujeres enfrentan mayores dificultades para vivir el pleno goce del derecho a la salud plena. Por lo que resulta fundamental adelantar acciones desde diferentes escenarios, incluido el educativo, que propendan por garantizar el acceso y autonomía de la salud de las mujeres.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), debido a las diferencias biológicas y sociales, el hecho de pertenecer a uno u otro sexo tiene gran impacto en la

salud. La salud de la mujer y la niña es especialmente preocupante, porque en muchas sociedades se encuentran en una situación de desventaja por la discriminación condicionada por factores socioculturales. Así, por ejemplo, las mujeres y niñas son más vulnerables al VIH/SIDA, pueden ser más longevas que los hombres en contextos de conflictos armados, pero padecen enfermedades crónicas prevenibles a tempranas edades, producto de los roles sociales desempeñados a lo largo de sus vidas.

Algunos de los factores socioculturales situados por esta organización como principales impedimentos para que las mujeres y niñas se beneficien de servicios de salud de calidad y alcancen el máximo nivel posible de salud son:

- Las desigualdades en las relaciones de poder entre hombres y mujeres.
- Las normas sociales que reducen las posibilidades de recibir educación y encontrar oportunidades de empleo.
- La atención exclusiva a las funciones reproductoras de la mujer.
- El padecimiento potencial o real de violencia física, sexual y emocional.

La pobreza es un obstáculo para la obtención de buenos resultados sanitarios en ambos sexos, pero tiende a constituir una carga más pesada para las mujeres y niñas, debido, por ejemplo, a las prácticas alimentarias (malnutrición) y al uso en la cocina de combustibles que pueden causar neumopatía obstructiva crónica, entre otras.

La menstruación: reflexiones sobre la salud física y psicológica de las mujeres

Surge la inquietud sobre las construcciones sociales basadas en el tabú y el ocultamiento, que históricamente han determinado la menstruación y su relación con la salud de las mujeres. Reconociendo en este hecho uno de los factores que invisibilizan y discriminan a la mujer.

Haciendo un breve recorrido histórico, encontramos algunas de las conceptualizaciones e imaginarios que se han tenido acerca de la menstruación. Para los Persas (año 800 a. n. e.), por ejemplo, la mujer que había tenido un hijo, igual que la mujer que estaba menstruando, era “impura” y se le aislaba por cuatro o más días en un cuarto que tenía desparramada paja seca y alejada quince pasos del fuego y el agua (elementos limpios). En la India oriental (Siglo VI a. n. e.), los ritos de purificación de la mujer menstruante eran

muy precisos y establecían que la mujer debía frotarse los dientes, hacer gárgaras doce veces y lavarse manos y pies; posteriormente zambullirse doce veces en el río, y tras salir de él, frotarse con lodo que llevara estiércol fresco, volver a zambullirse en el agua treinta y cuatro veces, y repetir las friegas de lodo; repetir la inmersión veinticuatro veces, frotarse el cuerpo con azafrán y, para terminar, otros veinticuatro chapuzones más.

Hasta fines del siglo XIX prevalecieron las ideas de la medicina griega, que veían la menstruación como una forma de excreción de residuos. Hipócrates (466-377 a. n. e.) consideraba que la sangre menstrual era un producto de desecho debido a que la mujer generaba demasiada sangre. Apuntaba que el origen de este sangrado estaba relacionado con el excesivo calor del cuerpo de las mujeres y solo por este medio lograba atemperar el organismo. Galeno (Siglo II n. e.) pensaba lo contrario, ya que para él la sangre menstrual aparecía por la imperfección femenina, que era fría y húmeda, por la falta del calor necesario, lo que causaba una digestión anormal de los alimentos; es decir, la función del sangrado era eliminar los materiales de desperdicio.

Entre los siglos XVIII y XIX la “melancolía” se puso de moda. Los casos de depresión y suicidio, cuando sus protagonistas eran del género femenino, se relacionaron con el supremo poder del útero, que

actuaba a capricho sobre el estado de la mujer. La mayoría de las autoridades médicas creían que, durante el periodo menstrual, la mujer estaba especialmente débil y predispuesta a una gran variedad de enfermedades perniciosas. Para ello, se recomendaba reposo y evitar cualquier tipo de actividad física o mental. Estaba completamente prohibido bailar, montar en bicicleta, correr, remar, así como cualquier tipo de ejercicios atléticos; también era peligroso viajar en automóvil, tren o carruaje.

¿Qué tiene que ver la menstruación con la igualdad de género?

La preocupación por la menstruación como hecho determinante en la biología de las mujeres, ha sido ampliamente estudiada desde diferentes disciplinas del saber. Sin embargo, es a partir de los estudios feministas que surge la problematización de la menstruación como una situación que genera en niñas, jóvenes y mujeres, sentimientos de miedo y vergüenza, producto de la estigmatización y la discriminación social que tanto hombres como mujeres ejercen sobre este tema.

Según Simone de Beauvoir, las niñas antes de llegar a su pubertad y más específicamente antes de tener su primera menstruación viven con naturalidad y

hasta con emoción la idea de convertirse en mujeres. Sin embargo, y tal como lo anota la misma autora, la menstruación se constituye en un hecho dramático, cargado de dolor, de desconocimiento y temor.

“La mancha menstrual la inclina a la mujer hacia el disgusto y el temor. «¡He ahí lo que significan esas palabras: ser mujer!». La fatalidad que hasta entonces pesaba sobre ella confusamente y desde fuera, está agazapada en su vientre; no hay medio de escapar; y se siente acosada. En una sociedad sexualmente igualitaria, no encararía ella la menstruación sino como su manera singular de acceder a su vida adulta; el cuerpo humano conoce en hombres y mujeres muchas otras servidumbres más repugnantes, a las cuales se acomodan fácilmente, porque, siendo comunes a todos, no representan una tara para nadie; las reglas inspiran horror a la adolescente, porque la precipitan a una categoría inferior y mutilad” (De Beauvoir, p. 74).

Los relatos narrados por la autora, en su obra *El segundo sexo* de 1949, dan cuenta de cómo la menstruación es asumida por las niñas, “ahora mujeres”, desde la sorpresa y la incertidumbre ante un

tema del que nunca han escuchado hablar y del que solo se habla con expresiones de asco y repudio.

Más de medio siglo después, los relatos sobre la menstruación siguen estando cargados de misticismo y rechazo, por lo que este tema se constituye en un elemento primordial de abordaje en las Instituciones Educativas del Distrito; como un intento por desnaturalizar el ocultamiento y los ejercicios de violencia simbólica que se dan en la escuela por cuenta del desconocimiento y la estigmatización de la menstruación.

