



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Filosofía y Letras

Colegio de Pedagogía



La menstruación vista desde la Educación de la Sexualidad: elaboración de una revista como medio educativo para niñas y niños de 8 a 12 años.

TESINA

Que para obtener el título de
Licenciada en Pedagogía
Presenta

María Fernanda Méndez Domínguez

Asesora: Mtra. Cecilia Pamela Álvarez Morales

Ciudad Universitaria, CDMX. 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO PRIMERO	11
Educación de la sexualidad y comunicación educativa	11
1.1 ¿Educación de la sexualidad o Educación sexual?	11
1.1.2 Modelos en educación de la sexualidad.....	14
1.2 Comunicación educativa	19
1.2.1 Medios de comunicación.....	21
1.3 Materiales educativos	23
CAPÍTULO SEGUNDO	26
Desarrollo de la niñez	26
2.1 La niñez media.....	27
2.1.1 Desarrollo físico	28
2.1.2 Desarrollo cognitivo.....	29
2.1.3 Desarrollo psicosocial	32
2.1.4 Desarrollo psicosexual.....	38
CAPITULO TERCERO	44
” Esos días”	44
3.1 La menstruación	44
3.2 Historia de la menstruación	49
3.3 Mitos de la menstruación	56
3.4 ¿Qué hago en esos días?	61
CAPÍTULO CUARTO	66
Propuesta didáctica	66
4.1 Justificación	66
4.2 Objetivo	68
4.3 Planeación didáctica	68
4.4 Piloteo	72
4.4.1 Contexto escolar.....	72
4.4.2 ¿Por qué esta escuela?.....	72
4.4.3 Aplicación de la revista	73

4.5 Evaluación	74
4.5.1 Evaluación diagnóstica	74
4.5.2 Evaluación final.....	76
4.6 Y ¿qué pasó?.....	77
CONCLUSIONES	80
REFERENCIAS	84
ANEXO 1. REVISTA	94
ANEXO 2. PERMISO DE APLICACIÓN	127
ANEXO 3. FOTOGRAFÍAS DE LA APLICACIÓN DE LA REVISTA	128
ANEXO 4. EVALUACIONES DE REVISTA	129

INTRODUCCIÓN

La sexualidad es una de las características que conforma al ser humano desde su nacimiento hasta la muerte, y a pesar de ello, no se aborda con tanta facilidad dentro de la sociedad en la que vivimos debido a la educación que se ha ido inculcando de generación en generación desde hace muchos años.

La menstruación es un tema estrechamente vinculado a la sexualidad, debido a que es un proceso fisiológico de la mayoría de las mujeres, como muchos otros temas se encuentra envuelta de mitos y tabúes que ocasionan una mala o nula información respecto a ésta; la mayoría de las veces se comienzan a informar cuando ocurre la menarca.¹ De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) muchas niñas aprenden algo sobre la menstruación el mismo día que les llega el periodo, a pesar de que este tema debe ser visto en el núcleo familiar, pues la familia debería ser la principal educadora en todos los aspectos del desarrollo del ser humano (Luisi, 2013), y más adelante debe ser complementado por las instituciones educativas.

Existe una edad promedio en la que llega la primera menstruación (10 a 13 años), hay veces en las que llega antes o después y no siempre se tiene el conocimiento del por qué sucede o de cómo es. Tarde o temprano las mujeres nos enfrentamos a este cambio y no siempre estamos preparadas; o se puede saber del tema, pero con ciertas lagunas que ocasionan ideas (algunas veces erróneas) de cómo debe ser la menstruación.

Dentro de la familia existe una educación de la sexualidad informal “que no responde a una metodología específica. No tiene un currículo que guía su práctica y su quehacer. Esta forma más bien responde a las posibilidades, oportunidades y deseos de los agentes sociales que interactúan con los menores” (Morales, 2002. p 28), es decir, que se va enseñando y formando espontáneamente la sexualidad de los hijos e hijas a través de la práctica y las propias experiencias.

¹ La menarca es la primera menstruación.

Ya dentro del ámbito educativo existe una intencionalidad y una organización que permite la adquisición de ciertos conocimientos. Se complementa la formación que se comenzó a dar dentro de cada familia y se generan nuevas perspectivas de la sexualidad.

En el Plan de Estudios de educación básica, se aborda la sexualidad de los seres humanos en la asignatura de Ciencias Naturales, bajo los parámetros de la cultura de prevención². Y el cómo se aborda depende de los profesionales que se encuentran a cargo de los diferentes grupos de educación básica.

Debido a lo anterior, la pedagogía con apoyo de materiales didácticos permite brindar la información necesaria y adecuada con la finalidad de que el tema de la menstruación (en este caso) sea tratado con mayor apertura, y abordado desde una perspectiva educativa.

El principal objetivo de este trabajo es la realización de una revista educativa que permita brindar la información necesaria, tanto a niñas como a niños, sobre la menstruación como un proceso biopsicosocial en el que ambos están presentes a pesar de que éste sólo les suceda a las mujeres.

A través de la revista se busca informar a infantes de 8 a 12 años de la escuela primaria "Ing. Estanislao Ramírez Ruíz" de la delegación Tláhuac, sobre la menstruación como un proceso biopsicosocial que involucra a toda la sociedad. Se piensa en esta edad porque como lo menciona el ex secretario de educación, Aurelio Nuño, la educación sexual inicia en cuarto de primaria³ con clases de biología, apropiadas y acorde con la edad del niño, y va evolucionando. (El Universal, 2017). Sin embargo, teniendo presente que la sexualidad está presente

² En el Plan de Estudios (2011) se nos menciona cómo el aprendizaje se da de forma gradual y bajo la cultura de prevención. En los planes de estudio por grado se desglosan estas formas de prevención en el tema de sexualidad. Se comienza a hablar de sexualidad desde tercero de primaria.

³ Esto deja ver claramente lo rígido y cerrado que es el hablar de sexualidad; no se toma en cuenta que la sexualidad está con nosotros desde el momento en que nacemos hasta el que morimos.

en todo momento de nuestra vida, sería conveniente que la educación de la sexualidad comenzara desde los primeros años escolares.⁴

Este trabajo se basa en el holón reproductivo de Rubio, y en una intervención a partir del modelo biográfico profesional⁵. Este modelo “debe estar libre de estereotipos, prejuicios y ambigüedades” (Fallas, 2012, p 63), de esta manera “se enfatiza en la información como punto clave en el uso de la libertad, el fomento de la actitud crítica como elemento indispensable de la autonomía y el reconocimiento del sí mismo, del otro u otra y como base para la responsabilidad” (Fallas, 2012, p 63).

El trabajo está estructurado por cuatro capítulos, los primeros tres abordan la parte teórica de la intervención que se sustenta en la educación de la sexualidad. El cuarto capítulo es la metodología que se llevó a cabo, que en este caso fue la elaboración de una revista enfocada a niñas y niños de 8 a 12 años, haciendo un piloteo dentro de la primaria “Ing. Estanislao Ramírez Ruíz” para conocer su alcance. Finalmente se realizan las conclusiones al tema tratado y los anexos.

A continuación, se hace una breve explicación de cada uno de los capítulos para poder tener un panorama de lo que se verá en cada uno de ellos.

El primer capítulo habla sobre la educación de la sexualidad teniendo en cuenta los cuatro holones que abarca Rubio (1994) para explicar la sexualidad del ser humano, estos holones son: el de la reproductividad, de género, erotismo y vinculación afectiva.

A partir de una educación de la sexualidad vista como proveedora de conocimientos para la toma de decisiones de forma sensata y personal (Monroy y Velazco, 1980)

⁴ Es preciso recalcar que la enseñanza de la sexualidad ha sido muy complicada; los planes de estudio sí han abarcado el tema de sexualidad. Sin embargo, la misma sociedad se ha encargado de eliminar la enseñanza de cualquier tema relacionado a la sexualidad.

⁵ Este modelo de intervención en sexualidad se caracteriza por usar lo bueno de los otros 3 modelos que son: de salud, el moral y el revolucionario.

se habla de los diferentes modelos de esta educación, es decir, la manera en el cómo se enseña la sexualidad de acuerdo con el contexto en que se encuentra cada sujeto; para esto López Sánchez (2005) habla de 4 modelos de intervención, cada uno con características propias:

1. Modelo de riesgo
2. Modelo moral o de abstinencia
3. Modelo revolucionario
4. Modelo biográfico- profesional

Para poder llevar a cabo cada uno de los modelos anteriores es necesaria la comunicación, en este caso específicamente la comunicación educativa, en la que influyen factores y medios que ayudan al quehacer educativo dentro y fuera de aulas escolares (García, 2017). Estos medios que son la vía del cómo se va a transmitir la información, pueden ser diversos y deben utilizarse de acuerdo con los objetivos planteados para lograr los aprendizajes esperados. Siendo así que los medios de comunicación se convierten en material didáctico, ya que portan los mensajes educativos en los diferentes momentos del proceso de enseñanza- aprendizaje (Gimeno y Loyza, citado por López, 2006).

En este sentido la revista es un recurso útil para la enseñanza de la menstruación, es un medio visual impreso con características técnicas y pedagógicas que ayudan al aprendizaje del tema, tanto dentro como fuera de las instituciones escolares.

El segundo capítulo trata el desarrollo de la niñez o infancia (de 0 a 12 años) la cual se divide en tres etapas: infancia, niñez temprana y niñez media o intermedia (Rice, 1997). El trabajo se concentra específicamente en ésta última, la niñez media que abarca desde los 6 hasta los 12 años; se caracteriza por ser parte de la edad escolar, donde las habilidades de los infantes son más precisas, lo cual les permite comprender y pensar de manera lógica lo que sucede a su alrededor.

Para comprender el desarrollo de la niñez se divide en 4 aspectos:

- 1) Desarrollo físico, el cual es notorio a simple vista en las proporciones corporales y crecimiento, sin embargo, es importante aclarar que existen

cambios que se dan de manera interna, por ejemplo: el crecimiento de cerebro y de huesos, y el comienzo de la menstruación.

- 2) Desarrollo cognitivo, que es la adquisición de conocimientos y aprendizajes que transcurren a lo largo de la vida del ser humano. En la niñez, el aprendizaje se da en todo aquello que rodea al infante; Piaget dice que a través de este aprendizaje se crean esquemas que van sirviendo de bases para la adquisición de nuevos conocimientos. Es así que, durante la niñez media, cada infante es capaz de comprender el mundo que lo rodea y así tratar de explicarlo.
- 3) Desarrollo psicosocial, el cual ayuda al entendimiento de la vida a partir de experiencias afectivas relacionadas a las interacciones con otros seres vivos del entorno (Doise y Mackie, 1981. Citado por Madariaga, 2009). El primer acercamiento se tiene con la familia y conforme pasa el tiempo, se crean vínculos con otros seres vivos. En la niñez media estos vínculos se encuentran en la escuela (con sus pares), siendo la escuela el lugar en el que se les enseña a socializar y a practicar la moralidad aprendida en casa, siendo el juego un factor importante para su aprendizaje.
- 4) Desarrollo psicosexual, durante el cual niñas y niños van creando su propio desarrollo a partir de su autoestima, imagen corporal, reconocimiento de identidad (roles genéricos), por exploración y estimulación del cuerpo (Prieto, 1999).

Para hablar de desarrollo psicosexual se toman las aportaciones de Freud, quien habla de la existencia de zonas erógenas, de la personalidad que depende de fijaciones o superaciones de las etapas en las que divide al ser humano, y en la sexualidad basada no sólo en genitales.

Las etapas en las que divide al ser humano son 4: oral, anal, fálica, de latencia y genital; la niñez media abarca la etapa de latencia y sólo una parte de la genital, siendo lo más notable la separación entre niños y niñas.

El tercer capítulo habla sobre la menstruación: qué es, características generales, historia, mitos y de qué hacer cuando ésta ocurre.

Es así como se tiene presente que la menstruación es un proceso natural que le ocurre a la mayoría de las mujeres a partir de los 12 años (antes o después), y consiste en la eliminación de sangre por la vagina que se da cada 21 o 35 días, conocido como ciclo menstrual. Este ciclo se cuenta desde el primer día de sangrado y termina un día antes del próximo sangrado; durante el primer año se puede dar de manera irregular, pero conforme el cuerpo se acostumbra, se comienzan los periodos regulares (Aguilar, et all, 1989).

El ciclo menstrual se caracteriza por tener 5 etapas: menstruación, folicular, ovulatoria, lúteas e isquémica, cada una de ellas con características propias en las que la mujer experimenta cambios en su cuerpo y puede presentar diversos síntomas, comúnmente conocidos como síntomas premenstruales, los síntomas más comunes son:

- Cólicos
- Dolor de pechos
- Retención de líquidos
- Acné
- Dolor de cabeza
- Cambios de humor

A pesar de que la menstruación es un proceso natural, a lo largo de los años y hasta la fecha, ha sido vista de diferentes maneras y ha creado una serie de mitos y tabúes que no permiten que sea tratada como algo natural, sino como algo sucio o malo. Pero eso no siempre fue así, hace muchos años existía una dualidad de vida y muerte, siendo así una parte positiva y otra negativa respecto a la menstruación, que se fue transmitiendo generación en generación hasta nuestros días.

La vida era la parte positiva que existía en la primera menstruación, en la que se recalcan las creencias religiosas y mágicas asociadas a la abundancia en la agricultura (Vázquez y Carrasco, 2016) tanto para un individuo como para la comunidad representaba orden y armonía (Bembe, 2019). Más adelante pocos fueron los mitos que beneficiaban a la menstruación, se creía que ayudaban a curar verrugas, tumores, la epilepsia, temperaturas altas y se seguía creyendo que

ayudaba a mejorar el clima. Por lo contrario, a la menstruación vista de manera negativa, ya que muchas cosas malas que ocurrían se le adjudicaban a la misma.

Por último, el cuarto capítulo abarca todo lo relacionado a la realización de la revista sobre la menstruación, teniendo como base la educación de la sexualidad en la niñez media.

A partir de experiencias personales se ve la necesidad de hablar de la menstruación como un proceso completamente natural en el cuerpo de las mujeres, para así dejar de lado los miedos que surgen debido a los tabúes que han rodeado a la menstruación a través de siglos; el cómo se ha visto a la menstruación moldea y afecta la manera en la que las mujeres perciben su propia menstruación y el cómo se mueven por el mundo (Herrera, 2020) lo cual ha ocasionado que la mayoría de la niñas sepan qué es la menstruación el día que les ocurre.

Teniendo en cuenta esta problemática se crea el objetivo principal, que es el de elaborar una revista informativa desde la educación de la sexualidad, dirigida a infantiles entre 8 a 12 años de la escuela “Ing. Estanislao Ramírez Ruíz” sobre menstruación para que éstos vean a la menstruación como un proceso biopsicosocial de la mujer.

Para poder llevar a cabo la realización de la revista se elaboró una planeación, en la cual se encuentran presentes los temas a abordar, los artículos con sus correspondientes objetivos, así como las estrategias utilizadas para la evaluación del aprendizaje, y de la misma revista. A partir del piloteo realizado se logró conocer la efectividad de la revista, y teniendo presente el objetivo cumplido se logra una retroalimentación satisfactoria para la planeación.

CAPÍTULO PRIMERO

Educación de la sexualidad y comunicación educativa.

La sexualidad, así como la comunicación son dos aspectos muy importantes para el ser humano, ayudan a definir las características de cada uno; ambos se enseñan desde el nacimiento y están presentes durante toda la vida, por esto es necesario tener clara la idea de los dos conceptos al momento de abordarlos desde la educación.

A continuación, se presenta el marco referencial en el que se hace énfasis en qué es la educación de la sexualidad, los diferentes modelos que existen para su enseñanza, así como los agentes encargados de cada uno.

De igual manera se hace referencia a qué es la comunicación educativa, los diferentes medios y los materiales que ayudan a la enseñanza y aprendizaje de cualquier tema para los seres humanos.

¿Educación de la sexualidad o Educación sexual?

Hablar sobre sexualidad hoy en día, al igual que hace algunos años, es algo complicado; es mal visto por algunas personas o incluso se puede llegar a tomar en forma de burla. Estamos acostumbradas a que al escuchar la palabra sexualidad se piense en relaciones coitales.

Sin embargo, hay que tomar en cuenta que la sexualidad va mucho más allá, se encuentra en nosotras desde el momento en el que nacemos (tal vez antes) hasta la muerte. Abarca nuestra forma de actuar, de pensar, de sentir, de relacionarnos, etc. Tal como lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad es:

Un aspecto central del ser humano que involucra el sexo, la identidad y roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa en los pensamientos, fantasías, deseos, creencia, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Aunque la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas son siempre experimentadas o expresadas.

En la sexualidad influye la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos y religiosos. (OMS citado por Vargas-Trujillo, 2013, p.5).

“La sexualidad humana es el resultado de la integración de cuatro potencialidades humanas que dan origen a cuatro holones sexuales” (Rubio, 1994, p.2) siendo estos cuatro holones que permiten abordar la sexualidad del ser humano de una forma integral. Estos holones son:

1. Holón de la reproductividad humana: tanto la posibilidad humana de producir individuos que en gran medida sean similares (no idénticos) a los que los produjeron, como las construcciones mentales que se producen acerca de esta posibilidad.
2. Holón de género: se entiende al género como la serie de construcciones mentales respecto a la pertenencia o no del individuo a las categorías dimórficas de los seres humanos: masculina y femenina, así como a las características del individuo que lo ubican en algún punto del rango de diferencias.
3. Holón del erotismo: por erotismo entendemos a los procesos humanos entorno al apetito por la excitación sexual, la excitación misma y el orgasmo, sus resultados en la calidad placentera de las experiencias corporales de sus vivencias humanas, así como las construcciones mentales al recordar estas experiencias.
4. Holón de la vinculación afectiva interpersonal: la capacidad de sentir afectos internos por otro, ante la disponibilidad o indisponibilidad de ese otro/a, así como las construcciones mentales alrededor de los mismos.

Para poder ir cambiando la forma de pensar y del cómo actuar respecto a la sexualidad, es necesario que desde infantes aprendamos a reconocer cómo es nuestro cuerpo, aprender a expresar nuestros sentimientos y reconocer aquello que nos hace sentir bien. Es decir, que recibamos una educación integral, en la que se nos enseñe a razonar y a tomar decisiones con responsabilidad.⁶ “La educación integral en sexualidad desde la infancia, favorece la adquisición gradual de información y de los conocimientos necesarios para el desarrollo de habilidades y de las actividades apropiadas para vivir una vida plena y saludable” (Colectivo de autores, 2011, p.11)

Para poder lograr esto se necesita una educación de la sexualidad. En este punto es importante aclarar que no estamos hablando de la educación sexual. La educación sexual es mejor conocida como una educación preventiva en la que se abarca la reproducción, infecciones de transmisión sexual (ITS), conocimiento del

⁶ Aquí la educación no se debe ver como un proceso de enseñanza aprendizaje en el que sólo se transmiten conocimientos, sino que se forma al individuo para toda la vida.

cuerpo, cambios del cuerpo humano, etc., y se deja de lado los demás aspectos que conforman al ser humano. La educación de la sexualidad:

Debe atender a crear responsabilidad humana para que el individuo desarrolle al máximo sus capacidades y logre salud y bienestar, la educación de la sexualidad debe orientar y canalizarla adecuadamente; es decir, proveer información para desarrollar el entendimiento de las relaciones humanas en sus aspectos físicos, mental, emocional, social, económico y psicológico. La educación de la sexualidad debe formar parte de la educación integral del individuo e incluir más que información anatómica y fisiológica pues debe enfatizar el desarrollo de las actitudes positivas y servir de guía entre las relaciones de los sexos. (Monroy de Velazco, 1980, p 22)

Podemos decir que el fin de la educación de la sexualidad, desde sus inicios, es formar a individuos responsables tanto en salud como en placer; para que esto suceda debe ser “científica y racionalmente planeada, [...] basada en el desarrollo psicosexual del individuo [...], llevada a cabo en acción conjunta por padres y maestros” (Monroy de Velazco, 1980, pág. 25).