Desde el 2014, en reconocimiento a los factores anteriormente situados, nace una iniciativa iniciada por la ONG Wash United, que busca que el 28 de mayo sea reconocido a nivel mundial como Día de la Higiene Menstrual. Hasta la fecha, 45 organizaciones apoyan la iniciativa, incluyendo Save the Children, Plan International y algunas instituciones académicas internacionales como la Universidad de Oxford. Los argumentos centrales que soportan esta iniciativa son:

Independizar la higiene menstrual como tema tabú y colocarlo en el centro de atención en el nivel global.

Catalizar un creciente movimiento mundial que reconoce y celebra a los derechos de las niñas y mujeres.

Crear una voz unida de las mujeres y niñas de todo el mundo, ayudando a romper el silencio y haciendo frente a los tabúes que prohíben a menudo que las niñas y las mujeres alcancen su máximo potencial.

Proveer una ocasión para abordar los desafíos y las dificultades que muchas mujeres y niñas enfrentan durante su menstruación.

Destacar las soluciones positivas e innovadoras que se están adoptando para hacer frente a estos desafíos.

Participar en el diálogo sobre políticas y activamente abogar por la integración del manejo de la higiene menstrual (MHM) a nivel mundial y nacional a través de las políticas, programas y proyectos.

Esta iniciativa reúne a una red de organizaciones en pro de mujer, por medio de una plataforma virtual, que buscan generar conciencia a nivel global respecto a la salud de las mujeres. Se puede visitar la plataforma en: <http://menstrualhygieneday.org/>

Día de la madre: Claves para la corresponsabilidad familiar

¿Por qué se celebra este día?

Los antecesores del siglo XIX llamaban a la celebración

“Día de las madres”, no “Día de la madre”. El plural es significativo: celebraban la eliminación de los intereses e inquietudes de la mujer más allá del hogar. Conmemoraban los roles cívicos de las madres y sus servicios a la patria o la sociedad, no sus roles privados ni sus servicios personales a la familia. Las mujeres que organizaron el primer día de las madres creían que la maternidad era una fuerza política que debería ser movilizada a favor de toda la comunidad, no sólo una expresión de un instinto fundamental que las llevó a dedicar todo su tiempo y atención a sus hijos. Recordemos a las madres de la Plaza de Mayo, que reviven la primera tradición.

El primer llamado a un día de las madres lo realizó entonces Anna Reeves Jarvis, que en 1858 organizó los días del trabajo de las madres en Virginia Occidental para mejorar la sanidad pública en las comunidades Apalaches. Durante la guerra civil norteamericana, las mujeres que ella movilizó cuidaron a los heridos de ambos bandos y después de la guerra organizaron reuniones para persuadir a los hombres a que fraternizaran con sus enemigos de ayer.

Reconociendo estos antecedentes históricos y en un ejercicio de reflexión alrededor de la maternidad y de la división sexual del trabajo doméstico, este módulo de actividades por ciclo busca generar un espacio de diálogo crítico sobre los roles de hombres y mujeres en el hogar.

Corresponsabilidad familiar

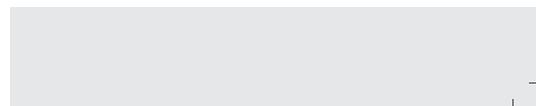
Hablar de la construcción de relaciones sociales basadas en la equidad de género implica repensar un nuevo modelo social, en el cual mujeres y hombres puedan compartir no sólo escenarios dentro de lo público (como en lo laboral y en lo político), si no espacios y responsabilidades en lo privado, lo personal y lo familiar.

Transformar los estereotipos de género que tradicionalmente han asignado a las mujeres el rol “natural” de la maternidad y, más específicamente, del cuidado y de la responsabilidad de las labores domésticas, implica reconocer que estas hacen parte de la vida de todos y todas y que por lo tanto deben ser repartidas de manera equitativa.

“Muchas mujeres hemos tenido que enfrentarnos día a día a una doble carga laboral: asumir un rol profesional y continuar después de extensas jornadas con el trabajo del hogar. Infortunadamente, muchos hombres, hijos y acompañantes de convivencia continúan evitando asumir las tareas cotidianas de la casa, y somos nosotras quienes debemos responder por los asuntos domésticos”. (Zapata, 2015)

OBJETIVOS GENERALES

- Introducir la reflexión sobre la equidad de género y su relación con los roles y estereotipos de género.
- Reflexionar sobre modelos y estereotipos de lo femenino y lo masculino impuestos tradicionalmente y la afectación de estos en la vida de cada persona.



4. Sugerencias a docentes, equipos de orientación escolar y personas que faciliten las actividades en el colegio

El grupo docente o de orientación que dinamice esta herramienta pedagógica, seguramente identifica las dificultades propias del abordaje del tema de igualdad de género en el colegio. Sin embargo, iniciamos este apartado señalando que existen barreras de todo tipo para posicionar el tema en las instituciones educativas distritales y, por eso, es necesario contar con argumentos concretos para avanzar con la propuesta de trabajo.

Visibilizar, de manera permanente en la comunidad educativa, el hecho de que esta herramienta pedagógica responde a un marco político distrital y sectorial, que para nuestro caso es la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género y la resolución 800 de 2015, por la cual se adopta en nuestro sector el Plan Educativo para la Transversalización de la Igualdad de género.

Inicialmente, sugerimos identificar a las y los docentes sensibles al tema que se pueden convertir en personas estratégicas para involucrar las discusiones sobre las relaciones de género en los colegios de manera crítica. Estas personas, pueden convertirse en dinamizadoras de la herramienta pedagógica por una educación no sexista y apoyar el posicionamiento de los temas desde lo pedagógico y lo político en la institución.

De igual manera, esta herramienta pedagógica se constituye en un oportunidad para que los y las estudiantes repliquen las actividades a la comunidad educativa como una estrategia para fortalecer sus saberes y experiencias.:

¹ Para el caso puntual del servicio social, se propone que los y las estudiantes puedan replicar los talleres y hacer campañas de sensibilización en el colegio, esto por supuesto requiere del acompañamiento constante del equipo de orientación.

En cuanto a lo metodológico, sugerimos planear las actividades con antelación, toda vez que lo que se aporta son actividades que ya han sido implementadas en el aula y han dado resultados exitosos; sin embargo, como las dinámicas de cada institución son distintas, sugerimos que en la planeación se puedan evaluar y ajustar las actividades si llegase a ser necesario, a la luz de las demandas de cada comunidad educativa.

Este proceso de planeación, requiere prever aquellos aspectos logísticos necesarios para la óptima realización de las actividades, tales como el lugar a realizarse (iluminado, suficiente espacio, permanente, etc.), la fecha y jornada escolar de realización, la convocatoria, las clases en donde se hará la réplica de los talleres, la disposición de insumos y materiales (películas, proyectores, televisores, tablero, lecturas impresas, etc.) entre otros.

5. Actividades pedagógicas por ciclos académicos

Ciclo 1: Corresponsabilidad familiar: un camino hacia la igualdad de género

Objetivos específicos:

- Generar un espacio de reflexión y acción a través del juego, sobre la distribución de tareas domésticas en el hogar.
- Permitir que niños y niñas experimenten la corresponsabilidad familiar a través del juego

Actividad1. 7 son muchos... ¿Por qué no ayudas?

Materiales

- 7 objetos de referencia (pupitres, sillas, libros,etc.); el cuento o la película de Blancanieves y los siete enanitos.

Metodología

- 1. Pensarse y pensarnos:** para comenzar la actividad, se hace la lectura o se proyecta el video del cuento de *Blancanieves y los siete enanitos*.
- 2. Diálogo de saberes:** en un espacio amplio, se va a simular la habitación de los enanitos del cuento, para lo que se colocarán 7 objetos que sirvan de referencia para imaginar las camas. A continuación, cada participante deberá realizar las siguientes acciones mediante mímica: tender las siete camas (sábana de abajo, de arriba, edredón y almohada), doblar y poner debajo de las almohadas los siete pijamas, recoger la ropa sucia de cada uno de los siete enanitos, barrer la habitación y debajo de las siete camas, llevar los siete vasos de agua a la cocina y colocar los siete pares de zapatillas de andar por casa junto a cada cama.
- 3. Transformando realidades:** cuando todos los participantes hayan terminado (no es necesario que lo haga todo el grupo), se reflexionará sobre la actividad. A través de las siguientes preguntas se puede dirigir la reflexión ¿Creen que el trabajo que hace Blancanieves es difícil? ¿Creen que podrían desarrollarlo todos los días? Es fácil llegar a la conclusión de que el trabajo de Blancanieves requiere esfuerzo y tiempo. Se le recuerda al grupo que sólo han arreglado el dormitorio, no han recogido juguetes, ni el baño, ni el cuarto de estar, ni han lavado la ropa, etc. Posteriormente se dividen entre todos las tareas diarias del hogar, calculando el volumen total de trabajo que tiene Blancanieves y relacionándolo con el trabajo que hace mamá o quien simule este carácter. Para finalizar, se propone invitar a los niños y niñas a reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Cómo podemos contribuir en el reparto de tareas en casa? ¿Supone mucho tiempo responsabilizarse cada uno de sus tareas? ¿Crees que hacer todas las labores domésticas afecta la salud de mamá? Por último, cada estudiante deberá escribir un compromiso que pegará en la nevera de su casa.

ACTIVIDAD 2. Juguemos a la corresponsabilidad familiar.

Materiales

- Imágenes impresas con actividades de trabajo productivo y reproductivo en las cuales se represente una repartición equitativa por género de estos tipos de trabajo y colores.

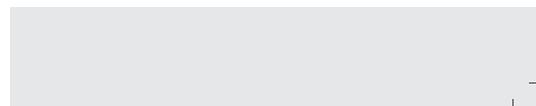
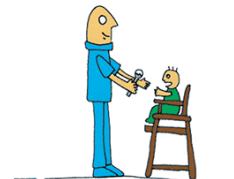
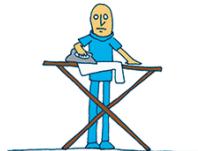
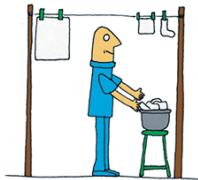
Metodología

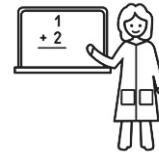
- 1. Pensarse y pensarnos:** se entrega a las y los estudiantes las fichas con imágenes (si son pocos participantes entregar todas las imágenes en parejas; en caso de ser muchos entregar las imágenes por grupos).
 - 2. Diálogo de saberes:** a cada pareja o grupo se le pide que colorean las imágenes y que identifiquen la actividad que está realizando la persona en cada imagen.
 - 3. Transformando realidades:** la pareja o grupo discutirá si las imágenes se parecen o no a la realidad de su familia, y en plenaria se indagará por otras labores realizadas por los hombres y las mujeres de las familias y de la comunidad. Aquí es importante que la persona que facilita la actividad, explique la importancia de que las actividades productivas y reproductivas sean realizadas de manera equitativa. Asimismo, explicará la importancia de que niñas y niños aporten en la casa con el trabajo reproductivo acorde a su edad (tender la cama, recoger los juguetes, levantar los platos de la mesa, ordenar la ropa, etc.).
3. Cada pareja o grupo pegará sus imágenes coloreadas en el tablero o en las paredes del salón.

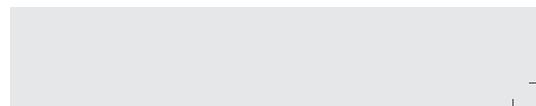
Material De Apoyo: Actividad 2, Ciclo 1.
Imágenes de trabajo reproductivo productivo.



26







Ciclo 2: Reflexionemos sobre los roles de género en la distribución de las actividades domésticas

Objetivos específicos:

- Promover en los niños y niñas que identifiquen los roles de hombres y mujeres en las tareas del hogar.
- Reflexionar sobre el valor del trabajo doméstico y su importancia para la vida de todos y todas.

ACTIVIDAD 1. ¡Nos vamos de vacaciones!

Materiales

- Hojas, lápices y pinturas de colores.

1. Pensarse y pensarnos: primero se les pregunta a niños y niñas qué van a hacer en vacaciones: a dónde van a ir, con quién, cuánto tiempo, etc. Entre todos hacen una lista detallada de todo lo que se tienen que preparar antes de irse de paseo: hacer las maletas, preparar la comida, limpiar la casa, preparar el coche del bebé, etc.

2. Diálogo de saberes: se reparten las hojas, y se orienta a niños y niñas que dibujen un objeto que represente cada tarea que hay que realizar antes de irse de vacaciones. Después, se les solicita que colorean de un color diferente cada objeto, según la persona que suele hacer esa labor (papá, mamá, hijos, etc.). Posteriormente se identifica quién o quiénes hacen la mayor parte de las tareas y se realiza la siguiente pregunta: ¿Podemos repartirnos entre todos mejor el trabajo? ¿Cómo? ¿Se puede hacer una distribución hipotética y gráfica de las tareas?

3. Transformando realidades: a continuación, se les pedirá que realicen un plan de trabajo colectivo para los y las integrantes de su casa. En una tablita, deberán proponer la distribución equitativa de tareas y un posible horario para desarrollarlas

30

ACTIVIDAD 2. Las horas de mamá y papá.

Materiales

- Copia individual de un reloj y en una hoja el listado con las horas, lápices.