La familia es el primer agente educativo con el que la niñez tiene contacto, en ella la educación de la sexualidad se da de manera informal en las reacciones que los padres tienen ante ciertos temas como: sentimientos, exploración del cuerpo, respuestas ante preguntas “incómodas”, sexualidad, etc. En este aspecto madres y padres no deberían decidir sólo evitar dar una educación de la sexualidad, tienen la opción de informarse y prepararse lo mejor posible, enseñando con el ejemplo.

Por otro lado, el personal docente se convierte en un segundo agente educativo, siendo parte de una educación formal⁷ y por tanto su labor principal es preparar al alumnado para la toma de decisiones basadas en conocimientos reales, con respeto, igualdad y confianza, y sobre todo de acuerdo con el nivel biopsicosocial de cada estudiante.

Es importante resaltar el papel que juega la escuela en la educación de la sexualidad, ya que ésta es el espacio que:

⁷ Deben tener una mejor preparación en los temas de sexualidad, así como una constante actualización.

Debe proveer al niño de conocimientos y actividades que le ayuden a obtener conceptos claros y actitudes positivas hacia su sexualidad y a la de los demás, así como bases firmes que le permitan tomar sus propias decisiones y planear su vida futura en forma inteligente, sensata y personal. (Monroy de Velazco, 1980, p 31).

Para aquellos estudiantes que ya posean una educación de la sexualidad brindada por sus madres y/o padres, su función es complementarla; y para aquellos que tengan una nula o deficiente educación de la sexualidad, su labor es reorientarla hacia la sociedad que desean crear a partir de espacios, tiempo, conocimientos y propuestas didácticas para abordar temas tan complejos, como es la sexualidad humana (Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, 2007).

1.1.2 Modelos en educación de la sexualidad.

Como ya se había mencionado, enseñar y tratar la sexualidad es algo complicado, y a pesar de que la familia, personal docente y escuela juegan un papel importante para tener una educación de la sexualidad satisfactoria, el cómo la enseñarán es el punto clave.

López Sánchez (2005) nos menciona que la educación de la sexualidad tiene cuatro modelos para su intervención: de riesgo, moral o de abstinencia, el revolucionario y el biográfico- profesional. Cada uno de ellos con características propias, en la que el cómo y el contenido que se enseña, coinciden en las metas planeadas.

El primero de ellos es el modelo de riesgo o preventivo⁸ que se plantea después de la Segunda Guerra Mundial al existir un gran número de problemas de la salud relacionadas a prácticas sexuales (López, 2005). En el siglo XX aparece como una necesidad para evitar riesgos en estas prácticas.

Se caracteriza por ser atendida sólo por profesionales de la salud al momento de detectar o curar algún problema que cause, dejando de lado la respuesta y bienestar sexual. Los objetivos son:

- Evitar problemas de salud en las actividades sexuales (embarazos, Infecciones de Transmisión Sexual).

⁸ Es el que comúnmente es utilizado al hablar de educación sexual y no educación de la sexualidad.

- Evitar el caos en los servicios hospitalarios.
- Evitar caos económico al sistema de salud (medicamentos, asistencia médica, etc.)
- Evitar el sufrimiento de enfermos y familiares.

Como su base es preventiva, los temas que más se tratan son las prácticas sexuales seguras y los métodos anticonceptivos; así como las consecuencias que se tienen al tener relaciones sin protección.

La información se difunde principalmente a adolescentes a través de campañas publicitarias dentro de las mismas escuelas, siendo muy precisas en cuanto qué se debe y no se debe hacer con ayuda de eslóganes, como por ejemplo “: sin el condón puedes “tocar... pero no entrar...” (Fallas, 2012, p.59). Esto sólo deja ver una parte de la sexualidad, ocasionando temor por los riesgos y dejando de lado la reflexión de lo que se siente, lo que se piensa y de otras posibilidades a ciertas decisiones que se toman en las actividades sexuales; es por ello por lo que hoy en día se habla de una educación para la salud.

El segundo es el modelo moral, o también conocido como educación sexual de la abstinencia, basada en una concepción religiosa en donde “lo propio del pensamiento conservador es silenciar estos temas” (López, 2005, pág. 52). Y sólo se habla del tema cuando se toca alrededor de las personas, para ponerles en evidencia qué es lo que no deben hacer, o qué hacer en caso de caer en las tentaciones que la sexualidad trae consigo.

Los objetivos de este modelo son:

- Preparar a las personas para el matrimonio y para la procreación, tomando como ejemplo a una familia “normal”, entendida como padre madre e hijos.
- Fortalecer la voluntad para llegar hasta el matrimonio vírgenes (principalmente las mujeres) ya que sólo en el matrimonio es aceptable tener relaciones coitales.
- Castidad antes y fuera del matrimonio (abstinencia).

La prioridad es poder educar desde la moral religiosa para que la sexualidad sólo abarque la reproducción humana y la crianza de hijas e hijos; y un punto muy importante es el hecho de educar en el ideal que las relaciones sexuales es igual a amor. Se enseña el ideal de familia en que si no es con la persona que se ama no se pueden satisfacer las necesidades sexuales.

Como se le considera un tema muy privado, madres y padres son los únicos que deben intervenir en la educación sexual de los hijos e hijas, en este sentido, el currículo se deja de lado y los padres deben autorizar o estar presentes en la educación sexual que se imparte en las escuelas, ya que tienen la idea de que hablar de sexualidad con infantes y adolescentes ocasiona precocidad en estos temas y por ende es la causa de los problemas que existen.

Es de gran importancia resaltar que al ser tan cerrado este modelo de educación, se va alejando a las niñas y a los niños de la realidad en la que viven y al momento en éstos comienzan a darse cuenta de su sexualidad se sienten culpables al pensar o sentir ciertas sensaciones⁹, pues para ellos sólo existe esa verdad que se les inculcó y al momento de verse bombardeados con otras realidades se sienten confundidos.

El tercer modelo es el revolucionario cuyo objetivo “apunta a una revolución sexual y social, donde la educación sexual debe ser un medio para acrecentar la conciencia crítica sobre el sentido de esta revolución” (Fallas, 2012, pág. 62). Su base, completamente opuesta al modelo antes mencionado, es liberal. Comenzó con el movimiento SEX-POL de W. Reich, quien tomó ideas freudianas y marxista que marcaban ir en contra del sistema en el que se encontraban, pues tanta liberación en el pensamiento y en el actuar era oponerse a la represión sexual en la que se vivía.

⁹ Un ejemplo de ello es la masturbación o los sueños húmedos que tienen los hombres durante la noche. Son acciones normales que, al ser experimentadas por personas educadas bajo este modelo moral, se sienten culpables por sentirse bien.

Este modelo busca atender a la educación sexual como derecho igualitario, tanto para hombres como mujeres, tomando en cuenta su integridad, salud, satisfacción, situación sentimental, etc. Es por este motivo que la escuela es la única responsable, debe estar señalada en el currículo y sólo debe impartirse por especialistas del tema¹⁰, dejando fuera a las madres y padres de familia.

A pesar de que el modelo revolucionario no tuvo una gran presencia dentro de las instituciones educativas, hoy en día “algunos grupos de los colectivos feministas, homosexuales o políticos actuales tienen elementos de él” (Fallas, 2012, pág. 62).

Conforme han avanzado las décadas y los diferentes tipos de pensamientos se dio lugar a una postura con más diversidad “basada en conocimientos científicos y en actitudes democráticas, tolerantes y abiertas” (López, 2005. Pág. 74).

Esta nueva forma de pensamiento se desarrolla en el último modelo, el biográfico y profesional; para que este modelo sea posible se necesitan de conocimientos científicos, secularización, libertad y tolerancia (López, 2005).

Este modelo tiene sus orígenes en Suecia (en los años cincuenta) y se caracteriza por incorporar los aspectos positivos de los 3 modelos anteriores: “como la profesionalidad en los conocimientos del modelo preventivo, la importancia del rol de los padres, madres y de la ética del modelo moral, y el derecho a la sexualidad del modelo revolucionario” (López. 2005, pág.75).

El concepto positivo que se tiene hacia la salud ayuda a que la sexualidad sea vista como un derecho y por lo tanto debe promoverse el bienestar. Todas las personas¹¹ tienen el derecho de recibir información para poder tomar decisiones respecto a su vida sexual.

La información que se brinda debe ser libre de estereotipos y prejuicios para que cada individuo sea capaz de aceptar su biografía sexual, y de esta manera adquiera

¹⁰ Se desarrolla en asociaciones de jóvenes, grupos de barrio o comunidad, por medio de charlas, debates, mítines políticos, entre otros. (Fallas, 2012)

¹¹ Sin importar sexo, creencias, personalidades, edad, etc.

conocimientos y habilidades que le permitan vivir con responsabilidad las diferentes posibilidades de la sexualidad que se viven en cada una de las etapas de la vida (López, 2005).

En este modelo existen tres sujetos que cumplen un rol en específico: la persona, docentes y familia, Fallas (2012) nos dice que:

1. La persona es un individuo libre, autónomo y responsable del cómo desarrolla su biografía sexual.
2. Los docentes¹² se vuelven facilitadores de la información, y su labor como profesional es mejorarla (en caso de ser necesario) sin intervenir y sin juzgar las decisiones que se tomen.
3. La familia debe brindar la educación de la sexualidad necesaria a sus hijas e hijos, responder de forma clara y pertinente a sus dudas con información real y de adecuarla para su entendimiento, así se empiezan a crear vías de comunicación y confianza que permiten una base fundamental en el desarrollo de las biografías sexuales que cada sujeto se va formando.

Al tener en cuenta que este modelo visualiza a la sexualidad como parte importante del ser humano y que no solo la ve como un medio de reproducción en el matrimonio, y al ser tan amplio y dar lugar a la diversidad, este trabajo tiene como base este modelo. Complementa a la educación de la sexualidad y ayuda a tener más claro el cómo se debe intervenir para que se cumplan las metas que se plantean.¹³

¹² En este modelo, los profesionales deben tener un autoconocimiento y autocontrol en su biografía sexual para así no imponer su punto de vista o su forma de pensar en las decisiones de los demás.

¹³ “Se enfatiza en la información como punto clave en el uso de la libertad, el fomento de la actitud crítica como elemento indispensable de la autonomía y el reconocimiento del sí mismo, del otro u otra y como base para la responsabilidad” (Fallas, 2012, p 63). Parecido a la educación de la sexualidad, se crea la responsabilización del individuo.

1.2 Comunicación educativa

La comunicación y la educación son dos procesos fundamentales en la formación del ser humano, sin embargo, hay que tener en cuenta que por mucho tiempo se pensaba que eran vistos de manera separada, hasta que se dieron cuenta que los medios de comunicación “también educaban, al transmitir hábitos, costumbres, creencias, ideas “(García, 2017, p.2), se deja ver que la comunicación educativa se da tanto dentro como fuera de las aulas escolares.

La comunicación es “un proceso dinámico, en el que necesariamente participan una fuente o emisor que envía un mensaje a través de un canal o medio a un potencial receptor que, a su vez, puede convertirse también en emisor “(Santos, 2012, p.11); se puede dar entre dos o más personas con el fin de comprenderse unos con otros. En este proceso intervienen elementos claves:

1. El mensaje: es lo que se pretende transmitir.
2. Emisor: es quien inicia el proceso y manda el mensaje.
3. El receptor: es quien recibe el mensaje.
4. El código: son claves, imágenes o lenguaje que se transmiten en el mensaje.
5. El canal: medio por el cual se transmite el mensaje.
6. Contexto: situación en la que se desenvuelve el mensaje.
7. Los ruidos: son alteraciones que se producen durante la transmisión del mensaje.
8. Filtros: barreras que existen entre el emisor y el receptor.
9. Retroalimentación: información devuelta por el receptor.

Entonces entendemos a la comunicación educativa como:

un proceso de socialización y estructuración de personas en el que influyen diversos factores incluyendo a los medios, sin embargo, no se limita a la implementación de éstos en el quehacer educativo de hecho, pueden no ser utilizados y aún así no afectar en el diálogo existente entre los participantes además, no se localiza exclusivamente en las aulas (García, 2017, p.5).

Es decir, contribuye a la formación del ser humano yendo más allá de las instituciones escolares con ayuda de los diferentes medios, los cuales permiten la adquisición de conocimientos, logrando así los objetivos del emisor.

Es necesario pensar a la comunicación educativa como “un campo cultural estratégico, que demanda un cambio en la percepción tradicional de la enseñanza” (Rojas, 2010, p.76) desde el ámbito formal y no formal. Es necesaria una nueva forma de educación que abarque una amplia gama de posibilidades para aprender, y así poder comprender que se puede dar más allá de la escuela.

La comunicación educativa, se convierte en un diálogo en el que se crea un intercambio de información para la reflexión, la crítica y la construcción de significados compartidos para lograr un fin en específico tanto dentro como fuera de las instituciones escolares.

En esta comunicación educativa el emisor y el receptor son de gran importancia. Rojas (2010) nos dice que el emisor es consciente de su “propia actividad” y al mismo tiempo ser evaluador de sus receptores; y de igual forma reconoce al receptor como un sujeto activo, reflexivo y crítico que de igual manera puede autoevaluarse y evaluar al emisor. A continuación, se presenta una tabla con los elementos para una efectiva comunicación educativa.

Comunicación educativa efectiva
<ul style="list-style-type: none">• Postura abierta en el emisor y en el receptor para lograr un clima de mutuo entendimiento.• Bidireccionalidad del proceso, para que el flujo de los mensajes pueda circular en ambos sentidos, si bien mayoritariamente lo haga de educador a educando.• Interacción en el proceso, que suponga la posibilidad de modificación de los mensajes e intenciones según la dinámica establecida.• Moralidad en la tarea, para rechazar tentaciones de manipulación.

Tabla 1. Comunicación educativa efectiva, Elaboración propia con base en Rojas (2010, p. 80)

1.2.1 Medios de comunicación

El cómo se va a transmitir la información sobre la menstruación, es un elemento indispensable para el objetivo de esta tesina, éste es el medio; los medios son “canales a través de los cuales se comunican los mensajes” (López, 2006, pág. 11). Pedro Lafourcade (López, 2006) nos dice que el medio (dentro de la educación comunicativa) se emplea en situaciones de enseñanza- aprendizaje para facilitar el entendimiento del mensaje que se pretende comunicar.

Los medios de comunicación educativa son muy diversos y se deben utilizar de acuerdo con los objetivos que se plantean, por ello se pueden clasificar en tres categorías: medio visual, medio auditivo y medio audiovisual, que son canales de percepción. Éstos permiten que exista una mayor aprehensión de los contenidos, además de potencializar su análisis en la información brindada.

Dentro de los medios visuales existen los medios impresos que facilitan el aprendizaje. López (2006) nos dice que los medios impresos tienen dos características: las técnicas y las pedagógicas, las cuales se presentan en la tabla siguiente.

Características técnicas	Características pedagógicas
<ul style="list-style-type: none">• Los medios impresos pueden incluir texto, gráficos, fotos, diagramas, y demás posibilidades que ofrece las artes gráficas y el diseño gráfico.• Admiten la posibilidad de color.• Permiten diferentes formas según la necesidad.• Diversidad de soportes (papel, acetato, cartón, entre otros.)	<ul style="list-style-type: none">• Facilita el ritmo individual del aprendizaje.• Facilita los procesos de análisis y síntesis.• Permite la consulta permanente.• Visión completa de los temas tratados.• Permiten adaptarse las modalidades desescolarizada y presencial.

Características pedagógicas	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilita preferencialmente los aprendizajes de la información verbal y de conceptos.
-----------------------------	--

Tabla 2. Características técnicas y pedagógicas de medios impresos. Elaboración propia con base en López (2006)

A continuación, se presenta una imagen en la que se muestra los medios (visual, auditivo y audiovisual) y su respectivo soporte.

MEDIOS	SOPORTE
VISUALES	<ul style="list-style-type: none"> a. Medios impreso <ul style="list-style-type: none"> • Material Autoinstructivo. • Textos • Cuadernos • Revistas, periódicos • Material simbólico: Mapas, planos, gráficos, gráficos estadísticos. b. Máquinas de enseñar c. Computadoras d. Diapositivas e. Transparencias f. Fanelógrafo g. Carteles, murales y rotafolio h. Pizarrón
AUDITIVOS	<ul style="list-style-type: none"> a. Palabra hablada (Exposición - Diálogo) b. Radio c. Cintas grabadas d. Discos e. Teléfono (Audio teleconferencia)
AUDIOVISUALES	<ul style="list-style-type: none"> a. Video b. Televisión c. Sonoviso d. Presentaciones didácticas de proyecciones fijas o series e. Teleconferencia f. Video Conferencia g. Cine h. Informáticos <ul style="list-style-type: none"> Presentaciones didácticas en computador Hipertexto Multimedia Vídeo interactivo i. Telemáticos <ul style="list-style-type: none"> Medios informáticos Internet Intranet Correo electrónico Grupos de discusión Chat Internet relay chat Teleconferencia vía Internet Ambiente virtual de aprendizaje

Ilustración 1. Cuadro tomado de López Regalado (2006, pág. 13)

Como se muestra en la imagen anterior, la revista¹⁴ forma parte de los medios visuales impresos y cuenta con las características mencionadas en la Tabla 2., al ser un medio de divulgación puede abarcar cualquier tipo de tema, cuando se trata de contenido educativo, se vuelve un material didáctico. Considerando esto resulta pertinente crear una revista, como material didáctico o educativo, para abordarla menstruación, que es el tema que se quiere comunicar y enseñar, hablaremos sobre ello en el capítulo cuatro.

1.3 Materiales educativos

En relación con la comunicación educativa Gimeno y Loyza (citado por López, 2006) nos dicen que los materiales educativos, portan mensajes educativos por uno o varios canales de comunicación y se utilizan en diferentes momentos del proceso de enseñanza- aprendizaje.

Los materiales educativos¹⁵ los vamos a tomar como el “conjunto de medios materiales que intervienen para facilitar el proceso de enseñanza- aprendizaje” (Morales, 2012, pág. 10), estos pueden ser físicos o virtuales y tienen el deber de crear interés al público al que se presenta. Los materiales educativos deben estimular sensorialmente a los sujetos, es decir, deben poner en contacto al sujeto con el objeto de aprendizaje; pero sobre todo deben tomar en cuenta a quiénes van dirigidos, ya que dependiendo las edades y situaciones en las que viven, el contenido y la forma de comunicar los mensajes varían.

Es importante tener en cuenta las funciones de los materiales educativos, las cuales son: (Morales, 2012)

1. Proporcionar información relevante para el receptor.
2. Cumplir con los objetivos propuestos.
3. Guiar el proceso de enseñanza- aprendizaje delimitando el contenido.