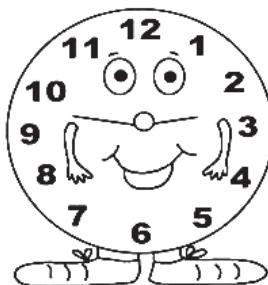
Metodología

1. Pensarse y Pensarnos: se explica la actividad a los niños y las niñas. Se les pregunta si conocen las actividades diarias que realizan su madre y su padre, y tratando de indagar en plenaria diferentes actividades que en paralelo permitan mostrar el ejemplo del diligenciamiento del reloj.

2. Diálogo de saberes: entregar de manera individual la copia con el reloj y las horas del día, allí las niñas y los niños deben consignar las actividades que realizan padre y madre en el transcurso del día, de la manera más detallada posible.

3. Transformando realidades: socializar en plenaria algunos de los relojes, reflexionando sobre la importancia del trabajo reproductivo (de cuidado de la casa y la familia) que generalmente es realizado por las mujeres, así como la necesidad de ser más equitativos en el reparto de este trabajo, donde los hombres, los niños y las niñas aporten al cuidado de la familia en concordancia con la edad y capacidades. Reconociendo las actividades del trabajo reproductivo como necesarias y fundamentales para el desarrollo de la sociedad.

Material de apoyo: actividad 2, ciclo 2.
Las horas de mamá y papá



32

Nombre de mamá: _____

12 a.m. _____

1 a.m a 4 a.m. _____

5 a.m. _____

6 a.m. _____

7 a.m. _____

8 a.m. _____

9 a.m. _____

10 a.m. _____

11 a.m. _____

12 m. _____

1 p.m. _____

2 p.m. _____

3 p.m. _____

4 p.m. _____

5 p.m. _____

6 p.m. _____

7 p.m. _____

8 p.m. _____

9 p.m. _____

10 p.m. _____

11 p.m. _____



Nombre de papá: _____

12 a.m. _____

1 a.m a 4 a.m. _____

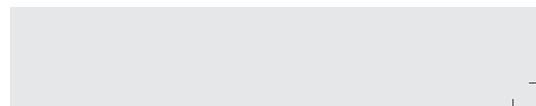
5 a.m. _____

6 a.m. _____

7 a.m. _____

8 a.m. _____

9 a.m. _____



10 a.m. _____

11 a.m. _____

12 m. _____

1 p.m. _____

2 p.m. _____

3 p.m. _____

4 p.m. _____

5 p.m. _____

6 p.m. _____

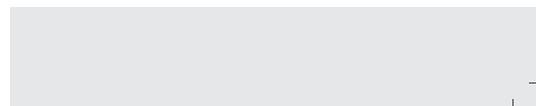
7 p.m. _____

8 p.m. _____

9 p.m. _____

10 p.m. _____

11 p.m. _____



Ciclo 3: Mitos y realidades sobre la menstruación / Asumiendo roles en el hogar

37

Objetivos específicos:

- Identificar las ideas, sensaciones, interrogantes y percepciones de los y las estudiantes atribuidas a la menstruación.
- Reflexionar sobre la menstruación como una condición natural que hace parte fundamental de la vida de las mujeres y por lo tanto de la humanidad.
- Reconocer la importancia de la repartición equitativa del trabajo en las labores del hogar.

ACTIVIDAD 1. Y tú, ¿qué sabes hacer?

Materiales:

- Ficha imprimible.

Metodología:

1. Pensarse y pensarnos: se entrega la ficha a todo el grupo, en la que aparece un listado de las tareas que se realizan a diario en el hogar. Cada estudiante deberá escribir en el primer cuadro los nombres de todos los miembros de la familia. Al lado de cada tarea, deberán escribir el nombre de quién o quiénes la realizan habitualmente. Una vez completado, deberán sumar un punto a cada miembro de la familia que realice una tarea.

2. Diálogo de saberes: una vez terminado los cuadros se ponen en común los resultados y se plantean las siguientes preguntas para la reflexión:

¿Quién realiza la mayoría de las tareas? ¿Quién obtuvo más puntos por las labores que desempeña? ¿Qué implica para esa persona tener más puntos?

¿Cuántas tareas realizas tú en casa?

¿Es justo que el trabajo doméstico esté repartido de manera desequilibrada?

3. Transformando realidades se explica el concepto de corresponsabilidad en el hogar y se promueve el debate sobre cómo podemos repartir mejor las tareas en el hogar. (Ver orientaciones conceptuales)

Material de apoyo: actividad 1, ciclo 3.

Y tú, ¿qué sabes hacer?

MIEMBROS DE LA FAMILIA.							
PUNTOS POR TAREA REALIZADA.							
TAREA	FAMILIA	TAREA	FAMILIA				
Preparar el desayuno.		Lavar el baño.					
Lavar los platos.		Arreglar daños en la casa.					
Tender la cama.		Cambiar las sábanas.					
Sacar el perro.		Reparara la ropa dañada.					
Poner la mesa.		Pagar los recibos.					
Limpiar el polvo.		Recoger la mesa.					
Regar las plantas.		Preparar la cena.					
Tender la ropa.		Alistar a los niños y/o las niñas.					
Barrer la casa.		Ordenar la ropa.					
Limpiar la habitación		Limpiar los pisos.					
Hacer las compras.		Lavar la nevera					
Preparar el almuerzo.		Limpiar o lavar los zapatos.					
Planchar.		Atender a los enfermos.					
Lavar la ropa.		Llevar a los niños y niñas al colegio.					
Sacar la basura.							

ACTIVIDAD 2. Por una menstruación libre de miedo y vergüenza.

Materiales:

- Toallas higiénicas, tarjetas de 3 colores diferentes, presentación conceptual: (ver en: <http://es.slideshare.net/StephannyParra/sangro-cada-mes-para-que-la-humanidad-sea>) video beam.

Metodología:

40

1. Pensarse y pensarnos: quien facilita pondrá encima de cada uno de los escritorios de las y los estudiantes una toalla higiénica y pegará una toalla higiénica en el tablero con el objetivo de identificar reacciones, generar expectativa y llamar la atención del grupo. Se les entregará tres tarjetas de colores diferentes y se les solicitará que de acuerdo con su experiencia personales respondan las siguientes preguntas en cada una de las tarjetas:

- a. ¿Qué sensaciones o sentimientos te produce la palabra menstruación? (Tarjeta azul)
- b. ¿Qué es la menstruación?
- c. Narra alguna experiencia, historia o mito asociado con la menstruación.

Una vez hayan terminado de responder las preguntas, el facilitador o facilitadora escogerá al azar algunas de las tarjetas del grupo y las pegará en el tablero en tres columnas distintas según el color.

2. Diálogo de saberes: posteriormente se hará la presentación conceptual sobre la historia de la menstruación y su relación con la igualdad de género. Una vez hecha la presentación se reflexionará a la luz de las repuestas ofrecidas por los estudiante en las tarjetas.