¹⁴ Las revistas pueden ser gráficas o digitales. Se origina en 1663 en Alemania, siguiendo en Francia, Italia e Inglaterra. (Pérez y Merino, 2009).

¹⁵ Son también conocidos como apoyos didácticos, recursos didácticos o en su mayoría materiales didácticos.

4. Contextualizar a los sujetos con imágenes u objetos.
5. Ser entendible para todo aquel que lo utilice.
6. Motivar el aprendizaje a través de la curiosidad y creatividad.

Conforme ha pasado el tiempo, la realización de materiales educativos ha ido cambiando, pero se siguen usando de acuerdo con las necesidades y contexto de los espacios educativos. María Montessori (citado por Morales, 2012) pone un énfasis muy importante en los materiales educativos y en su relación con los sujetos a quienes va dirigido; los materiales educativos deben poner en evidencia los errores y éxitos de los aprendizajes que se esperaban lograr. Sólo de esta forma puede verse si funcionaron o no para el fortalecimiento de los temas, o de lo que se pretendía enseñar.

Los materiales educativos o didácticos, al igual que los medios de comunicación, se clasifican en tres tipos:

TIPOS DE MATERIAL		
Medio de comunicación	Generación para los medios de enseñanza	Según su función
<ul style="list-style-type: none"> • Impreso • Audiovisual • Objetos diversos • Multimediales 	<ul style="list-style-type: none"> • Primera: cuadros, mapas, gráficos, manuscritos, pizarra. • Segunda: manuales, textos, folletos, guías, etc. • Tercera: Fotografía, diapositivas, películas, grabaciones, etc. • Cuarta: Enseñanza programada y laboratorios. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Complementan la acción del facilitador: dirigir y mantener la atención. 2. Los que suplen al facilitador: forma autónoma para el logro de objetivos.

	<ul style="list-style-type: none"> • Quinta: computadoras. 	
--	---	--

Tabla 3. Tipos de materiales educativos. Elaboración propia con base en López (2006)

En este sentido, es importante ver cómo los objetivos que se tienen para la elaboración de la revista deben tomar en cuenta a las personas que va dirigida, para que los contenidos y la forma de abordarla sea adecuada para lograr el objetivo.

La revista que se encuentra en el anexo 1, se convierte en el medio audiovisual con un fin educativo (material didáctico) dirigido a un grupo de infantes, para así poder lograr aprendizajes sobre la menstruación tanto dentro como fuera del contexto escolar.

CAPÍTULO SEGUNDO

Desarrollo de la niñez

Para poder intervenir dentro de cualquier ámbito educativo, es necesario conocer a la población con la que se quiere trabajar, ya que el ser humano cuenta con diferentes características según la edad en la que se encuentra.

El ser humano atraviesa por diferentes procesos que le permiten llegar a la madurez (Mansillas, 2000); pasa por la infancia, la adolescencia, la adultez y la vejez, es decir, a lo largo de este proceso nunca deja de crecer y de desarrollar nuevas habilidades y conocimientos que le permiten adoptar una personalidad propia.

En este caso vamos a estudiar el desarrollo del ser humano durante la infancia o niñez, la cual es una etapa en la que existen cambios biopsicosociales acelerados. Para poder estudiar la infancia se divide en 3 etapas: infancia, niñez temprana y niñez intermedia (Rice, 1997). Cada una de estas etapas permite conocer el desarrollo que van teniendo niñas y niños de los 0 a los 12 años, en los diferentes aspectos de su vida, teniendo claro que cada persona crece a su ritmo y que existen diferentes factores que intervienen en su crecimiento y desarrollo.¹⁶

Una de las características principales de la niñez es que el infante se encuentra:

(En un) permanente proceso evolutivo [...] en el que se adquieren madurez, autonomía, nuevos aprendizajes, deseos propios inherentes a sus necesidades, y se fortalece el proceso activo de interacción en su entorno tanto con los elementos como con las personas, y donde se crean sentimientos que influyen grandemente en sus relaciones interpersonales. (Alzate, 2010, pág. 9.)

La primera infancia, que es la primera etapa, abarca los primeros dos años de vida del ser humano y es un lapso en el que los niños atraviesan cambios muy notorios, siendo un ejemplo de ello la autonomía e independencia para la realización de

¹⁶ Dentro de los factores que influyen en el crecimiento y desarrollo se pueden señalar la multiparidad, los periodos intergenésicos breves, embarazos en los extremos de la vida reproductiva, aspectos nutricionales de la madre y el niño, bajo peso al nacimiento, la estatura de los padres, factores socioeconómicos, antecedentes de exposición a tóxicos, diversos padecimientos, como son las enfermedades infecciosas y deficiencias mentales u hormonales, entre otros. (Norma Oficial Mexicana, 1994)

diversas actividades como lo son: el aprender a comer, gatear, caminar, tomar cosas, comenzar a controlar esfínteres, etc.

La segunda etapa, es la niñez temprana y se caracteriza principalmente porque se comienza la educación preescolar y los infantes van adquiriendo mayor autonomía, una identidad, roles de género y mayor interés por jugar con sus iguales, además de necesitar una buena relación con los padres para su proceso de socialización. (Rice, 1997).

Tanto el niño como la niña siguen creciendo y llegan a la niñez temprana de los 3 a los 6 años; durante estos años su desarrollo es un poco más lento que en la etapa anterior, sin embargo, es de gran importancia ya que empiezan a tomar conciencia social (Muñoz, 2002). Existe mayor curiosidad del medio que los rodea, por ello existe mayor exploración e indagación, y mayor comunicación verbal y no verbal con las personas que se encuentran a su alrededor. De igual forma, todas aquellas habilidades que han ido adquiriendo durante los dos primeros años se van fortaleciendo.

Y por último la tercera etapa: la niñez media que se da de los 6 a los 12 años siendo esta etapa en la que se concentra el trabajo. A continuación, se presentan las diferentes áreas de desarrollo durante estos años en el desarrollo de los infantes.

2.1 La niñez media

La niñez media o niñez intermedia se caracteriza porque niñas y niños se encuentran en la edad escolar, las habilidades que han ido adquiriendo son más notorias y se van afinando conforme pasa el tiempo; es en esta etapa principalmente en la que comprenden y piensan de una manera lógica lo que sucede a su alrededor. Comienzan a hacerse conscientes de la realidad y así su comportamiento y personalidad se moldean de acuerdo con lo que aprenden en casa y en la escuela.

2.1.1 Desarrollo físico

Durante esta etapa no existe un crecimiento muy rápido como en la primera infancia, los infantes crecen de 5 a 7 centímetros (Santrock, 2006), sin embargo, lo que es más notorio es el estirón que dan de un momento a otro, en las niñas puede ocurrir a los 9 años, mientras que en los niños ocurre a los 11 años. Durante esta etapa se comienzan a definir los rasgos que los caracterizarán de adulto.

En este tiempo empiezan a ganar de 2 a 3 kilogramos de peso por año debido al crecimiento que tienen en todo el cuerpo; de igual forma van ganando mayor fuerza, tanto niños como niñas, siendo más notorio en los varones.

Los cambios más notorios se ven en sus proporciones corporales, las piernas, cabeza y cintura disminuyen con relación a la altura del cuerpo, normalmente sufren de dolor de huesos debido a su crecimiento; mientras que los cambios que menos se ven son los que ocurren en su interior, por ejemplo, el endurecimiento de huesos (Santrock, 2006).

Estos cambios vienen acompañados de un incremento de actividad física en la que todas las partes del cuerpo están en movimiento, los infantes van de un lado a otro buscando que hacer a pesar del cansancio que llegan a sentir. Durante el tiempo libre “se divierten practicando en juego rudo, que implica hacer uso de la fuerza, velocidad, astucia, agilidad “(Quispe, 2019, p.26), conforme crecen, existe una menor participación en éstos.

Esta etapa se caracteriza principalmente por:

- Aparición de dientes permanentes.
- Crecimiento de partes del cuerpo.
- Aparición de la primera menstruación.
- Mayor afinidad para los deportes.
- Mayor fuerza.
- Mayor equilibrio.
- Mejor coordinación.

- Hacen ejercicios con precisión.
- Adquieren ritmo para realizar actividades.
- Son más veloces.
- Pueden hacer saltos más altos.
- Tener mejor salud.

2.1.2 Desarrollo cognitivo

Vamos a entender como desarrollo cognitivo “al conjunto de transformaciones que se producen en las características y capacidades del pensamiento en el transcurso de la vida [...], y por el cual aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar, comprender y manejar la realidad” (Linares, s/a, p.2). Es decir, es la adquisición de conocimientos y aprendizaje que tiene el ser humano durante todo su desarrollo.

Los infantes se convierten en seres activos en el aprendizaje, van aprendiendo de todo aquello que los rodea; para poder conocer cómo es la interpretación del mundo a través de ellos se va a tomar como base la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget.

Piaget divide al desarrollo cognitivo en 4 etapas o estadios, los cuales a su vez están subdivididos para poder conocer el desarrollo que ocurre dentro de cada uno. Los estadios son:

1. Sensoriomotor que va desde el nacimiento hasta los 2 años.
2. Preoperacional que va de los 2 a los 7 años.
3. De operaciones concretas de los 7 a los 11 años.
4. Y el de operaciones formales de los 11 años en adelante.

De acuerdo con Piaget (citado por Linares, s/a) niñas y niños comienzan a crear el conocimiento del mundo que los rodea partiendo de esquemas que se van creando a partir de acciones, pensamientos, etc. Estos esquemas se van dando de manera gradual y de forma jerárquica de acuerdo con el estadio que se encuentren, es decir, cada esquema es la base para el siguiente, se reorganiza y se adquiere un nuevo

conocimiento para poder llevar a cabo las acciones relacionadas a la edad en la que están.

Durante la niñez media se presentan los últimos dos estadios de la teoría de Piaget: el de operaciones concretas (7 a 11 años) y la de operaciones formales (11 a 12 años en adelante).

Durante el estadio de operaciones concretas comienzan a reflexionar sobre los hechos y objetos que se encuentran a su alrededor. Su pensamiento se vuelve flexible y deja de ser egocéntrico, ya que es capaz de entender que existen otras posibilidades de ver la realidad y así darle respuesta a diferentes problemáticas que se le presentan.

Esta etapa se caracteriza por la interpretación del mundo en tres esquemas. El primero es la seriación, la cual es la capacidad de organizar objetos de manera lógica, de acuerdo con su tamaño. El segundo es la clasificación, entendida como la capacidad de organizar y agrupar objetos de acuerdo con ciertas características; en este caso existen tres tipos de clasificaciones: simple, múltiple y de inclusión de clases. Y el último es la conservación, donde los infantes son capaces de entender que un objeto permanece igual a pesar de su forma o apariencia física.

En el estadio de operaciones formales ya se crea un sistema coherente de la lógica, una vez que se conoce lo real se puede llegar a lo posible a través del razonamiento, tomando en cuenta los diferentes factores que se encuentran a su alrededor.

En esta etapa la capacidad del pensamiento tiene 4 características:

1. Lógica proporcional. Se llega a una conclusión a través de dos afirmaciones.
2. Razonamiento científico. Se crean las hipótesis para comprobarlas.
3. Razonamiento combinado. Se piensan causas múltiples para entender algo.
4. Razonamiento sobre la probabilidad y la proporcionalidad.

Podemos decir entonces que, durante esta etapa, el infante es capaz de comprender más el mundo que rodea y así tratar de explicarlo. A continuación, se presenta una tabla con las características cognitivas durante esta etapa.

Edad	Característica
7	<ul style="list-style-type: none"> • Abstracción del mundo. • Piensa antes de actuar. • Relaciona cosas que ya le pasaron antes. • Trata de explicar científicamente todo. • Repite las cosas hasta comprender. • Tiene dominio de tiempo y espacio.
8	<ul style="list-style-type: none"> • Maneja símbolos. • Sabe sinónimos y antónimos. • Halla incongruencias. • Construye historias.
9	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecciona lo que ya sabe. • Realiza listas y clasifica sus pertenencias (fotos, estampas, etc.). • Le gusta conocer en qué se equivoca. • Le gusta que las cosas tengan una explicación lógica. • Planea sus actividades. • Lee una y otra vez lo que le gusta.
10	<ul style="list-style-type: none"> • La lectura se basa en lo que le gustaba antes. • Hay gusto por muchos temas. • Memoriza, aprende e identifica hechos. • Le gusta investigar. • Le gusta aprender temas de la escuela.
11	<ul style="list-style-type: none"> • Hay mayor concentración y seriedad en trabajos. • Reacciona a estímulos externos. • Tiene mayor capacidad de comunicarse con los adultos sobre diversos temas.
	<ul style="list-style-type: none"> • Les dedica más tiempo a tareas que comprende son importantes.

12	<ul style="list-style-type: none"> • Le gusta aprender más. • Defiende su punto de vista con un sustento.
----	---

Tabla 4. Características cognitivas. Elaboración propia con base en Linares (s/a) y, Reyes y Morales (2003).

2.1.3 Desarrollo psicosocial

No se trata solamente de una interpretación o reconstrucción cognitiva de lo que nos rodea asociada con experiencias afectivas para dar lugar a una forma de entender la vida. Debemos tener en cuenta también las interacciones de los protagonistas con otros seres sociales activos del entorno con los que se interactúa durante el proceso. (Doise y Mackie, 1981. Citado por Madariaga 2009, p.96).

El entendimiento del mundo que nos rodea va más allá de aquellos objetos que tomamos y manipulamos, los seres vivos que están a nuestro alrededor también forman parte de nuestro desarrollo y permiten que cada uno de nosotros adquiera las herramientas y conocimientos necesarios para construir una personalidad propia y así poder llegar a ser una parte activa dentro de la sociedad en la que vivimos, siempre teniendo presente la realidad que nos conforma, siendo la comunicación parte esencial para lograr la interacción con los demás seres vivos.

El desarrollo psicosocial es el proceso de transformaciones que se dan en una interacción permanente del niño o niña con su ambiente físico y social. Este proceso empieza en el vientre materno, es integral, gradual, continuo y acumulativo. El desarrollo psicosocial es un proceso de cambio ordenado y por etapas, en que se logran, en interacción con el medio, niveles cada vez más complejos de movimientos y acciones, de pensamiento, de lenguaje, de emociones y sentimientos, y de relaciones con los demás. (UNICEF, 2004, p.6)

El desarrollo psicosocial en la infancia es de gran importancia, ya que la interacción que se tenga con los demás, va a permitir que la niña y el niño tengan una personalidad “sobre las bases del amor propio y de la confianza en sí mismo” (UNICEF, 2004, p.6). Va a permitir que se adapten de una mejor manera a su realidad y a crear las bases necesarias para que sean autosuficientes y capaces de ir aprendiendo poco a poco a convivir sanamente con todos los seres vivos que lo rodean, a partir de lazos emocionales

El primer acercamiento que tiene un ser humano se da desde antes del nacimiento con su madre, sin embargo, una vez que ya nace ese acercamiento crea lazos sentimentales que van a permitir que los infantes vayan aprendiendo a relacionarse con otros seres cercanos a ellos, como es el caso del padre, de los abuelos, hermanos, mascotas, etc.

Conforme va pasando el tiempo los infantes son capaces de crear otros vínculos para así relacionarse con las demás personas a su alrededor a través del lenguaje, las emociones, sentimientos y pensamientos para una mejor convivencia.

Fernández (2016) nos dice que existen tres grupos de necesidades que se deben cubrir: físicas, afectivas y sociales. Las necesidades físicas abarcan el alimento, el calor, el sueño, el aire y la higiene. Las necesidades afectivas que son el amor, atención, comprensión, aceptación, respeto, reconocimiento y valoración. Y las necesidades sociales que abarca la aceptación en la escuela, comunidad y familia.

La niñez media también es conocida como la edad escolar, se caracteriza por el tiempo que los infantes dedican a realizar las tareas escolares, además de enfrentarse a deberes y obligaciones que debe de cumplir tanto dentro como fuera de casa (Escuelas de familia moderna, s/a).

Al permanecer una mayor parte de su tiempo en la escuela, ésta se vuelve su entorno social, se vuelve un espacio en el que se realiza la socialización entre sus pares y comienzan a practicar (poco a poco) la moralidad y la personalidad que el niño ha ido formando en sus primeros años de vida.

En la escuela el niño se da cuenta que sobre él hay personas quienes establecen normas que tienen que cumplir, para mejorar el clima escolar empiezan a tener responsabilidad y aprenden a respetar a los compañeros y docentes. Aprende a respetar las reglas de un juego (Duque, 2007, p. 64. Citado por Quispe, 2019, p.60).

La familia, la escuela y los amigos se vuelven indispensables para su reconocimiento como parte de la sociedad. La familia constituye la primera socialización, siendo la encargada de transmitir valores y reglas para una sana convivencia, los padres y/o adultos encargados se convierten en figuras de

autoridad y van siendo idealizados por los mismos infantes, no los retan y hacen las cosas que les mandan.

En la edad escolar, la escuela se convierte en la primera institución que proporciona la adquisición de conocimientos, siendo en ella en donde se le exige por primera vez al infante un logro: aprendizajes y resultados académicos. Sin embargo, también se convierte en el reflejo de la sociedad, siendo por ello que debe adaptarse a sus exigencias y diversas transformaciones que va teniendo a lo largo del tiempo. La escuela debe convertirse en un ambiente saludable para que sea capaz de desarrollarse plenamente, es decir, debe posibilitar al infante el acceso al conocimiento, a la reflexión, a expresar ideas, sentimientos, y vincularse con sus pares y sus profesores (Pizzo, s/a).

Dentro de la institución escolar, los infantes comienzan su interacción con los pares¹⁷; perciben las similitudes con sus compañeras y compañeros y tienen la necesidad de sentirse aceptados, por lo que comienzan a crear vínculos para así lograr esa aceptación. En primera instancia, el poder convivir y llevar a cabo actividades entre ellos es algo complicado, sin embargo, conforme pasa el tiempo son capaces de organizarse sin la ayuda de algún adulto.¹⁸

A pesar de que el infante ya se encuentra inmerso en la sociedad desde su nacimiento, en esta etapa realmente se enfrenta al mundo exterior; aquellas reglas, valores y nociones que ha ido aprendiendo las refleja fuera de casa (Pizzo, s/a), para así ir adaptándose (poco a poco) a ese entorno al que pertenece y comenzar a desempeñarse como un miembro de la sociedad.

¹⁷ Aparece el concepto de amistad, donde los niños buscan alguien con quien compartir cosas en común. La amistad cumple 6 funciones: “la de compañía que facilita un amigo cercano para realizar sus juegos; de estimulación porque ofrece emociones; apoyo físico porque le ayuda; la de apoyo al yo, porque ofrece esperanzas y motivación; la de comparación social porque permite ver al niño su posición en determinadas situaciones y, finalmente la de intimidad y afecto porque le permite crear una relación basada en la confianza”(Quispe, 2019, p. 63).

¹⁸ La escuela les ayuda a los niños a salir de su zona de confort para enfrentarse al mundo real y así poder ir incrementando todas aquellas habilidades que ha adquirido a lo largo de los años (Quispe, 2019).

El juego durante la edad media sigue siendo fundamental porque al mismo tiempo de hacerles pasar un buen rato, es indispensable para su desarrollo “debido a que puede convertirse en un instrumento de educación o representar una válvula de escape, siendo de gran importancia para la vida y desarrollo del menor” (Newman, 1983, citado por Reyes y Morales, 2003, p. 40).

Existe una gran variedad de juegos, que van desde correr, brincar, representar, patinar, etc., sin embargo, el entretenimiento que se vea en el juego va a depender, en gran parte, de su entorno; muchas veces les resultan más divertidos los juegos espontáneos, otras veces, tal vez les interesa más el juego dramático, o tal vez haya ocasiones en las que deciden jugar con videojuegos (Reyes, et al., 2003). Sea el juego que lleven a cabo, el infante aprende y amplía sus capacidades físicas e intelectuales.

En la tabla siguiente se muestran las características principales del desarrollo psicosocial durante la niñez media.

Edad	Características
6 años	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene una mejor relación con los demás. • Busca jugar con sus iguales. • Contribuye a las pláticas de los adultos. • Realiza compras pequeñas. • Mejora el comportamiento en la mesa (no habla, no derrama nada, etc.) • Cruza la calle. • Usa de manera correcta el material en clase. • Pide disculpas o permiso para usar algo que no es suyo. • Respeta reglas de juegos.
7 años	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende que es parte de la sociedad. • Le cuesta trabajo distinguir sus obligaciones fuera de la escuela. • No le gusta que le corrijan.

	<ul style="list-style-type: none"> • Hacen menos berrinches. • Es empático. • Se vuelve mejor escuchando. • Se siente orgulloso de su familia. • Busca grupos de amigos del mismo sexo. • Hay proximidad con docentes. • Tiene cambios constantes de humor.
8 años	<ul style="list-style-type: none"> • Decide con mayor rapidez. • Se rige por normas. • Es sensible a la crítica. • Es autocrítico. • La madre es un apoyo cercano. • Crea lazos de verdadera amistad. • Compite con otros niños. • Se va alejando de la maestra. • Es responsable de sus actos. • Se vuelve puntual.
9 años	<ul style="list-style-type: none"> • Busca su individualidad. • Existe amor propio. • Acepta sus culpas. • Explica sus errores. • Respeta a mamá y a papá. • Pide ayuda a sus padres en ciertas ocasiones. • Tiene buena relación con sus compañeros de clase. • Es ordenado y responsable en la escuela.
10 años	<ul style="list-style-type: none"> • Está satisfecho consigo mismo. • Le gusta demostrar su afecto y felicidad. • Es seguro de sí mismo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene una atmosfera amistosa con las personas que lo rodean. • Es más disciplinado. • Participa más en las tareas del hogar. • La madre se vuelve una figura importante. • El padre es un ejemplo a seguir. • Buena relación con hermanos menores. • Menos relación con hermanos mayores. • Le gusta convivir y realizar diversos juegos. • Tiene un mejor amigo del mismo sexo. • Casi no se junta con el sexo opuesto. • Respeta a las autoridades escolares. • Es honesto. • Se preocupa por lo que está mal.
11 años	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene cambios en los estados de ánimo. • No saben el porqué de esos cambios de ánimo. • Se irrita con facilidad y grita. • Tiene miedo de no agradar y no ser aceptado por los demás. • Quiere crecer más rápido. • No le gustan las órdenes. • Ve a sus padres como personas independientes. • Se acompaña de amigas y/o amigos. • Es más influenciable por amistades. • No reconoce sus defectos. • Miente a su conveniencia. • Sabe que es bueno o malo. • Cooperativo en la escuela.
12 años	<ul style="list-style-type: none"> • Autocrítico y seguro de sí mismo. • Tiene mayor control de su carácter. • Cuestiona la sociedad que lo rodea.

	<ul style="list-style-type: none"> • Habla de diversos temas con adultos. • Los chistes y el lenguaje en doble sentido es parte de su comunicación. • Es afectuoso en casa. • Exige menos de sus papás y no depende de ellos. • Ya no compite con los demás. • Se preocupa por pertenecer a un grupo. • Tiene muchas amistades. • Las responsabilidades de la escuela se vuelven más importantes. • Ve su realidad tal y como es. • Medita sobre la vida. • Le da mayor peso a la verdad.
--	--

Tabla 5. Desarrollo psicosocial. Elaboración propia con base en Quispe (2019) y, Reyes y Morales (2003).

2.1.4 Desarrollo psicosexual

Hablar de sexualidad en la sociedad en la que vivimos no es fácil, y se vuelve más difícil al querer hablar de sexualidad en niñas y niños. Debido al concepto que se tiene de la sexualidad la gente cree que ésta llega al ser humano en el momento de la adolescencia y que termina a cierta edad siendo que no es así¹⁹. El ser humano desde que se encuentra en el cuerpo de su madre hasta que muere tiene vida sexual: “La vida sexual del ser comienza el mismo día de su nacimiento y acaba el de su muerte” (Dallayrac, 1972. Citado por Font, 1990, p.97).

Prieto (1999) nos dice que los infantes son seres sexuales y que van creando su desarrollo de la sexualidad conforme transforman su autoestima, imagen corporal, alientan su desempeño, reconocen su identidad (roles genéricos) a través de la exploración y estimulación de su propio cuerpo, y de la interacción a través del juego con los demás; durante este periodo se perfeccionan las estructuras que se han ido

¹⁹ Font (1990) nos dice que en el caso de la infancia se ve al niño como un ser inocente para ciertos temas, y por ello se cree que es mejor prolongar el tema de la sexualidad para su bien.

creando en años anteriores y depende fundamentalmente de la armonía psicosexual de madres y padres (López, 2007).

Existen algunos autores que abarcan la sexualidad durante la infancia, y han realizado diferentes aportaciones, entre ellos destacan 6 autores: Freud, Fromm, Kholberg, Erickson, Gesell y Vygotsky. En la siguiente tabla se señalan de manera breve sus aportaciones.

Autor	Aportaciones
Freud	<ul style="list-style-type: none"> ● Propuso las 4 fases (oral, anal, fálica, y de latencia).
Fromm	<ul style="list-style-type: none"> ● La manifestación principal, según el autor, es la madre. ● La contención de sentirse querido.
Kholberg	<ul style="list-style-type: none"> ● Propuso la teoría evolutiva del desarrollo psicosexual: experiencias con su cuerpo y el medio social es igual a la creación de conceptos, valores y actitud sexual.
Erickson	<p>El autor enfoca la importancia en el aspecto afectivo (ambivalente):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Confianza contra desconfianza. ● Relación fuerte y positiva es la base de la autoestima.
Gesell	<ul style="list-style-type: none"> ● Propone que el infante es un ser único e indivisible. ● Estudio basado en esferas de desarrollo físico, intelectual, emocional y social.
Vygotsky	<ul style="list-style-type: none"> ● El aprendizaje se da y se reconoce por medio de la interacción con los otros, con valores, ideas y modos de vivir. ● Los niños y niñas aprenden por la interacción del medio social. Su propia sexualidad la aprenden en la medida que se relacionan con los otros.

Tabla 6. Aportaciones de la sexualidad. Elaboración propia con base en Prieto (1999).

A pesar de las diferentes aportaciones, tomaré la teoría de Sigmund Freud, ya que es el más reconocido dentro de la psicosexualidad y fue uno de los primeros en hablar de sexualidad en niños y niñas.

Las ideas fundamentales de Freud eran:

- Existencia de zonas erógenas, es decir, partes del cuerpo más susceptibles al placer.
- La personalidad adulta depende de la superación o fijación en alguna de las etapas de su vida.
- Las manifestaciones de la sexualidad en la infancia son espontáneas.
- La sexualidad no se basa sólo en los genitales.

Freud habla de 5 fases en el desarrollo psicosexual: oral (0 a 18 meses), anal (18 meses a 3 años), fálica (3 a 6 años), de latencia (7 a 10-12 años) y genital (12 en adelante). “En cada etapa la satisfacción sexual (proviene de la estimulación de la boca, el ano o el pene) se relaciona con las principales necesidades y desafíos que surgen del desarrollo” (Berger, 2007, p 37).

En la niñez media se abarca la etapa de latencia (6 a 11 años) y sólo una parte de la etapa genital (12 años). Y lo más notable es que durante estos años comienza a existir una separación entre sexos, niñas y niños por diferentes lados.

Durante la etapa de latencia existe un cambio en las manifestaciones sexuales, se está comenzando a entrar a la pubertad y la zona erógena “no existe”, los vínculos afectivos se vuelven lo más importante. Esta etapa se caracteriza por dejar a un lado el erotismo y por la aparición del pudor, asco, y una preocupación por lo estético, sobre todo por los vínculos afectivos que se realizan entre amigos. “Se entregan a la escuela y se preocupan más por las relaciones entre iguales, juegos y otros intereses” (Guerrí, 2020) lo cual les permite un mejor desarrollo de habilidades sociales y la confianza en sí mismos.

Los sentimientos hacia las otras personas ya no dependen de la satisfacción de sus necesidades, sino que ya son capaces de disfrutar de la compañía del otro, logrando

así vínculos amorosos; en esta etapa se va definiendo la orientación sexual, ya que los infantes comienzan a tener consciencia de su masculinidad o feminidad y por ende van manifestándose las preferencias (Font, 1990).

La fase genital se comienza a los 12 años y sigue durante toda la vida. Se caracteriza principalmente por la maduración de los genitales, siendo estos mismos la zona erógena. Durante la fase genital existe un mayor interés a las relaciones sexuales; existe ya una capacidad reproductiva, acompañada de cambios físicos y psicológicos que le permiten al ser humano seguir con su autonomía e identificación con sus pares. Sin embargo, hay que tener en cuenta que a los 12 años no existe una madurez emocional y física en su totalidad (García- Piña, 2016).

En la siguiente tabla se muestran las características psicosexuales durante la niñez media.

Edad	Características
6 años	<ul style="list-style-type: none"> • Tienen mayor interés en el matrimonio, el embarazo, en el origen de los bebés y en roles de género. • Se comienza a ver el matrimonio sólo desde una mirada heterosexual. • Les interesa hablar de sexualidad. • Saben qué deben hacer y cómo comportarse de acuerdo con el género que se identifican.
7 años	<ul style="list-style-type: none"> • Juegan con amigos del mismo sexo. • Los impulsos sexuales no desaparecen. • Comienza la autoestimulación (masturbación) consciente. • Piensa en temas relacionados a la sexualidad.
8 años	<ul style="list-style-type: none"> • Imita actividades que realizan los adultos. • Tienen mayor interés en el sexo. • Existe un acercamiento corporal entre ellos.

	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños se interesan por los procesos que son ajenos a su cuerpo. • Las niñas están más al pendiente en los cambios de la pubertad. 		
9 años	<ul style="list-style-type: none"> • Platican sobre atractivos físicos entre compañeros. • Procuran no ser descubiertos por adultos. • Interés en las niñas por el crecimiento de los pechos. • Los niños siguen teniendo contacto físico con brusquedad en los juegos. • Son pudorosos al hablar sobre temas relacionados a la anatomía y fisiología del cuerpo. • No les gusta enseñar su cuerpo. • Existe una mínima relación con el sexo opuesto. 		
10 años	<ul style="list-style-type: none"> • Hay un desagrado por el otro sexo. • Les interesa conocer su cuerpo. • Son pudorosos. • Existe conocimiento sobre la eyaculación y la menstruación. • Existe más confianza en los vínculos de amistad. 		
11 años	<ul style="list-style-type: none"> • Los cambios físicos son más notorios en ambos sexos. • Incremento en actividades físicas. • A las niñas les da más pena mostrar los cambios que ocurren en ellas. • Los niños tienden a comparar el tamaño de sus genitales. 		
12 años	<ul style="list-style-type: none"> • Las niñas: van demostrando una mejor aceptación en los cambios, se comportan más con una 	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños: cambios físicos y mentales menores, al igual que una consciencia sexual no madura. 	<ul style="list-style-type: none"> • En ambos: existe una relación más estrecha con el sexo opuesto, ya que empieza a

	actitud de mujer.		existir una atracción.
--	----------------------	--	---------------------------

Tabla 7. Características psicosexuales. Fuente: Elaboración propia con base en Prieto (1999) y, Reyes y Morales (2003).

De acuerdo al cuadro anterior es importante resaltar que lo que caracteriza a los infantes durante la niñez media en el ámbito de la sexualidad (así como en las otras etapas de desarrollo), lo van adquiriendo debido al modelo de educación sexual en el que han crecido; los infantes comienzan a conocerse y a reconocerse como seres sexuados, pero como se ha enseñado que eso es malo o sólo para hombres comienza a dejarse de lado muchos temas, como la menstruación, siendo algo íntimo que no debe salir del núcleo femenino de la mujer y por ende sólo se actúa con los conocimientos que se brindan de manera empírica de otras mujeres.

Por ello es de vital importancia cambiar los modelos de enseñanza de la sexualidad, para tener una igualdad de enseñanza científica que permita una educación de la sexualidad integral, la cual podría lograr que los infantes logren conocerse, aceptar sus cambios y poder hablar de cualquier tema de forma respetuosa, responsable y sobre todo informada.

CAPITULO TERCERO

” Esos días”

El ser humano pasa por diferentes etapas a lo largo de su vida, va adquiriendo ciertas características que demuestran su crecimiento; la mayoría de éstas son notables para todas las personas, sin embargo, hay algunas que son íntimas.

Un ejemplo de ello es la menstruación, que únicamente les ocurre a las mujeres, a pesar de que todos llegan a cierta edad en la que escuchan o ésta les ocurre.

3.1 La menstruación

Pero entonces ¿qué es la menstruación? La menstruación es un proceso natural que le ocurre a la mayoría de las mujeres aproximadamente a los 12 años²⁰, es el producto del crecimiento y la señal de que ha comenzado la etapa fértil en la vida de una mujer. Consiste en la eliminación de sangre y tejido del útero a través de la vagina (Salvador, 2017). Esta eliminación constante se convierte en un ciclo, conocido como ciclo ovárico, uterino o menstrual y se presenta cada 21 o 35 días, con una duración de 3 a 5 días; se pierde aproximadamente 35 mililitros de flujo, teniendo una variación dependiendo de las características de cada mujer²¹. De igual forma hay que tener presente que este fluido no tiene aroma, pero al entrar en contacto con el medio ambiente adquiere gérmenes que lo descomponen (Rodríguez y Campos. 2014). En este ciclo interactúan el hipotálamo, la hipófisis, los ovarios y el aparato genital (Aguilar, 2017).

El ciclo menstrual comienza cuando existe la maduración de los óvulos; un óvulo es liberado cada mes, viaja a través de las trompas de Falopio y existen dos posibilidades; la primera es la fecundación en donde, “El óvulo fecundado bajará

²⁰ La primera menstruación es conocida como menarca o menarquía y suele presentarse entre los 10 y los 15 años, sin embargo, esto puede ocurrir antes o después de esta edad; todo depende de las características de cada mujer (Rodríguez y Campos, 2014)

²¹ Durante los primeros años después del comienzo de la menstruación, los ciclos largos son comunes. Sin embargo, los ciclos menstruales tienden a acortarse y a volverse más regulares a medida que envejeces. (MAYO CLINIC, 2019)

hasta el útero en el que se implantará adhiriéndose a un revestimiento que se ha generado en sus paredes para acoger al óvulo fecundado “(MYSU, s/a, p.3), es decir, comienza el embarazo, por lo que los siguientes 9 meses no existirá tal liberación de óvulos. La segunda posibilidad es cuando no ocurre la fecundación, el cuerpo se libera del óvulo y otros tejidos de investimento a través de fluido (sangre) para volver a comenzar el ciclo, lo cual quiere decir que no ocurre el embarazo y se presenta la menstruación.

El primer día de sangrado se considera el comienzo de cada ciclo menstrual (día 1). El ciclo finaliza justo antes de la siguiente menstruación. Los ciclos menstruales normales varían entre 25 y 36 días [...] Por lo general, los ciclos varían más y los intervalos entre los períodos son más prolongados en los años inmediatamente posteriores al inicio de la menstruación (menarquía) y anteriores a la menopausia (Knudtson y McLaughlin, 2019, p. 1).

El ciclo menstrual se caracteriza por cinco etapas, de acuerdo con la especialista Zaira Salvador (2017) y son: la menstruación, fase folicular, fase ovulatoria, fase lútea y fase isquémica. A continuación, se presenta una tabla con las características de cada una.

Fase	Característica
Menstruación	El ciclo menstrual se inicia con la bajada de la menstruación. Este sangrado menstrual corresponde con la descamación del endometrio debido a que no ha habido implantación embrionaria.
Folicular	También conocida como fase proliferativa o preovulatoria, consiste en un proceso de crecimiento de los folículos ováricos que abarca desde el inicio de la menstruación hasta la ovulación.
Ovulatoria	“La ovulación es el proceso por el cual el folículo de Graaf se rompe y el óvulo maduro que contiene en su interior es liberado a la trompa de Falopio.” Lo común es que sólo un óvulo sea expulsado y permanezca en las trompas de Falopio, si después de 24 horas no es fecundado envejece y ya no puede ser fecundado.

Lútea	También llamada fase secretora o postovulatoria, es la que empieza justo después de la ovulación y que dura hasta el final del ciclo menstrual, es decir, hasta que vuelve a haber un sangrado menstrual. En esta fase el óvulo liberado viaja por las trompas de Falopio esperando a ser fecundado.
Isquémica	En caso de que el óvulo liberado no sea fecundado por un espermatozoide, el cuerpo lúteo desaparece. En consecuencia, la producción de estrógenos y progesterona disminuye gradualmente. La disminución de las hormonas sexuales provoca que el endometrio se descame y se elimine por la vagina produciendo de nuevo la menstruación.

Tabla 8. Fases del ciclo menstrual. Elaboración propia con base en Salvador (2017).

Hay que tener presente que pueden llegar a existir ciertas irregularidades en el ciclo menstrual, las cuales llegan a ocasionar retrasos, exceso de sangrado, o falta de ésta. Rodríguez y Curell (2017) nos hablan de dos alteraciones que se llegan a presentar, por exceso y defecto:

- Las alteraciones menstruales por exceso se dan debido a hemorragias internas que llegan a ocasionar un sangrado mayor y/o de mayor duración. En este caso es necesario: hacer un diagnóstico diferencial, valorar al paciente, realizar un tratamiento individual y controlar la evolución hasta su cura.
- Las alteraciones menstruales por defecto, es decir, la falta de la menstruación; esta alteración puede darse de manera primaria, que es la falta de menarquía a los 14 o 16 años. Y de forma secundaria, la cual es la ausencia de la menstruación por 6 meses o más. Al tener presente ésta, es necesario realizar una historia clínica, un examen físico, examen rectal, examen vaginal y examen pélvico (Cherry, 1999).