3. Transformando realidades: se organiza el grupo en subgrupos de 4 personas y se les entrega la lectura *La menstruación: el tabú que excluye a las mujeres en la India*; y se les solicita que en un cartel expresen su opinión sobre este artículo y su relación con su contexto particular.

Material de apoyo: actividad 2, ciclo 3.
Por una menstruación libre de miedo y vergüenza.

La menstruación: el tabú que excluye a las mujeres en la India

Por Rupa Jha
 BBC

En el país asiático, cuando la mujer tiene su período se la considera impura, sucia, enferma. Está maldita.

“Nunca dejaré que mi hija sufra lo que yo sufrí cuando tuve mi primer período. Mi familia me trató como si no me pudieran tocar. No me permitían ir a la cocina. No podía ir a la iglesia. Las personas no me dejaban



Foto: AP.

sentarme a su lado”. Cuando Manju Baluni, de 32 años, cuenta esta historia, se percibe una sensación de determinación en su voz.

Vive en Uttarakhand, una zona rural al norte de la India, **un país donde poco se habla de los temas relacionados con la salud de las mujeres, particularmente la menstruación.**

Es un tabú que se alimenta de mitos risibles: **cuando la mujer tiene su período es impura, sucia, enferma. Está maldita.**

Tensión y preocupación

Mucha gente cree que cuando la mujer está menstruando no debería bañarse y padece anemia.

Un reciente estudio realizado por una empresa fabricante de toallas sanitarias revela que 75% de las mujeres que viven en ciudades, **compran el producto envuelto en bolsas oscuras o periódicos**, para que no se les asocie con la menstruación.

Sin recursos para comprar toallas sanitarias, las niñas utilizan trapos que deben lavar a escondidas para que nadie sepa que tienen el período.

De hecho, nunca le piden a un familiar masculino que les compre toallas sanitarias o tampones.

Incluso, niñas que crecen en familias donde la mayoría de los miembros son mujeres, **nunca tienen oportunidad de hablar abiertamente de un paso tan natural en la vida.**

Mi madre solía cortar pedazos de sábanas viejas y guardarlos para cuando a sus cuatro hijas les llegara el momento.

El mayor reto era lavar y secar esos trapos. Tengo recuerdos vivos en mi memoria de lo tenso y angustiante que era todo el proceso.

Mis hermanas me enseñaron un truco para ocultar estos trapos dentro de otras ropas para que nadie lo notara cuando los colocábamos al sol para que se secaran.

Sentirse “muy sucia”

Como se puede suponer, los pedazos de tela nunca quedaban completamente secos.

“Dejaban un hedor horrible y teníamos que utilizar estos trapos antihigiénicos una y otra vez. Para colmo, sufríamos de desabastecimiento de agua, lo cual hacía todo más complicado”.

Lo peor es que esa historia no ha cambiado mucho desde entonces. Estudios recientes muestran que estas prácticas tan comunes entre las mujeres indias **son una seria amenaza contra la salud.**

Lo cual se reafirma en que una de cada cinco niñas deja la escuela debido a la menstruación.

Tal es el caso de Margdarshi, de quince años, quien vive en la remota población de Uttarakashi.

A ella le encanta ir a la escuela, aunque implica una larga y exigente caminata por terreno montañoso.

Nunca perdía clases, hasta el año pasado, **cuando casi abandona sus estudios cuando tuvo el período por primera vez.**

“El problema más grande fue saber cómo enfrentarlo. Y todavía lo es. **Me siento avergonzada, molesta y muy sucia. Por eso al principio dejé de ir a la escuela**”, comenta la adolescente.

Margdarshi quiere ser doctora y se preguntaba por qué los muchachos de su salón se reían tanto cuando el profesor explicaba el proceso de la menstruación.

“Odié todo el momento. Me gustaría que todo fuera más relajado y que nos sintiéramos cómodos al hablar del tema. Esto le pasa a todas las mujeres en el mundo. ¿Cuál es el chiste?”, comentó.

Un tema “humano”

Para Anshu Gupta, fundadora de la ONG Goonj, **el problema radica en que el tema se ha convertido en un “problema de mujeres”.**

“Esto no es un problema de mujeres. Es un tema humano que hemos aislado. Necesitamos que las personas salgan de esta cultura de silencio y vergüenza. Necesitamos romperla”.

Goonj es una de las organizaciones que trata de difundir información relacionada con la menstruación, realizando campañas educativas para desmontar los mitos existentes. Trabajan en 21 de los 30 estados de India.

La organización **también está produciendo toallas sanitarias baratas**, hechas con material reciclado, para ayudar a ese 70% de mujeres en India que no tienen cómo comprar productos higiénicos y seguros.

Una mujer que abandonó la escuela en Tamil Nadu, en el sureste de India, es una de las primeras en hacer toallas sanitarias baratas usando simples maquinarias.

Destruyendo mitos

Una página web que recibe 100.000 visitas mensuales es una de las iniciativas para destruir mitos que llevan generaciones.

Hay otros programas que están promoviendo activamente cambios para desmontar el tabú acerca de la menstruación.

Una de ellas es Menstrupedia, una página web administrada por cuatro indias, cuyo objetivo es “destruir mitos y malentendidos sobre la menstruación”.

Para ello utilizan **libros y caricaturas donde presentan orientaciones sobre la pubertad, la menstruación y el aseo personal**. La página recibe 100.000 vistas al mes.

Es difícil ser una mujer de escasos recursos en India. Y no va a ser distinto en el corto plazo.

Sin embargo, progresivamente las mujeres han comenzado a tomar las riendas de sus propias vidas.

Muchas de ellas ya no se quedan encerradas en sus casas cuando tiene el período. **Deciden seguir con su vida normal**, en el trabajo o sus estudios.

Pero lo más importante, es que han comenzado a hablar del tema sin sentirse avergonzadas

ACTIVIDAD 3. Nuestra vida cíclica. Lectura del cuento *Mamá me ha venido la regla*. (Dirigida a niñas y jóvenes).

Materiales:

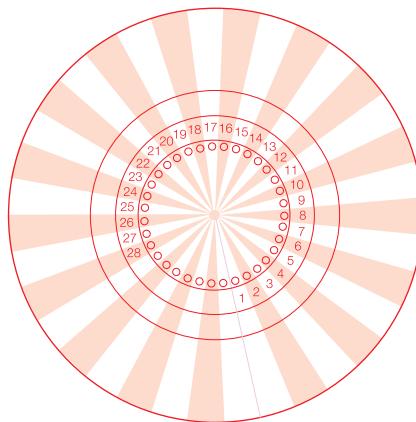
- Cuento Mamá me ha venido la regla de May Serrano y Marta Serrano.
- Medio pliego de cartulina cortado a modo de rompecabezas, papeles rosa en forma de círculo, según número de estudiantes..