Todas estas irregularidades pueden aparecer debido a muchas causas, como las que aparecen en el cuadro siguiente:

Irregularidades durante el ciclo menstrual	
Embarazo o lactancia	La falta de un período puede ser una primera señal de embarazo. Por lo general, la lactancia retrasa el retorno de la menstruación después del embarazo.
Trastornos de la alimentación, pérdida de peso extrema o ejercicio excesivo	Los trastornos de la alimentación, como la anorexia nerviosa, la pérdida de peso extrema y el aumento de la actividad física pueden interrumpir la menstruación.
Síndrome de ovario poliquístico	Las mujeres con este trastorno común del sistema endocrino pueden tener períodos irregulares, así como también ovarios agrandados que contienen pequeñas acumulaciones de líquido (llamados folículos) localizados en cada ovario, como se observa durante una ecografía.
Insuficiencia ovárica prematura	La insuficiencia ovárica prematura se refiere a la pérdida de la función ovárica normal antes de los 40 años. Las mujeres que tienen insuficiencia ovárica prematura (también conocida como insuficiencia ovárica primaria) pueden

	tener períodos irregulares u ocasionales durante años.
Enfermedad inflamatoria pélvica	Esta infección de los órganos genitales puede causar sangrado menstrual irregular.
Fibromas uterinos	Los fibromas uterinos son crecimientos no cancerosos del útero. Pueden causar períodos menstruales intensos y períodos menstruales prolongados

Tabla 9. Irregularidades del ciclo menstrual. Fuente: Elaboración propia con base en MAYO CLINIC (2019)

Durante el ciclo menstrual las mujeres experimentan diferentes cambios en el cuerpo²² que les pueden llegar a ocasionar distintos síntomas durante o antes del periodo (síntomas premenstruales²³), y como ya había mencionado, cada mujer tiene una función distinta y no siempre va a pasar por los mismos síntomas, algunas sentirán mayor intensidad o simplemente no presentará alguno. Los síntomas más comunes son:

- Dolor en los ovarios y el abdomen²⁴
- Pechos hinchados y dolorosos
- Cólicos
- Retención de líquidos
- Dolor de cabeza
- Acné
- Cambios de humor
- Malestar en general

²² Debido al aumento y disminución de hormonas que afecta a las emociones que llega a desequilibrarlo (Aguilar, et al, 1989).

²³ Síndrome de Tensión Premenstrual, descrito por primera vez en 1931 (H. Cherry, 1999)

²⁴ Se conoce también como cólicos o dismenorrea menstrual.

3.2 Historia de la menstruación

La menstruación es un proceso natural:

En el que tanto la medicina occidental, como las ideas religiosas y las creencias populares han sido responsables de que, durante periodos históricos, el flujo menstrual haya sido motivos de tabúes, vergüenza y dolor; representaciones que provienen desde la antigüedad y persisten hasta nuestros días (Rodríguez y Campos, 2014, p 158).

A través de los años, a la menstruación se le han atribuido mitos, símbolos o prácticas que reflejan cómo es que ésta se relaciona con la sociedad en la que vivimos. Todas estas creencias cambian nuestras realidades política, social y cultural (Bembe, 2019) y de esto depende y ha dependido el cómo vemos y tratamos a la menstruación; normalmente se nos ha enseñado que la menstruación es algo malo o sucio que debe ocultarse, pero esto no debería ser así, ya que si se hablara con gran libertad del tema no existirían tantas dudas y la mujer podría conocer mejor su propio cuerpo, cómo es que funciona y así poder saber cuándo algo no anda bien.

Hace muchos años existía una dualidad que envolvía a la menstruación: la vida y la muerte. La vida era esta postura positiva que existía ante la primera llegada de la menstruación, esta postura recalca las creencias religiosas y mágicas asociadas a la agricultura (Vásquez y Carrasco, 2016) dejando ver que la menstruación es parte de toda una sociedad, la cual se beneficiaba al estar estrechamente relacionada a la fertilidad de la tierra, ya que existe un equilibrio entre lo espiritual y lo natural; para un individuo tanto como para la comunidad representaba la producción de buenas cosechas, orden y armonía entre todos (Bembe,2019).

La idea de que existiera una totalidad entre el cuerpo, la mente y el espíritu (Bembe,2019) ligada al universo, ocasionaba que se relacionara el ciclo de la mujer con el ciclo de la luna pues se consideraba que el cuerpo femenino es sensible a los ritmos del cosmos” (Rodríguez y López, 2011, p 234). Cada pueblo tenía diversas formas de hacer esta relación, de interpretarlo de diferente forma, pero siempre se relaciona de una u otra forma al flujo, color o abundancia de la menstruación. Por ejemplo, los mochos dicen que la luna se alimenta de ella; o

están los nahuas, quienes creían que la luna llena significaba que había menos sangrado, mientras que durante la luna nueva existe un abundante sangrado (Rodríguez, et al, 2011).

Al igual que todo, la menstruación tenía un origen, en esta parte positiva de la dualidad siempre se relacionaba con la sexualidad y la fertilidad, con los astros, con la naturaleza en sí misma; la menstruación era vista como algo que les traía prosperidad para todo un pueblo. Rodríguez (2011) nos menciona algunos mitos que enfatizan la creación de ésta, especialmente asociados a la luna:

Los k'ekch'ies narran cómo el Sol raptó a la Luna y el padre de ella mandó al Aire para que los asesinara; el Sol se salvó debido a que se escondió en un caparazón de tortuga, pero ella fue despedazada. El astro solar pidió a la libélula ayuda para buscar a su pareja, pero sólo encontró restos del cuerpo, faltaba su sangre, la cual encontró bajo siete capas de tierra y "por eso en la tierra quedó que las mujeres vieran cada mes la menstruación" (Tradiciones orales, 1977, citado por Rodríguez, et al 2011, p 235)

Los huaves de San Mateo del Mar cuentan que en el pasado un joven subió a la Luna "tierna" y la desfloró. El brote de sangre consecuencia de ese acto dio origen a las menstruaciones de las mujeres y el joven recibió como castigo por ello, el ser transformado en conejo. Ahora se dice que el conejo muerde a la Luna y la hace sangrar (Lupo, 1991:231. Citado por Rodríguez et al 2011, p 235)

Rodríguez (2011) también nos habla de esta primera menstruación vinculada a las flores con el códice Magliabechian:

...que este Quetzalcoatl estando lavándose tocando con sus manos el miembro viril, echó de sí la simiente y la arrojó encima de una piedra y allí nació el murciélago al cual enviaron los dioses que mordiese a una diosa que ellos llaman Suchiquetzal que quiere decir rosa y le cortase de un bocado lo que tiene dentro del miembro femineo y que estando ella durmiendo lo cortó y lo trajo delante de los dioses y lo lavaron y del agua que de ello derramaron salieron rosas que no huelen bien y después el mismo murciélago llevó aquella rosa al Mictlantecuhtli y allá lo lavó otra vez y del agua que de ello salió, salieron rosas olorosas que ellos llaman suchiles, por derivación de esta diosa que ellos llaman Suchiquetzal y así tienen que las rosas olorosas vinieron del otro mundo de casa de este ídolo que ellos llaman Mictlantecuhtli y las que no huelen dicen que son nacidas desde el principio en esta tierra (códice Magliabechian o 1983:lám. 61v, Citado por Rodríguez, et al. 2011, p 236)

La menstruación trajo consigo mitos que la benefician, el Doctor Baltasar de Viguera (1827) señalaba:

Así, sin contar con los soñados efectos de los filtros que tenían por base la sangre menstrual, y que bebidos por un hombre en cualquier licor se les creía eficacísimos para inspirarle la pasión más violenta hacia la mujer que les había preparado; se ha creído también que las escrófulas, las verrugas y demás tumores indolentes; que la gota, el fuego sacro, el ántrax, los diviesos, &c, se curaban con sólo el tacto de una mujer menstruante, ó aplicando sobre las partes afectas un cabezal empapado en su sangre; que la hidrofobia, la epilepsia y las calenturas intermitentes, desaparecían aplicando al brazo un pedazo de bayeta bien penetrada de este específico; e igualmente que si la menstruante frotaba con sus manos las plantas de los pies de un tercianario o cuartanario, se curaba infaliblemente con tal que ella ignorase la virtud o gracia inherente a su estado. Se aseguraba, además, que si en esta época se presentaba desnuda en el campo, desvanecía las tempestades, alejaba el rayo, disipaba el pedrisco, y serenaba la faz procelosa de la atmósfera. (Viguera, 1827. Citado por Iglesias 2009)

Paralelamente a lo sagrado que representa la primera menstruación (que es el inicio de la vida), existe otra parte de la dualidad en la que el seguimiento de la menstruación representa lo malo; la sangre toma un efecto de muerte²⁵ o de mala suerte que afecta a la población en general²⁶ "La mujer menstruante posee una carga excesiva de energía, de calor, una fuerza simbólica y mágica que la convierte en un ser peligroso" (Cazeneuve, 1971, citado por Rodríguez, et al 2011, p 239); además de que se convierte en un ser impuro y sucio.

Se creía que las mujeres durante la regla ocasionaban que se "cortaran" las cosechas, ocasionaban que las frutas no maduraran, creían que les causaban malestares y problemas de salud a los infantes y a mujeres embarazadas²⁷, pero sobre todo se creía que ponían en peligro a los hombres. Es por ello por lo que a todas las mujeres que se encontraban menstruando se les sometía a ciertas exigencias para poder mantener a salvo a todos aquellos que se encontraran a su alrededor.

²⁵ El sangrado representa la ausencia del feto, es decir, no existe vida y por tanto es un peligro para la continuidad del grupo (Rodríguez, 2011).

²⁶ Esta mentalidad que hasta el día de hoy está presente y ha consistido en la marginación y privación de ciertas actividades debido a la "toxicidad y suciedad" de la sangre (Vázquez y Carrasco, 2016).

²⁷ Se creía que enfermaban e incluso tenían abortos sólo con la presencia de una mujer menstruante. (López, 2011)

Algunas de estas exigencias, según Rodríguez y López (2011) eran principalmente las siguientes:

- La abstinencia, ya que se creía que la sangre afectaba a los hombres, los enfermaba. Incluso existían casas especiales para ellos, para separarlos de sus esposas y así no les causaran problema alguno.
- No poder cocinar, se pensaba que las mujeres que se encontraban en su periodo podían llegar a envenenar o hechizar los alimentos.²⁸
- Mantenerse alejada de personas heridas o que fueron mordidas por víboras debido a que ocasionaban infecciones o nula recuperación.
- No asistir a ceremonias o ritos ya que ocasionaban mala suerte y repercusiones para todo el pueblo en general.

Por otra parte, desde la misma perspectiva negativa se encuentra el ideal occidental, en el que las mujeres eran consideradas impuras y por ello era necesario purificarse²⁹ (Robin, 1996. Citado por Rodríguez, et al, 2014). En muchas tribus era necesario el aislamiento, el cual se llevaba a cabo en chozas especiales en las que las mujeres aprendían las labores del hogar y se preparaban para saber atender a sus futuros maridos (Rodríguez, et al., 2014).

Los griegos, contrariamente a la idea que se tenía respecto al calor excesivo, creían que la menstruación ocasionaba la frialdad y humedad en el cuerpo de la mujer. Hipócrates (460-370 a.C) uno de los pensadores más importantes “consideraba que la sangre era un desecho de fluidos corporales femeninos superfluos”. Era prácticamente vista como una enfermedad que debilitaba a la mujer y para ser curada necesitaba del embarazo o del matrimonio (Gradolí, 2016). Es por ello que

²⁸ Se hablaba de cómo la mujer ponía sangre menstrual en los alimentos para calmar la violencia e incluso para que el hombre estuviera enamorado de ellas. (Ródriguez, et al., 2011)

²⁹ “Según diferentes creencias, la manera de purificarse los males que trae consigo la menstruación se logra principalmente con un baño ritual o mediante el baño repetido” (Alarcón- Nivia, 2005, p 37)

el flujo debía tener ciertas características, debía ser abundante y regular para tener buena salud y no verla como una enfermedad, pues de lo contrario se pensaba que ésta se acumulaba en la mujer y por ende era malo (González, 2020).

En Roma la menstruación tenía efectos peligrosos y era un infortunio personal y colectivo que ocasionaba una gran cantidad de problemas (Rodríguez, et al., 2014); la sangre era un residuo que un cuerpo sano debía expulsar ya que si se quedaba retenido en el cuerpo ocasionaba muchas enfermedades (Canet, 1996).

Plino el viejo, uno de los principales divulgadores de este pensamiento, decía:

Pero no encontraremos difícilmente nada más prodigioso que el flujo menstrual. La proximidad de una mujer en este estado hace agriar el mosto; a su contacto, los cereales se convierten en estériles, los injertos mueren, las plantas de los jardines se secan, los frutos de los árboles donde ella está sentada caen; el resplandor de los espejos se enturbian nada más que por su mirada; el filo del acero se debilita, el brillo del marfil desaparece, los enjambres de las abejas mueren; incluso el bronce y el hierro se oxidan inmediatamente y el bronce toma un olor espantoso; en fin, la rabia le entra a los perros que prueban de dicho líquido y su mordedura inocula un veneno sin remedio. Hay más: el asfalto, esa sustancia tenaz y viscosa que, a una época precisa del año sobrenada un lago de Judea, que se llama Asphaltites, no se deja dividir por nada, pues se adhiere a todo lo que toca, excepto por un hilo infectado por este *veneno*. Se dice incluso que las hormigas, esos animalejos minúsculos, le son sensibles: ellas echan los granos que transportan y no los vuelven a recoger. Este flujo tan curioso y tan pernicioso aparece todos los treinta días en la mujer, y, con más intensidad todos los tres meses (*Hist. Nat.*, VII, 64-66, citado por Canet, 1996).

Los judíos no permitían que las mujeres asistieran a los eventos religiosos, las mujeres se convirtieron en seres contaminados y por ello no se les permitía manipular ningún objeto mientras se encontraban menstruando (Alarcón-Nivia, 2005; citado por Rodríguez, et al., 2014). En este contexto, la menstruación se volvió un castigo para la mujer, a tal grado que se le igualaba a una bestia (Tsotfar, 2005; citado por Rodríguez, et al., 2014).

Estas mismas creencias fueron de gran influencia en el cristianismo e islamismo; la sangre menstrual era impura y les otorgaba a las mujeres poderes malignos, eran contagiosas, por este motivo se les tenía alejadas de los demás (Ferrer, 2015).

Durante la época medieval la mujer era un ser imperfecto que debía desechar su humedad por medio de la menstruación; la sangre de la menstruación en este contexto se volvió aberrante y mala, y por ello debía ser algo íntimo.

S. Isidoro de Sevilla dice en la mayor enciclopedia medieval:

Menstrua es la sangre superflua de las mujeres. Se le denomina *menstrua* por el ciclo lunar, tiempo que suele mediar en la repetición del flujo; pues en griego «luna» se dice *méne*. Al contacto con esta sangre, los frutos no germinan; se agrían los mostos; se agostan las hierbas; los árboles pierden su fruta; el hierro se ve corroído por el orín; los bronces se vuelven negros. Si los perros comieran algo que ha estado en contacto con ello, se vuelven rabiosos. Y el betún asfáltico, que no se disuelve ni con hierro ni con agua, se desmorona al punto cuando es salpicado por esta sangre. Después de varios días de menstruación, el semen no es fecundable por falta de sangre menstrual que pueda regarlo (Etimologías, XI, 1, 140-144; citado por Canet, 1996).

La mujer era vista como un animal venenoso acostumbrado a vivir con su propio veneno (Canet, 1996). La menstruación le ocasionaba gran parte de sus males, era un veneno del cual tenía que purificarse de cuerpo completo, pues al no hacerlo se volvía un peligro para el hombre; la sangre al entrar en contacto con el pene lo podía bloquear (Bildhauer, 2005; citado por Lozano, 2010).

En la época victoriana” la menstruación se convierte en una forma de medir la salud de las mujeres y la garantía de su bienestar físico y mental” (Lozano, 2010, p 21), lo más importante era la presencia de ésta, ya que si se ausentaba se relacionaba a una mala salud debido a que todo lo malo que existía en su interior no se drenaba. En este sentido, la menstruación comenzó a verse como un obstáculo para las mujeres apoyándose en las teorías médicas; fue entonces que la mujer se volvió incapaz de educarse porque el esfuerzo mental perjudicaba su reproducción (Birke, 2000; citado por Rodríguez, et al. 2014), se creía que cuando la menstruación no se presentaba como debía era por el esfuerzo que se realizaba, por lo que la mujer era incapaz de controlarla³⁰ .

³⁰ Fue en ese momento que se comenzaron a utilizar tratamientos (píldoras) para normalizar la menstruación y así asegurar el bienestar de la mujer (Muñoz, 2010).

Gracias a los avances tecnológicos y a la aparición del microscopio se comenzó a tener en cuenta a la menstruación como parte de la reproducción humana (Gradolí, 2016); conforme siguió pasando el tiempo, la menstruación logra verse como un proceso fisiológico, único de las mujeres sexualmente maduras, en donde se hace mención de los niveles hormonales de estrógenos y progesterona (Gradolí, 2016).³¹

De igual forma, el activismo menstrual ha tratado de enseñar a la menstruación como un proceso natural en el que los mitos y tabúes se dejan de lado. Se le considera mágica, sagrada y empoderada, y al mismo tiempo se enfatiza en el abandono de productos dañinos usados para la recolección de la sangre (Rohatsch, 2015).

A pesar de los grandes avances que comenzó a tener la ciencia y la lucha de muchas mujeres, la menstruación comenzó a tratarse como un asunto sólo de la mujer y siguen persistiendo hasta nuestros días aquellas ideas negativas hacia la sangre menstrual; en muchos lugares siguen siendo sumamente estrictos con el tema y se les sigue negando a las mujeres realizar ciertas actividades, como por ejemplo, en Nepal, "las mujeres se ven obligadas a dormir fuera o en cabañas especiales para mantenerlas separadas de otras personas e incluso del ganado" (UNICEF, 2020).

Camino (2017) menciona algunos lugares en los que en la actualidad la menstruación sigue siendo vista como algo malo:

-En Afganistán, "lavarse los genitales durante los días en que la mujer está menstruando provoca esterilidad".

-En Irán consideran que la menstruación es una enfermedad, daña tanto a la salud como a la moral debido al uso de tampones ya que ocasionan la pérdida de la virginidad.

³¹ El estudio de nivel hormonal fue realizado por Firtz Hitschman (1870- 1926) y por Luddwing Adler (1876- 1958).

-En Japón se les prohíbe hacer sushi a las mujeres, pues” pierden equilibrio en el sentido del gusto cuando están menstruando”.

-En Tanzania “se cree que la persona que vea sangre menstrual quedará maldita”.

-” En Bangladesh, las mujeres deben enterrar los paños menstruales después de utilizarlos para evitar que atraigan a los malos espíritus”.

-En Bolivia” Según la creencia tradicional, la sangre menstrual puede provocar enfermedades”.

Y así sigue una lista enorme en donde la menstruación sigue siendo el principal mal de las mujeres y de la sociedad, esa parte positiva que en algún momento se llegó a tener se deja de lado y sólo lo malo es lo que prevalece, no hay mucha diferencia en cómo es que la sangre menstrual es vista desde los griegos hasta nuestros días.

3.3 Mitos de la menstruación

Como ya se mencionó anteriormente, la menstruación se ha encontrado envuelta en una serie de creencias mágicas y falsas que no corresponden a la realidad. A través de los años y hasta la actualidad, la menstruación sigue siendo un estereotipo de feminidad que debilita e incapacita a la mujer tanto física como emocionalmente (Ferrer, 2015), lo cual la ha llevado a seguir ciertas restricciones por el simple hecho de ser un peligro para la sociedad en general.