Metodología:

1. Pensarse y pensarnos: se entrega a cada niña un papel rosa cortado en círculos y se les pedirá que escriban en una frase lo que piensan acerca de la menstruación. Los papeles se pegarán en el dibujo de la matriz que han colgado en el tablero. Posteriormente se organizan grupos de 4 integrantes y a cada grupo se les entregará la copia del cuento *Mamá me ha venido la regla* y las siguientes preguntas.

- a. ¿Por qué crees que toda la familia se emociona cuando la niña cuenta que le ha llegado la regla?
- b. Al igual que la protagonista, ¿te has hecho algunas preguntas sobre la menstruación? ¿Cuáles? Escríbelas.
- c. Según la abuela, ¿por qué las mujeres somos cíclicas y qué quiere decir eso?
- d. En un círculo representa las cuatro estaciones y sus características.
- e. Si ya iniciaste tu ciclo menstrual, utiliza el modelo de calendario lunar que aparece

a continuación para que registres en qué etapa de tu ciclo estás. Es muy fácil llenarlo. En la parte interior escribe los números de los días del mes del 1 al 30 o al 31, En la siguiente circunferencia escribe el 1 en la fecha correspondiente al día en que te tuviste la regla y continúa escribiendo los números hasta el 28 o el día en que te vuelva a llegar. Allí empieza tu ciclo de nuevo.



46

2. **Diálogo de saberes:** una vez terminadas las preguntas el facilitador o facilitadora leerá algunas de las percepciones escritas en los papeles rosa y explicará por qué los papeles eran circulares (como una alusión a la vida cíclica de las mujeres). Luego les preguntará si después de la lectura piensan lo mismo sobre la menstruación.
3. **Transformando realidades:** finalmente, se entrega a cada grupo una pieza del rompecabezas para que escriban lo que aprendieron. Una representante de cada grupo pasará al tablero y entre todas deberán armar el rompecabezas; y entre todas deberán dar una reflexión final.

Ciclo 4: Mitos y realidades sobre la menstruación / En los zapatos de mamá

Objetivos específicos:

- Identificar las ideas, sensaciones, interrogantes y percepciones de los y las estudiantes atribuidas a la menstruación.
- Reflexionar sobre la menstruación como una condición natural que hace parte fundamental de la vida de las mujeres y por lo tanto de la humanidad.
- Reconocer la importancia de la repartición equitativa del trabajo en las labores del hogar.

ACTIVIDAD 1. ¿Qué haces en tu tiempo libre?

Materiales:

- Papel craft, pinturas, pinceles

1. Pensarse y pensarnos: se coloca el papel craft en el suelo, fijándolo con cinta adhesiva. Luego, se reparte la pintura a lo largo del papel y se pide a los y las estudiantes que se ubiquen alrededor, de modo que todos y todas tengan espacio para pintar. Cada participante deberá expresar qué actividades realiza en su tiempo libre, cuáles son las que más le gustan, con quién le gusta divertirse. Luego se propone pensar en el tiempo libre que tienen los demás miembros de la familia.

Preguntas clave: ¿qué tiempo libre tienen los otros miembros de tu familia? ¿Es igual al tiempo libre nuestro? ¿Quién tiene menos tiempo para divertirse y hacer las actividades que le gustan?

2. Diálogo de saberes: normalmente, quien tiene la mayor parte de las cargas domésticas no tiene tanto tiempo libre, es decir, tiempo para desarrollar actividades de ocio, de recreación y descanso, como el resto de la familia. Es importante transmitir la importancia del tiempo libre en la vida familiar y la desigualdad que esto supone. Aquí se explicarán algunos conceptos básicos, como machismo, igualdad o discriminación, y cómo afectan a la vida familiar y doméstica.

3. Transformando realidades: por último, se solicita marcar en el mural, con un símbolo en color morado, qué actividades le gustaría realizar a esa persona que realiza la mayor parte de las labores domésticas con cada uno o una, pero no tiene tiempo para ello.

Preguntas clave: ¿A nosotros nos gustaría también compartir nuestro tiempo libre con esa persona? ¿Qué podemos hacer para que todos tengamos tiempo libre para divertirnos? Si nos repartimos las cargas domésticas, ¿seguiremos teniendo tiempo para hacer estas actividades?

ACTIVIDAD 2. Por una menstruación libre de miedo y vergüenza (Ver página 40).

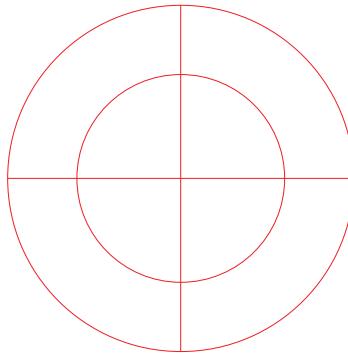
ACTIVIDAD 3. Nuestra vida cíclica. Lectura del libro *Luna roja*, dirigida a niñas y jóvenes.

Material

- hojas tamaño oficio, colores y el libro *Luna roja* de Miranda Gray; ver en: <http://www.lagatayelbuho.com/web/BIBLIOTECA/Brujeria,%20Magia,%20Demonologia/Luna%20Roja-Miranda%20Gray.pdf>

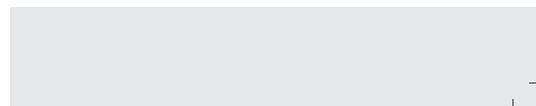
Metodología:

1. **Pensarse y pensarnos:** entregar dos hojas tamaño oficio a cada estudiante y solicitar que las corten en forma de círculo. Posteriormente solicitar que en una de las hojas tracen un círculo interno y dos líneas que atraviesen el círculo como se muestra a continuación.



De acuerdo con la lectura del capítulo 4 del libro *Luna roja*, las estudiantes deberán describir brevemente en la parte interior del círculo en qué consisten las cuatro fases del ciclo femenino (preovulatoria, ovulatoria, premenstrual y menstrual) y relacionarlas con las fases energéticas retomadas de la mitología (Las energías de la virgen, de la madre, de la hechicera y de la bruja) que deberán ser descritas en la parte externa del círculo.

2. **Diálogo de saberes:** en la segunda hoja cortada en forma de círculo las estudiantes deberán diseñar su calendario lunar tal como se explica en la lectura, conservarlo e ir diligenciándolo según su ciclo.
3. **Transformando realidades:** en la tercera hoja, y para finalizar, cada una deberá describir de manera detallada a través de una crónica, cómo fue su primera experiencia menstrual y en la parte posterior de la hoja dibujar y decorar de manera creativa lo que significó este momento para ella.



Ciclo 5: Construyendo relaciones desde la corresponsabilidad y la cooperación

Objetivos específicos:

- Generar un espacio de aprendizaje significativo que permita la reflexión sobre los roles y responsabilidades en las labores del hogar.
- Ofrecer a las estudiantes información y reflexiones sobre la menarquia y la menstruación como un acontecimiento fundamental en la vida de las mujeres.
- Plantear algunas estrategias que favorezcan el autoconocimiento del ciclo menstrual.

ACTIVIDAD 1. Mi papel en la aldea.

Materiales:

- Pinturas de cara, papel craft, pinturas, pelotas de ping pong, cucharas de plástico, lana.

Metodología:

1. Pensarse y pensarnos: las actividades sobre igualdad de oportunidades suelen centrarse en el ámbito familiar; pero también es importante destacar su función en el conjunto de la sociedad. Para el desarrollo de esta dinámica, se divide el salón en grupos de 5 personas, que simbolizan las familias de una aldea. Cada familia podrá elegir un nombre y un símbolo. También hay que elaborar un mural familiar, en el que aparezca el nombre del grupo, su símbolo y las personas que lo componen. Este mural se colocará en la zona que elija la familia para establecer su hogar. Junto a cada grupo, habrá un responsable (monitor o monitora) que certificará las tareas que realiza cada familia.

2. Diálogo de saberes: cada grupo tendrá 6 tareas que realizar para colaborar con la aldea, para las que pueden organizarse como quieran:

- **Traer agua:** con la boca deben transportar en una cuchara un ping pong hasta su hogar, que simboliza el agua. (Mínimo 2 participantes).
- **Acicalar a la familia:** pintar la cara de cada miembro del grupo con el símbolo y el nombre de la familia. (Mínimo 2 participantes).
- **Limpiar el hogar:** cada grupo tendrá que alejar 10 pelotas de papel de su hogar, soplando a lo largo de 5 metros. (Mínimo 2 participantes).
- **Transmitir el himno de la aldea:** aprenderse un himno de 15 versos y recitarlo (todo el grupo).
- **Mantener los lazos familiares:** colocados en círculo, unirse a través de la lana de manera creativa.
- **Bailar la danza de la lluvia:** todo el grupo baila una canción con pasos de moda a elección del responsable.

El responsable del grupo va marcando en la ficha del grupo las tareas que van realizando. El grupo que acabe primero es el mayor colaborador de la aldea, después debe ayudar y animar a los demás grupos a terminar sus tareas.

3. Transformando realidades: finalmente se propone reflexionar sobre cómo nos hemos organizado para realizar las tareas, y qué relación tienen con las cargas domésticas de la vida real.

Preguntas clave:

¿Quiénes asumieron las tareas dentro del grupo? ¿Por qué?

¿En la sociedad están repartidas las tareas por sexos?

ACTIVIDAD 2. Por una menstruación libre de miedo y vergüenza. (Ver p. 40).

ACTIVIDAD 3. Nuestra vida cíclica, lectura de la *Luna roja*. (Ver p. 49).

Glosario

54

Sexualidad: aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. . .” (OMS, 2006)

Corresponsabilidad doméstica: reparto equitativo de las responsabilidades entre mujeres y hombres.

Discriminación de género: situación de marginación sistemática hacia las mujeres, está profundamente arraigada en la sociedad patriarcal. Implica que no se otorgan iguales derechos, responsabilidades y oportunidades a hombres y mujeres.

Estereotipo sexual: construcción cultural que un grupo o una sociedad asigna a hombres y mujeres,

estableciendo para cada sexo distintos papeles, actitudes, comportamientos y características.

Género: construcción cultural según la cual se asigna a las personas determinados papeles, ocupaciones, expectativas, comportamientos y valores por el hecho de haber nacido mujeres u hombres.

Igualdad de género: igualdad de derechos y oportunidades entre mujeres y hombres supone la ausencia de toda discriminación, directa o indirecta, por razón de sexo.

Igualdad de oportunidades: la igualdad es un derecho que implica que todos los seres humanos deben tener las mismas oportunidades para conseguir equivalentes condiciones de vida a nivel personal y social, independientemente de su sexo, etnia, religión, opinión o cualquier otra condición.

Lenguaje sexista: uso del lenguaje que utiliza exclusiva o mayoritariamente uno de los dos géneros (habitualmente el masculino) para referirse a ambos. Esta forma de lenguaje excluye sistemáticamente a uno de los dos géneros y fomenta la discriminación.

Machismo: conjunto de actitudes, conductas, prácticas sociales y creencias destinadas a justificar y promover el mantenimiento de actitudes discriminatorias contra las mujeres, así como contra aquellos que tienen comportamientos de tipo femenino no siendo mujeres.

Roles de género: actitudes, capacidades, comportamientos, funciones sociales y limitaciones diferenciadas para hombres y mujeres, adquiridas socialmente por medio de la socialización y la educación en un entorno determinado. Llegan a considerarse como naturales a pesar de tener un origen cultural.

Violencia de género: todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño de naturaleza física, sexual, psicológica, incluyendo las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad de las mujeres, ya sea en la vida pública o en la privada.

Referencias

56

- Amorós, C. (1997). *Tiempo de feminismo*. Madrid: Cátedra.
- Berbel Sánchez, S. (s.f.). *escueladefeminismo*. Obtenido de Escuela abierta de feminismo. Recuperado de: <http://www.escueladefeminismo.org/spip.php?rubrique35>
- Deconceptos. (s.f.). *deconceptos*. Recuperado de: <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/autonomia#ixzz3gjQfp65V>
- De Beauvoir, S (1949). *El segundo sexo*. Recuperado de: http://ifdc6m.juj.infd.edu.ar/aula/archivos/repositorio/0/114/Beauvoir_Simone_de-_EL_segundo_sexo.pdf
- Dirección General de la Mujer. Vicepresidencia. Gobierno de Cantabria. (2009) *Juegos y Juguetes para la Igualdad. Guía didáctica para una educación no sexista dirigida a madres y a padres*. Cantabria.
- Gómez, E. (s.f.). Día de la mujer en Colombia: entre flores y Dolores. Recuperado de: <http://elpueblo.com.co/dia-de-la-mujer-en-colombia-entre-flores-y-dolores/>
- Instituto Jalisciense de las Mujeres. (2008) *Mujeres y Hombres ¿qué tan diferentes somos? Manual de sensibilización en perspectiva de género*.
- Jha, R. (2014). *La menstruación: el tabú que excluye a las mujeres en India*. BBC Digital. Recuperado de: http://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/10/141028_salud_menstruacion_india_tabu_mujeres_egn
- Lagarde, M. (s.f.). *Guía para el empoderamiento de las mujeres. Proyecto Equal 10 Metal. Cuaderno 1*.
- Mendizabal, G., López, M. (2013). *Empoderamiento de las mujeres: de lo individual a lo social*. Ayuntamiento de Ortuella.
- Ministerio de Educación Nacional, Colección Bicentenario. *Castas, mujeres y sociedad den la independencia*. Recuperado de: http://www.colombiaprende.edu.co/html/productos/1685/articles-200229_viajeros.pdf