Todo ese miedo que ha existido a lo largo de los años ha impregnado a la menstruación una serie de mitos (debido al miedo) que se han aprendido y enseñado de generación en generación. En su mayoría no se cuestionan, son asimilados y cumplidos ya que nuestro entorno nos dice que son verdad y que así debe ser tratada la menstruación. La subcultura menstrual contiene un lenguaje, utillaje sanitario, normas sociales, expectativas y creencias hacia como debiera actuar, comportarse, etc., las mujeres durante el ciclo menstrual” (Botello y Casado, 2015, p. 14).

La siguiente tabla muestra algunos de los mitos más conocidos y que actualmente están vigentes acompañados de su explicación, para tener presente la realidad y así ir dejando de lado esas creencias que se han ido impregnando a la menstruación.

Mito	Explicación
Las flores se marchitan.	Son creencias locales que se fueron formando hacia la menstruación, sin una evidencia ni explicación.
Se arruinan cosechas.	
Se agría la leche.	
Hay poderes mágicos.	
Vuelve impotente al hombre.	
La menstruación es equivalente al orgasmo.	No es verdad, la menstruación es la eliminación del endometrio, mientras que el orgasmo es una respuesta de placer mediante estímulos.
La menstruación da satisfacción sexual.	El orgasmo puede darse en cualquier momento frente a un estímulo, mientras que la menstruación sucede por cierto tiempo y es independiente del deseo.
Cuando ya no existe la menstruación no hay placer.	No es verdad, esto depende de la actitud que la mujer tiene hacia el sexo y la sexualidad.
No se deben duchar ni lavarse el pelo porque quedas tonta.	Eso no es verdad, la higiene es lo más indispensable en esos días. Esas creencias se dan en el miedo que se

	tenía a lo relacionado con la menstruación y el agua.
No se puede realizar ejercicio ni deporte.	Eso es falso, la actividad física disminuye el dolor ya que la endorfina que libera da la sensación de bienestar.
No se puede comer helado.	La idea de que las bajas temperaturas aumenta el dolor en este caso no aplica, un helado no afecta durante la menstruación.
Te desangras durante la menstruación.	La cantidad de sangre que se libera es aproximadamente de una cucharada diaria, lo cual no afecta al cuerpo, sin embargo, si es muy abundante se debe acudir al ginecólogo.
Cuando se toman analgésicos la sangre se queda dentro.	Los analgésicos no dejan dentro la sangre, lo que hacen es disminuir su volumen.
Las manchas cafés son anormales.	La sangre al entrar en contacto con el aire se oxida, lo cual ocasiona ese color.
Dejas de crecer cuando tienes la menarquía.	Esto es falso, las mujeres siguen creciendo después de tener la primera menstruación, lo hacen hasta tener la mayoría de edad (18 años). Existen ejercicios y actividades que ayudan al crecimiento.

<p>Hay riesgos de ataques de tiburones.</p>	<p>Falso, la posibilidad (una entre un millón) que un tiburón ataque es igual para una persona que esta menstruando y para la que no.</p>
<p>La regla se corta cuando estás en el agua.</p>	<p>No, el revestimiento no deja de derramarse, pero la sangre disminuye su velocidad ya que el agua lo detiene y la fuerza gravitacional no es tan fuerte.</p>
<p>No puedes quedar embarazada.</p>	<p>Falso, la probabilidad es baja, pero puede suceder, siendo más probable para las mujeres que tienen ciclos más cortos.</p>
<p>Los ciclos de mujeres que conviven mucho se sincronizan.</p>	<p>No existe un estudio que explique eso, si ha pasado se cree que se debe a la casualidad.</p>
<p>Es malo tener relaciones sexuales.</p>	<p>No, la menstruación puede ser un lubricante natural, además que ayuda a aliviar calambres, sin embargo, la sociedad se ha encargado de que sea mal visto y como algo sucio.</p>
<p>Hay menor concentración.</p>	<p>Cierto, los niveles bajos de estrógenos pueden dispersar la función cerebral, pero no en todas sucede.</p>
	<p>Es cierto, existe una cantidad de grasa corporal que ayuda para la menstruación, si existe un Índice de</p>

Si eres demasiado delgada no existe la regla.	Masa Corporal (IMC) menor de 18,5, no existe la menstruación, es decir, hay amenorrea.
Si usas tampón pierdes la virginidad.	No se pierde la virginidad al usarlos, ya que son pequeños y quedan en la parte baja de la vagina. Tienen muchas ventajas, como mantenerte protegida al practicar tu deporte favorito, jugar o nadar.

Tabla 10. Mitos sobre la menstruación. Elaboración propia con base en Botello, Casados (2015); Clínica Alemana (2006); Pajer (2018); Zegarra (2011); y UNICEF (2020).

En el cuadro anterior se nombraron varios mitos que se conocen de hace muchos años, sin embargo, no son los únicos que existen. Muchos de ellos no los conocía, hay muchos otros que he escuchado; y cuando se pregunta el ¿por qué? De cada uno de ellos ni siquiera saben cómo responder, o la mayoría de las veces sólo se recalca lo que se ha dicho a lo largo de todos los apartados anteriores, que se ha aprendido de generación tras generación y no se cuestiona, ya que la enseñanza de la sexualidad no ha cambiado del todo. Y se dice que no del todo porque actualmente pocos de esos mitos se han buscado desmentir.

Igualmente es importante resaltar la relación del cuadro con el apartado anterior, ya que, debido a muchos de estos mitos, las mujeres seguimos siendo vistas como sucias o personas incapacitadas, lo cual ocasiona que se nos excluya³² de muchas actividades, siendo que realmente no ocasionamos daños y seguimos siendo las mismas, pudiendo realizar todas las actividades que se hacen día a día.

³² En muchos lugares del mundo, como se enlistó anteriormente, la exclusión llega mucho más allá y se sigue violentando a la mujer en muchas formas.

3.4 ¿Qué hago en esos días?

Debido a que la menstruación se ha encontrado envuelta en mitos y creencias, desde años atrás hasta la actualidad, trayendo consigo prácticas que han perjudicado a muchas mujeres, es importante resaltar cómo es que se debiera actuar durante ésta, pero no sólo las mujeres que se encuentran menstruando sino todas las personas que las rodean; teniendo como propósito poner a la menstruación como un proceso biopsicosocial que estará presente toda la vida.

La menstruación es un cambio muy importante para la vida de las niñas y mujeres jóvenes, es a partir de ésta que se deben tomar en cuenta ciertos aspectos personales (y colectivos) para poder sobrellevar cada ciclo lo mejor posible (UNICEF, 2020).

Este quehacer durante la menstruación puede agruparse de 4 formas, y para cada una de ellas existen sugerencias de acuerdo con la UNICEF (2020):

- **Cómo manejar la primera menstruación.** En el manejo de la primera menstruación es necesario:
 - Hablar con otras mujeres sobre sus experiencias.
 - Ir siempre preparada cargando una toalla sanitaria, tampón, copa o artículo que se ha decidido utilizar.
 - Pedir ayuda (preferiblemente a una persona de confianza) por si sucede fuera de casa.
 - Sobre todo no tenerle miedo a la sangre, al verla por primera vez.
- **La higiene personal**³³. La higiene durante la menstruación es muy importante, el baño y sobre todo el cambio de productos para la recolección de sangre lo son; durante el ciclo es recomendable:
 - ✓ Lavar diario con agua y jabón neutro el área de la vagina.
 - ✓ Lavarse las manos antes de ponerse una toalla, tampón o copa.

³³ Cada 28 de mayo (desde el 2014) se celebra el día de la higiene menstrual, el fin es poder dejar atrás todos los tabúes y mitos para así generar conciencia sobre las limitaciones que las mujeres tienen mes con mes, se busca alzar la voz y hablar de tema abiertamente (UNICEF, 2020).

- ✓ Al ir al baño limpiarse de adelante hacia atrás para evitar bacterias del ano.
- ✓ Cambiar la toalla o tampón 3 o 4 veces al día.
- ✓ Usar ropa interior de algodón.

Dentro de la buena higiene existe una variedad de productos que permiten que las mujeres permanezcan frescas y cómodas, estos son:

- ✓ El paño o tela menstrual, reutilizable por un año y se usa en la ropa interior, ésta se sujeta en la cintura y después de usarla se lava y seca para evitar irritaciones en la piel.
- ✓ La toalla reutilizable, dura aproximadamente un año y tiene un precio elevado, pero al final se convierte en una inversión; está hecha de diversos materiales y se usan en la ropa interior. Una vez que absorbió la sangre se lava y seca al sol.
- ✓ Toalla sanitaria desechable. Se usa en la ropa interior y debe cambiarse máximo cada 6 horas (dependiendo la cantidad de flujo de cada mujer). Viene en diferentes tamaños y materiales que ayudan a absorber la sangre. Si no se cambia constantemente, la sangre, el sudor y la humedad pueden ocasionar infecciones.
- ✓ Los tampones son materiales absorbentes de diferentes tamaños que se introducen en la vagina, éstos se expanden con la humedad vaginal y esto evita que la sangre salga. Se pueden usar hasta por 6 horas dependiendo la capacidad de absorción, sin embargo, es necesario cambiarla con frecuencia pues si se queda dentro de la vagina por muchas horas pueden ocasionar un Síndrome de Shock Tóxico (SST) muy peligroso para la salud.
El SST provoca vómito, fiebre, diarrea, dolor de garganta, mareos, desmayos, debilidad y erupciones en la piel.
- ✓ La copa menstrual es una pieza de silicón con forma de campana que le permite permanecer dentro de la vagina, puede usarse de 6 a 12 horas y después es necesario vaciar el contenido, enjuagarla, lavarla y volverla a introducir.

Antes y después de cada ciclo se esteriliza en un recipiente especial, poniéndola a hervir de 5 a 10 minutos. Existen copas de diferentes tamaños para la cantidad de flujo que puede almacenar; la copa menstrual tiene menor riesgo de infecciones e irritación, y tiene una duración de hasta por 10 años.

- ✓ Por otra parte, el calzón absorbente es otra alternativa para usarlo durante el periodo, sin la necesidad de usar otro accesorio de los antes mencionados. Están hechos de 3 capas de telas absorbentes que evitan la filtración de la sangre; son antitranspirantes y evitan la irritación.

Estos calzones son sustentables y se usan como cualquier otro, sólo que antes de lavarlos se enjuagan para retirar la sangre (Aguilera, 2020).

- **Ayuda en la menstruación dolorosa.** Para las molestias y dolores que llega a ocasionar la menstruación es necesario ver cómo es nuestro modo de vida y cómo es que hay factores externos que nos pueden ayudar a sentir alivio. Para calmar estos dolores y molestias (que no se presentan siempre y en cada mujer son diferentes) es necesario:
 - ✓ Usar alguna almohadilla o bolsa con agua caliente sobre el abdomen para aliviar los cólicos.
 - ✓ Tener una alimentación variada y balanceada rica en hierro y magnesio³⁴, así como tomar mucha agua.
 - ✓ Realizar ejercicios y/o seguir con actividades frecuentes como el baile, correr, nadar, etc., para reducir cólicos.
 - ✓ Evitar alimentos salados para reducir hinchazón.
 - ✓ Tomar medicamentos que ayudan a aliviar o eliminar los cólicos.

Lo más importante es el conocimiento propio, descubrir los patrones que mes con mes se tienen para que así cada mujer pueda llevar a cabo una o varias de las

³⁴ Como, por ejemplo: trigo, espinacas, acelgas, soya, aguacate, chocolate oscuro y cacahuates (UNICEF, 2020).

recomendaciones anteriores, y si es que se llegan a presentar alteraciones o las molestias son demasiadas acudir a un especialista.

- **Aspectos socioculturales.** Dentro de los aspectos sociales es importante romper el silencio que hay respecto al tema involucrando a niñas, niños, mujeres y hombres (Lysaght, 2016) para dejar de lado las malas creencias que se han inculcado a generación tras generación, teniendo presente cómo puede participar cada persona en torno al tema.

Como mujer es importante:

- ✓ Hablar del tema con naturalidad.
- ✓ Manejar la propia menstruación de manera higiénica.
- ✓ Cuidar el propio cuerpo.
- ✓ Apoyar a otras mujeres con información clara y verdadera.
- ✓ Cuidar las instalaciones y servicios destinados a una buena higiene menstrual.
- ✓ No reproducir estereotipos ni mitos sobre la menstruación.

Como comunidad es importante:

- ✓ Romper el silencio y no reproducir mitos.
- ✓ Hablar con naturalidad del tema con niños, niñas, hombres y mujeres.
- ✓ Compartir información verídica.
- ✓ Asegurarse de contar con espacios adecuados para que la menstruación se trate con higiene.
- ✓ Abordar el tema de la menstruación en casa y en las aulas escolares, de manera respetuosa y sin mitos.
- ✓ No tener actitudes discriminatorias y dejar de lado las burlas cuando una mujer se mancha.
- ✓ Ayudar durante una situación de emergencia.

Si bien existe una gran cantidad de recomendaciones, no todas son conocidas. La mayoría de las mujeres llevan a cabo las recomendaciones que se les enseña por

la figura materna más cercana, aquellas que les funciona para llevar un ciclo menstrual más cómodo.

Cada experiencia es única, a pesar de tener conocimientos similares, el cómo se ha educado a niñas, niños, mujeres y hombres, permite que cada mujer menstruante decida el su actuar respecto al tema. Muchas no hablan de ello, otras hablan poco y muchas otras hablan de manera “natural” sobre su menstruación.

CAPÍTULO CUARTO

Propuesta didáctica

A través de experiencias personales y al realizar una búsqueda de información respecto a la menstruación, es claro que ésta es tratada como un tema específico para cierta parte de la población femenina³⁵; se ve de una manera superflua, con poco detalle y sobre todo dejándola como un tema aparte de la educación de la sexualidad.

Tomando esto en cuenta, así como las características de la niñez media, y de la educación de la sexualidad, se busca desarrollar conocimientos reales de lo que es la menstruación, dándola a conocer a través de un recurso didáctico³⁶ que les permita, tanto a niñas como a niños estar informados y tener en cuenta que la menstruación es un proceso natural en todas las mujeres que se encuentran en su alrededor.

4.1 Justificación

Al querer que la menstruación sea vista como un tema común dentro de la sociedad, se deja claro a lo largo de la historia que esto no es así, sino que es un tema lleno de tabúes y mitos que generan desconocimientos, desinformación y miedos que perjudican principalmente a las mujeres. La menstruación se vuelve un tema que se invisibiliza, lo cual "termina por influir directamente la información que se produce (o no), que se distribuye y recibe, sobre un proceso tan natural como la vida misma. En consecuencia, esto moldea y afecta la manera en la que las mujeres perciben su menstruación y cómo se mueven por el mundo" (Herrera, 2020).

Como ya se vio en el capítulo anterior, la mujer menstruante se convierte en un ser sucio, impuro e incapaz de realizar ciertas actividades, y desde hace tiempo atrás hasta nuestros días esto no ha cambiado del todo debido a la educación que se ha

³⁵ Es importante resaltar que existen ciertas investigaciones y textos que buscan la participación de niños, niñas, mujeres y hombres dentro de la menstruación.

³⁶ En este caso es la revista, como medio didáctico de comunicación.

brindado a lo largo de los años, sin embargo, hay que resaltar que las nuevas formas de pensar y el hecho de que se implemente una educación de la sexualidad para la educación básica³⁷, ha ayudado a darle un concepto diferente a la menstruación.

Y es aquí donde está el verdadero problema, en la educación de la sexualidad que se brinda, tan rígida que impide hablar abiertamente de cualquier tema relacionado a la sexualidad del ser humano, tanto dentro como fuera de la escuela, dejándolos en silencio, escondidos, envueltos de tabúes, y sólo hablando de ellos cuando se cree adecuado.

En el caso de la menstruación, la mayoría de las niñas se enteran de ésta el día que tienen su primer periodo; se atemorizan y se sienten confundidas porque no saben por qué sangran (Bustreo, 2015). Entonces ¿qué hacen? Van y platican con las mamás de lo que les pasó, muchas de esas niñas obtienen información, otras no; algunas aprenden solas a usar las toallas o tampones, mientras que otras no tienen acceso a estos artículos.

El cómo haya sido tratado el tema de la primera menstruación será el cómo van a transmitir este tema. Esto se convierte en algo cíclico (en su mayoría), se transmite de generación en generación, esperando que las escuelas sean las responsables de hablar del tema.

En este sentido, la escuela se vuelve parte del problema, no se aborda la sexualidad de manera flexible y en la mayoría de los casos se ven los temas de manera rápida, no se ven o se separan a niños y a niñas para hablar de los temas que le competen según su sexo, y esto claro cuando están cursando los últimos años de primaria y en secundaria.

Debido a que la menstruación es un tema de la educación de la sexualidad y es un proceso natural que se da en las niñas aproximadamente a los 12 años, es importante abordar el tema con niñas y niños menores de esta edad (edad media)

³⁷ “La educación sexual en México se incluyó en los programas de educación básica desde 1974, siendo este acontecimiento pionero en América Latina” (Escamilla y Guzmán, 2017, p. 1).

con mayor profundidad para poder dejar de lado los tabúes que la rodean y así tenerla presente como cualquier otro proceso natural que ocurre en el cuerpo humano.³⁸

La escuela primaria “Ing. Estanislao Ramírez Ruíz” forma parte de las instituciones educativas en la que el tema de la menstruación se ve de manera rápida y sólo con la poca información de los libros de texto gratuito; y al ser una institución conocida y cercana se me permitió realizar una intervención dentro de la misma³⁹, para poder abordar el tema de la menstruación de manera amplia y apoyada de la revista realizada por mí.

4.2 Objetivo

Este trabajo tiene presente la elaboración de un medio didáctico dirigido a infantes con el fin de tratar un tema de educación de la sexualidad, la menstruación; el objetivo es:

Elaborar una revista informativa desde la educación de la sexualidad, dirigida a niños y niñas de entre 8 a 12 años de la escuela “Ing. Estanislao Ramírez Ruíz” sobre menstruación, para que éstos vean a la menstruación como un proceso natural de las mujeres, así mismo como un proceso biopsicosocial.

4.3 Planeación didáctica

Para poder llevar a cabo el objetivo principal, que es la elaboración de la revista, es necesario tener presente el tema y la población con la cual se realizará la intervención, que en este caso son niñas y niños de 8 a 12 años de la primaria “Ing. Estanislao Ramírez Ruíz”.

³⁸ “La menstruación no es un hecho que aparece espontáneamente en la pubertad, es un proceso que se viene sosteniendo hormonal, fisiológica y mentalmente desde que se nace. El que un niño socialice entender el que todas las personas orinan y defecan, le naturaliza a entender cómo son sus funciones fisiológicas, si un día simplemente teniendo 4 o 5 años alguien comienza a hablarle sobre la orina y sobre la defecación, va a ser un proceso como un poco mortificante o bastante hostil, lo mismo sucede con la menstruación” (Valverde, (s/a); citado por Herrera, 2020).

³⁹ Esta primaria se encuentra ubicada en la alcaldía de Tláhuac, misma en la que realicé mis estudios durante 6 años.

Al ser la educación de la sexualidad de gran amplitud se aborda a la menstruación como tema de interés, que es parte de ésta; a partir de experiencias propias e investigaciones previas se tiene conocimiento de que la menstruación puede darse antes o después de la edad usual, y en su mayoría se tiene gran desconocimiento del tema, tanto niños, niñas, mujeres y hombres no conocen los cambios que ocurren en sus cuerpos y no saben cómo reaccionar ante éstos; existen miedos, burlas, pero sobre todo silencio ante el tema, ya que sólo debe tratarse entre mujeres.

De todo esto se van desprendiendo los temas que se pretenden tratar en la revista, para que así la menstruación sea vista de manera amplia y sin prejuicios, tanto dentro como fuera de la escuela en la que se realizará la intervención. Estos temas son:

- ¿Qué es?
- ¿Por qué sucede?
- Características
- Higiene
- Mitos
- ¿Por qué es mal vista?
- Cómo hablar de menstruación con los hijos e hijas
- Experiencias de otras mujeres

A partir de los temas anteriores, se realiza una investigación más profunda del tema para poder realizar los artículos de la revista, cada uno con objetivos específicos, y escritos de acuerdo con la edad de la población, con un lenguaje claro, sencillo, y sobre todo llamativo.

La planeación didáctica de este trabajo parte del objetivo principal, y el más importante, el cual es la elaboración de la revista. Para poder cumplir con el objetivo se llevó a cabo la lectura de diversas fuentes que abarcan los temas principales. Para la revista ¿Monstruación? Se seleccionaron 5 artículos. Cada uno de ellos con objetivos específicos para el tema; los artículos seleccionados fueron los siguientes:

- Tres ilustradoras (que hablan de la menstruación) que deberías seguir.
- Se llama menstruación y no hay de qué avergonzarse.
- Sobre la copa menstrual.
- Higiene íntima durante la menstruación.
- ¿Cómo hablar con tu hija de menstruación?

A partir de estos artículos, se realizaron las secciones que serían parte de la revista, que tomando en cuenta a la población se adaptó el vocabulario⁴⁰. Finalmente se tiene en cuenta una evaluación de la revista y de su aplicación, cada una de ellas con sugerencias de instrumentos para utilizar en el piloteo, teniendo presente una adecuación al momento de utilizarlas.

A continuación, se presenta la planeación didáctica para la realización de esta revista, tomando en cuenta lo antes mencionado.

⁴⁰ La revista fue hecha por dos personas, ya que se partió de un trabajo final de una asignatura. Es importante aclarar que no existió inconveniente por ninguna de las integrantes para poder utilizar éste como proyecto de titulación.

Revista ¿Monstruación?

Objetivo: Informar a la niñez de entre 8 y 12 años de la escuela “Ing. Estanislao Ramírez Ruíz” sobre menstruación, con la finalidad de verla como un proceso biopsicosocial. A través del contenido y actividades realizadas a partir de la reflexión de los artículos de la revista.

Contenido: LA MENSTRUACIÓN ¿Qué es? ¿Por qué sucede? Características. Higiene. Mitos ¿Por qué es mal vista? Cómo hablar de menstruación.

Objetivo	Artículo	Fuentes
Informar e ilustrar a la menstruación de forma real.	Tres ilustradoras (que hablan de la menstruación) que deberías seguir.	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion • https://www.miarevista.es/salud/fotos/mitos-sobre-la-menstruacion/niplayanipiscina
Expresar a través de la experiencia cómo se le llama a la menstruación.	Se llama menstruación y no hay de qué avergonzarse.	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.guiainfantil.com/articulos/adolescencia/cuando-llega-la-primera-regla-en-lasninas/
Reconocer el uso de la copa menstrual.	Sobre la copa menstrual.	<ul style="list-style-type: none"> • https://kidshealth.org/es/teens/menstruation-esp.html
Dar algunos consejos para una menstruación agradable.	Higiene íntima durante la menstruación.	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.miarevista.es/salud/articulo/higiene-intima-durante-la-menstruacion331440070762
Dar a conocer 6 puntos clave que se deben explicar durante la menstruación.	¿Cómo hablar con tu hija de menstruación?	<ul style="list-style-type: none"> • http://revistayei.com/comohablarcontuhijasobrelamenstruacion/

Evaluación Diagnóstica: Elaboración del cuadro CQA, lluvia de ideas sobre la menstruación.

Evaluación Final: Mapas mentales, sopas de letras, dibujos, relación de columnas, cuadro CQA.

Evaluación de la Revista: Recolección de comentarios días después de haber entregado la revista, directamente con la población.

El producto de esta planeación, es decir, la revista terminada, se encuentra en el anexo anteriormente mencionado en el capítulo 1, y es la misma que se utilizó para la intervención.

4.4 Piloteo

Para poder tener un panorama general de qué tan efectiva es la revista se pensó en realizar una intervención dentro de un pequeño grupo, para así poder mejorarla y en un futuro pudiese ser utilizada como apoyo dentro o fuera del contexto escolar.

Para el piloteo se presentó la revista a 3 familiares de 8 años, sólo comentaron que era buena y que la mayoría de cosas no las sabían, sólo conocían lo que les había dicho en la escuela, y sólo uno de ellos tenía poca información que le habían brindado en casa, a partir de sus comentarios fue evidente que no se habla mucho sobre la menstruación y que pueden crearse una gran cantidad de ideas respecto al tema, de ahí se comenzó la búsqueda de un grupo más grande de niñas y niños, así se seleccionó una primaria en la que se pudiese realizar esta intervención, siendo evidente resaltar que la revista se dejó tal cuál, ya que no se tuvo mucha retroalimentación de la misma.

4.4.1 Contexto escolar

La escuela seleccionada fue una primaria que se encuentra en el municipio de Tláhuac, uno de los 16 de la CDMX. Esta escuela pública llamada “Ing. Estanislao Ramírez Ruíz” se localiza en Calzada Reforma Agraria de la colonia Santa Cecilia, y es una de las 350 escuelas existentes del municipio.

Cuenta con un total de 436 alumnos dentro del único turno, el matutino; tiene 15 grupos, y un total de 26 personas que se dedican a trabajar en esta escuela, tomando en cuenta a los 15 profesores de grupo.

4.4.2 ¿Por qué esta escuela?

Al presentarle la revista a un familiar, me presentaron la idea de ir a la primaria a la que acuden para pedir un permiso y poder realizar la intervención dentro de las instalaciones. Al acercarme a la primaria “Ing. Estanislao Ramírez Ruíz” a hablar

sobre el tema, tuve una pequeña entrevista con la directora del plantel, y con ayuda de una profesora que tuve cuando estudié allí, se me aprobó realizar esta intervención con los alumnos de sexto año y con el consentimiento de los padres de familia.⁴¹ Además, un factor muy importante fue la cercanía de la escuela a mi domicilio, ya que se me facilitaba bastante trasladarme ahí con los materiales que fueran necesarios.

4.4.3 Aplicación de la revista

Como inicio se me presentó con un grupo de sexto año para platicarles de manera general a lo que iría, el tema que iba a tratar y a entregarles el permiso para sus padres, y así los días siguientes poder trabajar con ellos. Al día siguiente se presentó la revista por medio del proyector para poder realizar una lectura grupal⁴², y se les dio impresa una parte para una lectura en casa con los padres de familia.

El primer día que se llevó a cabo la lectura de la revista y las actividades para la evaluación (que se detallan más adelante) no existió mucha participación, por lo que seleccioné a las personas para que fueran leyendo. Al final de la actividad se les hizo el recordatorio para que participaran los padres de familia, así como la tarea de leer junto a sus mamás y papás la parte impresa que se les había entregado.

El segundo día la participación se volvió voluntaria, cada uno iba leyendo e incluso surgieron más preguntas del tema, sobre todo a los productos de higiene menstrual. Esta participación bajó cuando se trató la parte de la tarea antes mencionada, la mayoría dijo haberla realizado y comentaron lo que habían platicado con sus padres. Lo más evidente fue que sólo una madre de familia asistió un tiempo muy corto, dijo estar de acuerdo con el tema y que se le hacía importante.

Al término de la lectura de la revista, se realizó la evaluación de la revista con los comentarios de los niños, niñas y la profesora, y con el cuadro CQA. Y al mismo

⁴¹ El consentimiento se dio a través de un permiso que se les entregó a los alumnos; este permiso se revisó previamente por la profesora que me apoyó y la directora de la institución.

⁴² Participaron varios niños leyendo parte de la revista, mientras aclaraba dudas e iba introduciéndolos a cada tema.

tiempo se expresaban con más confianza y pregunta todo lo que se le venía a la cabeza. Para finalizar, la maestra del grupo y yo contamos nuestras experiencias personales respecto a la menstruación. Para poder realizar estas actividades se realizó un permiso dirigido a los padres de familia, el cual se encuentra en el anexo 2, y así mismo en el anexo 3 se encuentran algunas fotos de la intervención.

4.5 Evaluación

Para conocer el impacto que tuvo la revista con el alumnado de sexto año se llevó a cabo una evaluación, la cual se define como “un proceso que, partiendo de unos criterios de valor dados, pretende la obtención de información necesaria que nos permite emitir, juicios de valor y tomar las decisiones oportunas” (Lavilla, 2011, p 304). Los principios generales en la evaluación según Miller (2012), citado por Sánchez y Martínez (2020) son los siguientes:

- 1) Es determinante especificar lo que se va a evaluar.
- 2) La evaluación es un medio para un fin.

Los métodos de evaluación deben elegirse con base en su relevancia, tomando en cuenta lo que se va a evaluar del estudiante.

- 3) Para que la evaluación sea útil y efectiva requiere variedad de procedimientos e instrumentos.
- 4) Su uso adecuado requiere de conocer las bondades y limitaciones de cada método de evaluación.

Para poder realizar una evaluación es necesaria la ayuda de ciertos instrumentos en diferentes formatos, apropiados para cada proceso de evaluación, que permitan la medición y recolección de datos en cada contexto en el que se trabaje (Sánchez y Martínez, 2020).

4.5.1 Evaluación diagnóstica

Para comenzar la intervención con los alumnos se realizó una evaluación diagnóstica, la cual es aquella que “se realiza al principio de un curso o actividad académica, con la finalidad de determinar el nivel de conocimientos, habilidades o actitudes del educando” (Sánchez, et. al, 2020, p 15).

El objetivo era tener presente qué tanto conocían sobre la menstruación para así poder tratar ciertos temas más a fondo. Para poder realizar esta evaluación se utilizaron las dos técnicas que se encontraban en la carta descriptiva: la lluvia de ideas y el cuadro CQA.

La lluvia de ideas es una estrategia que ayuda para “mejorar la integración constructiva entre los conocimientos previos y la nueva información por aprender” (Díaz Barriga y Hernández, 2010. Adaptado por Moreno, 2014, p 40). Principalmente consiste en recopilar información sobre un tema a partir de una pregunta central; ésta ayuda a que los estudiantes reflexionen y expresen sus ideas, así todo aquello que se dijo se va vinculando con el tema a desarrollar (Moreno, 2014).

Antes de comenzar con la lectura de la revista se hizo una lluvia de ideas sobre el tema de la menstruación de manera general; en un principio no hubo mucha participación, pero poco a poco se fueron reuniendo ideas entre todos con apoyo de la profesora de grupo (teniendo en cuenta que ya se les había dado un panorama general de lo que trataría la revista) y se enfatizaron las ideas que querían más profundidad.

Enseguida se realizó un cuadro CQA el cual es una estrategia que ayuda “a organizar la información nueva por aprender” (Díaz Barriga, et al, 2010. Adaptado por Moreno, 2014, p 40). Este cuadro consta de 3 columnas el primero con lo que se conoce del tema, el segundo con lo que se quiere aprender y el tercero con lo que se aprendió (lo que forma parte de la evaluación final).

La primera columna se realizó con apoyo de la lluvia de ideas, la segunda la realizaron los alumnos a partir de sus propios intereses, mientras que la tercera columna se realizó entre todos al finalizar a lectura y aclarar los temas de mayor interés.

4.5.2 Evaluación final

La última columna del cuadro CQA formó parte de la evaluación final, la cual también es conocida como evaluación sumativa y se realiza al término de un proceso o ciclo educativo con el fin de saber si los aprendizajes esperados fueron cumplidos, pero sobre todo conocer el grado de éxito al finalizar algún proceso de enseñanza- aprendizaje (Díaz y Barriga, 2002). En esta actividad hubo mucha participación, al realizar la tercera columna todos participaron y entre todos se realizó una lista con lo que aprendieron del tema; cabe mencionar que muchos no acabaron ni realizaron el cuadro, pero se logró ver la participación de manera oral.

Una segunda actividad que se les dejó como tarea para poder conocer que habían aprendido de la revista, fue que con sus propias palabras dijeran qué era la menstruación y por qué ocurre, pero no hubo mucho éxito, ya que los pocos que la realizaron lo investigaron de internet, así que sólo les pedí que lo leyeran y juntos comentamos que habían encontrado de parecido con lo leído en la revista.

El avance que se tuvo respecto al tema se muestra a continuación en el siguiente cuadro comparativo, el cual se realizó a través de las observaciones y lo escrito en la actividad de evaluación⁴³.

Lectura de Revista	
Evaluación inicial	Evaluación final
<ul style="list-style-type: none">• Pena de hablar.• Mayor participación de niños.• Risas al oír palabras: sangre, vagina, toallas sanitarias.	<ul style="list-style-type: none">• Sin pena para hablar.• Participación de niños y niñas.• Escuchar y decir con normalidad las palabras: sangre, vagina, toallas sanitarias.

⁴³ Se llevó a cabo solo una actividad de evaluación de las que se tenían presentes en la planeación debido al tiempo y al grado educativo en el que se realizó, ya que las actividades varían de acuerdo con la edad.

<ul style="list-style-type: none"> • Nombraban sólo las molestias que producía la menstruación. • Conocimiento de algunos productos de higiene. • Decir que la menstruación sólo era cosa de mujeres. • Conocían lo que les decían en casa y en la escuela. • Poca participación de los padres de familia. • Hablaban poco de lo que sabían de la menstruación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionaron el porqué de las molestias y además lo vincularon con sus cambios de humor. • Aprendizaje de nuevos productos, donde hubo una búsqueda de información y anécdota por parte de una alumna. • Aprendieron que tanto hombres como mujeres están involucrados. • Se abrieron a buscar información por su propia cuenta aquello que les interesó. • Poca participación de los padres de familia. • Lo que ya sabían lo relacionaban y complementaron con lo que se leyó en la revista.
---	--

Tabla 11. Lectura de revista. Elaborada con base en la aplicación de la revista dentro del salón de clases.

4.6 Y ¿qué pasó?

De acuerdo con el cuadro anterior se puede apreciar que existió un gran cambio durante la intervención, al inicio realmente existió muy poca participación, principalmente de los niños, quienes fueron de los primeros en hablar sobre lo que conocían del tema, con forme pasó la lectura de la revista creció la participación de forma voluntaria, y al finalizar realmente existió la participación por parte de todos,

en esta última parte, las niñas tuvieron mayor participación, sin embargo, los niños no se quedaron atrás, pues siguieron participando.⁴⁴

La profesora me dio total libertad para estar frente al grupo, ella tomó parte de éste y participó junto con el grupo, ayudó con su experiencia y dio a conocer algunos puntos que se le hicieron realmente importantes para la revista.

En general se notó que la revista funcionó para aclarar dudas y/o conocer nuevos aspectos sobre la menstruación sin ningún tabú, dejando claro que es un proceso natural en las mujeres y que no debe tratarse con pena o burla. No sólo se quedaron con la parte fisiológica que se les enseña en las clases de ciencias naturales, sino que se abrieron a la posibilidad de ver a la menstruación desde la parte social, psicológica y biológica, para respetarse, cuidarse y sentirse seguros al saber que es un proceso completamente normal en su alrededor.

Al finalizar la lectura de la revista y tener en cuenta lo que aprendieron con base en las evaluaciones aplicadas, se realizó una serie de preguntas⁴⁵ (orales y escritas) respecto a la misma revista para conocer si había sido útil o no, y algunas de ellas se encuentran plasmadas por los mismos estudiantes en el anexo 4.

De las preguntas orales se rescataron los siguientes puntos:

- Más confianza.
- Contenido apto.
- Importancia de hablar con los papás desde pequeños.
- Buenas imágenes.
- Buena presentación.
- Sería una buena ayuda para los papás.

⁴⁴ Hubo un niño en específico que participó antes y después de la lectura en casa, habló con sus papás y compartió lo que platicaron con él.

⁴⁵ ¿Les gustó la revista? ¿Aprendí con la revista? ¿Le cambiaría algo, si es así qué? ¿Qué le aumentarías?

Ya las respuestas escritas fueron más personales, muchos escribieron poco, contestaron concretamente lo que se pedía, algunos dieron sugerencias de que agregarle al contenido y de cambiar el orden, para algunos estuvo extensa, para otras estaba corta, pero en general se puede decir que:

- La revista es buena.
- Aclara dudas.
- Tiene buena información y buenas imágenes.
- Es entendible.
- Contiene información que no conocían.
- La forma de abordarla fue adecuada, pues ayuda a hablar del tema sin pena.

CONCLUSIONES

Hablar sobre cualquier tema de sexualidad es complejo, la mayoría de nosotras hemos vivido en un contexto en el que la sexualidad debe esconderse y sólo verla en ámbitos escolares (y con algunos pocos temas), especialmente en adolescentes, dejando de lado a la infancia, ya que se cree que son seres asexuados, siendo que es todo lo contrario; el tema de la menstruación no queda de lado de ese pensamiento.

A pesar de los movimientos que han existido para ver a la menstruación como un proceso natural más del cuerpo en la mayoría de las mujeres, la educación recibida sólo ha logrado que se siga promoviendo (a través de los medios de comunicación) como un proceso vergonzoso que nadie debe saber que nos está ocurriendo. Es por esto que nadie nos dice realmente cómo actuar frente a la menstruación, no se habla ciertamente de lo que es y se nos deja en la misma ignorancia, hasta que a muchas de nosotras se nos da la oportunidad de tener más información y conocimiento de lo que sucede en nuestro cuerpo.

Al tener este primer contacto con la menstruación, personalmente a los 9 años, se me detuvo todo, se crearon una serie de dudas, de ideas, de soluciones que realmente no tenía claras⁴⁶ y no dije nada hasta el día siguiente que regresé de la escuela y vi que la sangre no se me quitaba. Lloré mucho y traté de asimilar lo que me dijo mi mamá, porque nunca había escuchado del tema.

Recordando todo esto, las pláticas similares con muchas compañeras de la secundaria, de la prepa y la universidad, y teniendo ya una base más sólida sobre una educación de la sexualidad, se me hace indispensable contar con un material que realmente hable de la menstruación e involucre a niñas y niños por igual.

⁴⁶ Lo primero que se me ocurrió fue ponerme una toalla que una vez vi que usó una de mis tías, pero no lo hice, porque no sabía realmente para qué eran esas toallas.

En este caso se logró crear una revista a partir de un modelo de la educación de la sexualidad biográfico profesional, la cual se pudo pilotear en un grupo de infantes que se encontraban en la niñez media.

En la parte final de este piloteo es importante decir que se alcanzó el objetivo principal, ya que se realizó la revista desde la educación de la sexualidad. Toda la planeación se centró en proporcionar información que ayudara al desarrollo integral de niñas y niños, centrándose en ver a la menstruación como un proceso fisiológico natural en las mujeres, siendo la revista un apoyo para aclarar dudas respecto al tema.