- Ocampo, A, y Cuesta, G. Comp (2010). Antología de mujeres poetas afrocolombianas. Bogotá: Ministerio de Cultura. Recuperado de: http://www.banrepcultural.org/sites/default/files/87970/16-antologia-de-mujeres_afrocolombianas_.pdf
- ONU Mujeres. (s.f.). *UNWOMEN*. Recuperado de: <http://colombia.unwomen.org/es/como-trabajamos/liderazgo-y-participacion-politica#sthash.X4xRQMyV.dpuf>
- Organización de Naciones Unidas. (2015). *Curso enfoque de derechos e igualdad de género en políticas, programas y proyectos*. Módulo 2 conceptos y marcos de acción del enfoque de derechos y de género.
- Organización de Naciones Unidas para la educación, las ciencia y la cultura. (2005). *Diversidad cultural, materiales para la formación docente y el trabajo de aula*. Santiago de Chile: UNESCO.
- Secretaría Distrital de Educación. (2014a). *Lineamiento pedagógico Educación para la Ciudadanía y la Convivencia*. Bogotá: SED.
- Secretaría Distrital de Educación. (2014b). *Marco Educación para la Ciudadanía y la Convivencia*. Bogotá: SED.
- Secretaría Distrital de Educación. (2015a). *Plan Educativo de Transversalización de la Igualdad de Género (PETIG)*. Bogotá: SED.
- Secretaría Distrital de Educación. (2015b) *Resolución 800 por medio de la cual se adopta el Plan Educativo de Transversalización de la Igualdad de Género*. Bogotá: SED.
- Sedae. *Servicio de Información Juvenil al Estudiante. Guía de actividades para fomentar la igualdad de oportunidades entre niños y niñas*. Recuperado de: http://www.iimas.unam.mx/EquidadGenero/papers/GUIA_DE_ACTIVIDADES_DE_IGUALDAD.pdf
- Sierra, A y Escobar, M. (2011). Débora Arango: reveladora. *Revista Diners*. Recuperado de: http://revistadiners.com.co/articulo/39_211-debora-arango-reveladora
- Torres, I. (2003, julio 21). Marco jurídico de la protección internacional de los derechos humanos de las mujeres. Querétaro, México.
- Tzul, G. (2015). El Patriarcado del salario: “Lo que llaman amor nosotros lo llamamos trabajo no pagado “. Revista digital Prensa comunitaria Km. 169. Recuperado de: <https://comunitariapress.wordpress.com/2015/04/21/el-patriarcado-del-salario-lo-que-llaman-amor-nosotras-lo-llamamos-trabajo-no-pagado/>
- Zapata, J. (2015). La corresponsabilidad doméstica como opción de transformación. Recuperado de: <http://www.mujeresdigitales.org/index.php/mis-derechos/item/29-la-corresponsabilidad-domestica-como-opcion-de-transformacion>

Material digital

CARTILLA

CARTILLA 1. Transformemos los roles y estereotipos de género en el colegio

ENLACES DE INTERÉS

[http://www.educatolerancia.com/pdf/171_cuentos-madres-padres-pdf\[1\].pdf](http://www.educatolerancia.com/pdf/171_cuentos-madres-padres-pdf[1].pdf)

<https://koeducacion.files.wordpress.com/2010/08/elartedebarrerprejuiciosweb.pdf>

<https://koeducacion.files.wordpress.com/2010/08/lamunecatrapoweb.pdf>

<https://koeducacion.files.wordpress.com/2010/08/lasninc2a6c3a2astienencilcabellolargoweb.pdf>

http://www.educatolerancia.com/pdf/Diversidad%20y%20genero_Manual%20de%20ciudadania%20y%20convivencia%20desde%20la%20construccion%20colectiva%20de%20sentidos%20y%20redes.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=xaKmXni-0xc>

https://www.youtube.com/watch?v=PSyEJf_A4A

<https://www.youtube.com/watch?v=IXJMD0kuKdk>

<https://www.youtube.com/watch?v=qo6NRAPWwCc>

[http://www.flora.org.pe/web2/images/stories/bonnie/PDF/CuentosFlora-completa%20Folder%20\(3\).pdf](http://www.flora.org.pe/web2/images/stories/bonnie/PDF/CuentosFlora-completa%20Folder%20(3).pdf)

CARTILLA 2. Día internacional por los derechos de las mujeres y la lucha por la equidad de género

<http://es.slideshare.net/monitorestudiantil/intervencion-florence-thomas>

CARTILLA 3. El lenguaje no sexista y los aportes de las mujeres a la literatura

<https://www.youtube.com/watch?v=m5prYc6UAAY>

<https://www.youtube.com/watch?v=et80H7tfWps>

https://www.youtube.com/watch?v=0gEhB_S3Wlo

http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED_MAIN/LAUNIVERSIDAD/VICERRECTORADOS/GERENCIA/OFICINA_IGUALDAD/GUIA_LENGUAJE.PDF

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=I0aWCo8BD6g>

CARTILLA 4. ¡Nos movemos por la salud de las niñas, las jóvenes y las mujeres!

<https://www.youtube.com/watch?v=sK-MNdxSqns>

<http://www.sdmujer.gov.co/inicio/254-28-de-mayo-dia-internacional-de-la-accion-por-la-salud-de-las-mujeres>

CARTILLA 5. Luchas independentistas con enfoque de género

http://www.colombiaaprende.edu.co/html/productos/1685/articles-200229_ninos.pdf

http://revistas.udem.edu.co/index.php/Ciencias_Sociales/article/view/945/949

<http://www.nottingham.ac.uk/genderlatam/documents/jeannette-uribe-las-socorranas3.pdf>

60

CARTILLA 6. Educación con equidad desde los derechos sexuales y los derechos reproductivos

<https://www.youtube.com/watch?v=hkNRDKRR9rg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Pxw7zLyRHLU>

https://www.youtube.com/watch?v=V_hBwqyCxBw

<https://www.youtube.com/watch?v=OLMuNIGW0p8>

CARTILLA 7. Comunidades educativas comprometidas con la no violencia contra las niñas, las jóvenes y las mujeres

<http://www.sdmujer.gov.co/Sofia/>

https://www.youtube.com/watch?v=8K_mkMx5vX4

<https://www.youtube.com/watch?v=FbBxxj0Zy7o>

<https://www.youtube.com/watch?v=Sz4hiquormE>

<https://www.youtube.com/watch?v=al6U0JD0Dq4>

<https://www.youtube.com/watch?v=i3yA11qPjVI>

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