Durante el desarrollo de la revista se logró apreciar que la menstruación sigue siendo un tema tabú lleno de mitos, y se piensa que sólo debe atenderse por la población femenina, especialmente en las adolescentes, es decir, cuando comienza a notarse su desarrollo físico y enseguida se les asocia a los cambios fisiológicos.

Tras la búsqueda de artículos, libros, revistas y otros materiales didácticos que tuvieran relación con el tema de la menstruación se identificó que éstos están dirigidos a niñas y mamás, y está bien, sin embargo, esto sigue ocasionando que se deje de lado la participación de niños y hombres dentro de la misma, pues como ya se había mencionado en el tercer capítulo, ellos al igual que las niñas y mujeres forman parte de esta función biopsicosocial, de una u otra forma; recalcando aquí que la revista “¿Menstruación?” se dirige a niñas y niños para así crear una participación de ambas partes.

La menstruación sólo se ve de manera superficial en las instituciones escolares, mientras que en casa pocas veces se habla de ello, ocasionando una falta de confianza con estos dos principales agentes educativos. La comunicación se distorsiona, específicamente la comunicación educativa; el mensaje que se envía y se aprende es el erróneo, el que se ha ido transmitiendo desde años atrás, dejando a la menstruación como algo malo que debe ocultarse.

El cómo se ve y cómo se enseña la menstruación (o cualquier tema relacionado a la sexualidad) debe cambiar y para ello se considera necesario:

- Tener una educación de la sexualidad desde la familia, ya que se actúa por cómo se enseña en casa. En este caso es importante que madres y padres de familia logren informarse para atender las dudas que se vayan creando respecto a cualquier tema.
- Una educación de la sexualidad desde la infancia, con bases sólidas para una mejor preparación para la vida.
- Crear ambientes de confianza y respeto que permitan una libre expresión sin miedo a burlas.
- Tener una vista desde el modelo biográfico profesional, donde es necesario el respeto, información verídica y una orientación sin prejuicios (en el caso de los docentes).
- Brindar orientación y preparación para profesionales de la educación.
- Crear medios que ayuden a un mejor aprendizaje de cualquier tema relacionado a la sexualidad, teniendo presente su edad e intereses por los mismos.

Para terminar, es necesario tener en cuenta el último punto y el objetivo principal que es la revista, para así exponer lo más importante que surgió del piloteo. Primero es la idea de que la menstruación debe ser un tema para la adolescencia, por ello sólo se permitió acudir a un grupo de sexto año. Segundo, es el hecho de la necesidad de crear ambientes seguros en los que se debe respetar a todos, porque sólo así se logró hablar de la menstruación como si fuera cualquier otro tema. Tercero, la participación de las madres y padres de familia fue muy poca, sólo asistió una mamá que logro retroalimentar un poco.

Y por último, enfocándose en las sugerencias de la revista y lo que se observó, es necesaria una pequeña reestructuración:

1. Agregar información respecto a los productos de higiene para la menstruación.

2. Incorporar apartados interactivos (sopas de letras, crucigramas, dibujos para colorear, etc.) para que no sólo sea informativa.
3. Actualizar algunos datos.

La revista logró aclarar muchas dudas y reafirmar conocimientos que ya tenían las niñas y niños de sexto año, esto permite ver la importancia de tener materiales educativos que tengan un impacto positivo en el aprendizaje, ya sea dentro o fuera de la escuela, teniendo presente que la participación de madres, padres y docentes es de vital importancia para una buena educación de la sexualidad.

Es importante resaltar que la revista pudo tener diferentes enfoques, el contexto que nos rodea en cambiante y nos permite enriquecer nuestros conocimientos, cambiar nuestra forma de pensar y actuar, pero en este caso, la revista buscó sólo incluir a niñas y niños en el tema de menstruación, que la conocieran, ser parte de ella y apoyarse entre ellas y ellos cuando se necesitara,

REFERENCIAS

- Aditi Gupta , Tuhin Paul y Rajat Mittal (2012) *Cómic menstrupedia. La guía simple sobre la menstruación para niñas*. ECOSER. Pp 88. En línea: <https://www.menstrupedia.com/comic/spanish>.
- Aguilera, Alexa (2020) *Sin olor y sin contaminar: así funcionan los calzones menstruales*. En línea: <https://www.latercera.com/practico/noticia/sin-olor-y-sin-contaminar-asi-funcionan-los-calzones-menstruales/7IS2KV2IHRB5VJFPSOURYR5WGA/>
- Alarcón- Nivia, Miguel Ángel (2005) *Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación*. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología Vo. 56 No. 1. 2005. En línea: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcog/v56n1/v56n1a05.pdf>.
- Alzate Grisales, Elizabeth (2010) *Manual de estimulación adecuada. Bebés recién nacidos hasta los 2 años*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia. Pp 102. En línea: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/229-manual.pdf?fbclid=IwAR0smNipEDLxRM0ZYRBngrLRFoRV06R-56Rx63x31b-JW9njCb7ncWf_xKs.
- Bembe, Lina (2019) *Luna y magia: 5 fascinantes creencias prehispánicas sobre la menstruación*. En línea: <https://helloclue.com/es/articulos/cultura/lunas-y-magia-5-fascinantes-creencias-prehispanicas-sobre-la>.
- Berger, Kathleen Stassen (2007) *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. Editorial Panamericana. Buenos Aires. 557 pp.
- Botello Hermosa, Alicia y Casado Mejía, Rosa (2015) *Miedos y temores relacionados con la menstruación: estudio cualitativo desde la perspectiva de género*. Texto contexto Enferm, Florianópolis, 2015 Jan-Mar. En línea: https://www.scielo.br/pdf/tce/v24n1/es_0104-0707-tce-24-01-00013.pdf.
- Bustreo Flavia (2005) *Es preciso empoderar a las niñas antes de que se conviertan en mujeres*. En Organización Mundial de la Salud. En línea: <http://www.who.int/mediacentre/commentaries/adolescent-girls-health/es>.

- Camino, Abril (2017) *La menstruación en diferentes lugares del mundo, una pesadilla mensual para muchas mujeres*. En línea: <https://www.tendencias.com/salud/la-menstruacion-en-diferentes-lugares-del-mundo-una-pesadilla-mensual-para-muchas-mujeres>.
- Canet, José Luis (1995) *La mujer venosa en la época medieval*. En línea: http://parnaseo.uv.es/lemir/revista/revista1/mujer_venenosa.html?fbclid=IwAR3tNxDDHXfcgHsly37AqlGpHaPZBfYIpoGM75dL62USJP6wNliQWju83CQ.
- Cherry H., Sheldon (1999) *Mujer, el cuidado de la salud femenina*. Editorial Pax México. Colombia. En línea: <https://books.google.com.mx/books?id=tznExCHNtrUC&pg=PA39&dq=mitos%20de%20la%20menstruaci%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiQoZjv2q3uAhURcq0KHUzsBjkQ6wEwAHoECAEQBA&fbclid=IwAR0sEX9kUDugele51UD2iAq7j-K3hDkT9-f2Qr8y6V0yhdcBL1lcG3NNzA#v=onepage&q=mitos%20de%20la%20menstruaci%C3%B3n&f=false>.
- Clínica Alemana (2006) *Mitos y verdades de la menstruación*. Unidad de Atención Integral del Adolescente de Clínica Alemana. En línea: <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2006/mitos-y-verdades-de-la-menstruacion>.
- Colectivo de autores (2011). *EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD y prevención de las ITS y el VIH/ SIDA desde los enfoques de género, de derechos y sociocultural*. Ministerio de educación. En línea: <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Havana/pdf/Libro%20Educacion%20de%20la%20sexualidad%201.pdf>.
- Díaz, F. Y Barriga, A. (2002) *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo: una interpretación constructivista*. México: McGraw Hill. En línea: https://desfor.infod.edu.ar/sitio/upload/diazbarrigacap8_EVALUACION.pdf?fbclid=IwAR1nvOT52L9wGkRQ0h-Fly3mkmFmL7Xi87AOVaysyYTc90ylzg9Gf8uLIMw.

- Fallas Vargas, Manuel Arturo, et all. (2012) *Educación sexual: orientadores y orientadoras desde el modelo biográfico y profesional*. Revista electrónica Educare, vol 16, diciembre, 2012, pp 53-71, Universidad Nacional Heredia, Costa Rica.
- Ferrer, A. Victoria; Gili, Margarita y Bosch, Esperanza (2015) *Mitos y realidades en torno al ciclo menstrual: análisis de la sintomatología asociada*. Estudios de psicología. Universidad de las Islas Baleares. En línea: https://www.researchgate.net/publication/39138347_Mitos_y_realidades_en_torno_al_ciclo_menstrual_analisis_de_la_sintomatologia_asociada.
- Font, Pere (1990) *Pedagogía de la sexualidad*. Editorial Grao. Pp 165
- García Noyola, Fátima Itzel (2017) *La comunicación Educativa: un proceso dialógico*. Revista electrónica Glosa, vol 9, diciembre 2017, Universidad del Centro de México. <https://static1.squarespace.com/static/53b1eff6e4b0e8a9f63530d6/t/5b2d493d0e2e72e10f3ded2f/1529694526919/art+1+Garc%C3%ADa+Noyola.pdf>.
- García-Piña, Corina A. (2016) Sexualidad infantil: información para orientar la práctica clínica. *Acta Pediátrica de México*, 37 (1), 47-53. En línea: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4236/423644006007>.
- Gesell, Arnol (1990) *El niño de 9 y 10 años*. México: Paidós educador. Pp 95.
- Gradolí, Arturo (2016) *Una larga controversia: breve historia de la menstruación*. En línea: <https://neurofilosofia.com/una-larga-controversia-breve-historia-de-la-menstruacion/?fbclid=IwAR20k0sIB-hUoI76uoePitLscxrqcd-sTWPKVMd9HjUWk4EMOTdkYHCmwMA>.
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (2007) *Educación sexual en la escuela. Perspectivas y reflexiones / dirigido por Ana Clement - 1a ed. - Buenos Aires : Ministerio de Educación - Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, 2007. Pp 96. En línea: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacion_sexual_dossier.pdf?fbclid=IwAR38oDhOclozUCapwl5by9Zo6iqp5co8TQ4Vo4g1RDUVBqMDOcliEezwq0.*

- Guerri, Marta (2020) *Etapas del desarrollo Psicosexual de Freud*. En línea: <https://www.psicoadictiva.com/blog/etapas-del-desarrollo-psicosexual-freud/>.
- Herrera López, Mariana (2020) . *La invisibilización de la menstruación: tabú, mitos y silencios*. Animal Político. En línea: <https://www.animalpolitico.com/2020/10/invisibilizacion-menstruacion-tabu-mitos-silencios/>.
- Iglesias-Benavides, José Luis (2009) *La Menstruación: un asunto sobre la Luna, venenos y flores*. Vol. 11. Issue 45. ages 279-287 (October 2009). En línea: <https://www.elsevier.es/en-revista-medicina-universitaria-304-articulo-la-menstruacion-un-asunto-sobre-X1665579609481166>.
- Lavilla Cerdán, Luis (2011) *La evaluación*. Pedagogía Magna. Número 11, 1 febrero 2011. En línea: [file:///C:/Users/telmex/Downloads/Dialnet-LaEvaluacion-3629230%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/telmex/Downloads/Dialnet-LaEvaluacion-3629230%20(1).pdf).
- Linares, Aurélia Rafael (s/a) *Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky*. En Master en Paidopsiquiatría bienio 07-08. Universidad Autónoma de Barcelona. En línea: http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf?fbclid=IwAR0a-Qor1cxETSINiCcwRCU0T6kppRlxl1rdyi6YTROVeS0UjsSS-hbkoS8.
- López Regalado, Óscar (s/a). *Medios y materiales educativos*. Perú. En línea: <https://es.slideshare.net/guest549104/los-medios-y-materiales-educativos-presentation>.
- López Sánchez, Félix (2005). *Modelos de educación sexual. En La educación sexual*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- López, Luz Elena (2007) *Caracterización del desarrollo psicoafectivo en niños y niñas escolarizados entre 6 y 12 años de edad de estrato socioeconómico bajo de la ciudad de Barranquilla*. Psicología desde el Caribe No. 19, enero de 2007.
- Lozano Ruíz, Lina Tatiana (2010) *Cambios generacionales en la percepción de la menstruación y su relación con la dominación masculina*. Tesis.

Universidad de Sevilla. Granada, septiembre 2010. En línea:
[https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/34066/FINAL-LA%20SANGRE%20DE%20LAS%20OTRAS%20-%20TESIS%20LINA%20\(1\)%20\(1\).pdf?sequence=1](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/34066/FINAL-LA%20SANGRE%20DE%20LAS%20OTRAS%20-%20TESIS%20LINA%20(1)%20(1).pdf?sequence=1).

- Luisi Frinco, Verónica del Carmen (2013) *Educación de la sexualidad en el contexto familiar y escolar*. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Santiago, Chile. Artículos arbitrados. En línea: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/38384/articulo5.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20ser%20humano%20es%20un,la%20persona%20tiene%20de%20amar.&text=La%20familia%20deber%C3%ADa%20ser%20la,su%20vida%2C%20incluyendo%20la%20sexualidad>.
- Lysaght, Philippa Lysaght (2016) *La menstruación es importante... Es reglamentaria*. División de Comunicación de UNICEF. En línea: <https://blogs.unicef.org/es/blog/la-menstruacion-es-importante/>.
- Madariaga, José M.; Goñi, Alfredo (2009) EL DESARROLLO PSICOSOCIAL *Revista de Psicodidáctica*, vol. 14, núm. 1, 2009, pp. 95-118 Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea Vitoria-Gazteiz, España. En línea: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17512723007.pdf?fbclid=IwAR29CWCKKpHoFY8E9z1mvF5pBvgrcdCg1-cMiLFtHrRL2Dyf2HpaFAFTDel>.
- Mansilla A., María Eugenia (2000) Etapas de desarrollo humano. *Revista de Investigación en psicología*, vol. 3, No. Diciembre. En línea: https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf.
- Mayo Clinic (2019) *Ciclo menstrual: qué es normal y qué no*. En línea: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menstrual-cycle/art-20047186#:~:text=Las%20irregularidades%20del%20ciclo%20menstrual%20pueden%20tener%20muchas%20causas%20diferentes,la%20menstruaci%C3%B3n%20despu%C3%A9s%20del%20embarazo>.

- Mejora tu escuela (2021) *Ing. Estanislao Ramírez Ruíz*. En línea: mejorratuescuela.org/escuelas/index/09DPR2022N?fbclid=IwAR3E9UT2UUWiKEWZAxfon-mMLwe5vVS4AfSAwlvZ0DaPGrZTDV0-dSJ9QKM.
- Monroy de Velasco, Anamelí (1980) *El educador y la sexualidad humana*. México, pax-mexico, 117.
- Morales García, Rocío (2002) *Análisis del papel de la familia en el ámbito de la educación formal e informal de niños y niñas en educación primaria*. Tesis de licenciatura. Academia de psicología educativa. Universidad Pedagógica Nacional. Ciudad de México. En línea: <http://200.23.113.51/pdf/18417.pdf>.
- Morales Muñoz, Pablo Alberto (2012) *Elaboración de material didáctico*. Red Tercer Milenio. En línea: http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/derecho_y_ciencias_sociales/Elaboracion_material_didactico.pdf.
- Moreno Rodríguez, Cristina (2014) *Relación de estado del Flow y las estrategias de enseñanza significativa del docente*. Tesis de Maestría. Facultad de psicología. Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey, N. L. En línea: <http://eprints.uanl.mx/4309/1/1080259375.pdf?fbclid=IwAR1k3hZBx9eac4SCu9FAsuA0ysm8KTHR0fKfl7CGFA1MVYEdSEKUtgYJNTA>.
- Moreno, Teresa (2017) *SEP: la educación sexual, sin cambios*. El Universal. En línea: <http://eluniversal.com.mx/articulo/nacion/sociedad/2017/07/7/sep-la-educacion-sexual-sin-cambios>.
- MYSU Mujer y Salud en Uruguay (s/a) *La menstruación*. En línea: <https://www.mysu.org.uy/haceclick/folletos/01-la-menstruacion.pdf>.
- Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA2-1993. Control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. México, Distrito Federal. 28 de julio de 1994. En línea: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/008ssa23.html?fbclid=IwAR0NWea35tj9TNrm1avu48HozGuSlqgUL19riDdEHzcvmMwe1AC3wdvaDio>

- Pajer, Nicole (2018) *21 mitos sobre la regla que hay que abordar ya*. HuffPost US. En línea: https://www.huffingtonpost.es/2018/09/21/21-mitos-sobre-la-regla-que-hay-que-abordar-ya_a_23499721/.
- Pizzo, María Elisa (s/a) *El desarrollo de los niños en educación escolar*. En línea: https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/053_ninez1/material/descargas/el_desarrollo_de_los_ninos_en_edad_escolar.pdf?fbclid=IwAR2bmZCVJEamES0wQXUfYGvG_dufvRFiOAkzc-DTXqMyDLAbMatvKZPxL1Y.
- Prieto López, María Isaura (1999) *Sexualidad Infantil*. Instituto Mexicano de Sexología: México. Pp 58.
- Quispe Bernardo, Wendy Paola (2019) *Infancia Intermedia*. Tesis licenciatura. Facultad de ciencias sociales. Escuela profesional de Ciencias Sociales, Universidad Nacional de Educación. Lima, Perú.
- Reyes Vidal, M., Vorher Morales, V. M. (2003) *Perfil del niño, en: Fundamentos conceptuales para el diseño de un noticiario en radio para niños y bases para su producción*. Tesis Licenciatura. Ciencias de la Comunicación. Departamento de Ciencias de la Comunicación, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas Puebla. Mayo. Derechos Reservados © 2003. En línea: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/reyes_v_m/capitulo1.pdf?fbclid=IwAR2VEGxNkkGcPR8R9EnlgJE dsj-rrjDtSAFR9iauoPXrnw4m4qgge_1Pgco.
- Rice, Philip F. (1997) *Desarrollo Humano. Estudio del ciclo vital*. México: Pearson. Prentice Hall. Pp 668.
- Rodríguez Jiménez, M.J y Curell, Águila, N. (2017) *El ciclo menstrual y sus alteraciones*. *Pediatría Integral*. Volumen XXI. Número 5. Jul Ago 2017. Curso VI. En línea: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-07/el-ciclo-menstrual-y-sus-alteraciones/>.

- Rodríguez-Shadow, María J. y Barba Auatzin, Beatriz (2014) *Antropología de las mujeres en México*. CEAM. México. Pp. 201.
- Rodríguez-Shadow, María J. y López Hernández, Miriam López Hernández (2011) *Las mujeres mayas en la antigüedad*. México: Centro de estudio de antropología de la mujer. Pp 251. En línea: https://www.academia.edu/1816366/Representaciones_de_vida_y_muerte_en_torno_a_la_menstruaci%C3%B3n_entre_los_mayas_y_otros_grupos_mesoamericanos.
- Rohatsch, Magdalena (2015) *Menstruación. Entre la ocultación y la celebración*. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2015. En línea: <https://cdsa.aacademica.org/000-061/254.pdf>.
- Rojas Espinosa, M.J.:(2010) *Usos y apropiaciones de las tecnologías de la información y comunicación en la formación del comunicador social, caso: Universidad Veracruzana*. Edición electrónica gratuita. Texto completo en www.eumed.net/libros/2010a/634/.
- Rubio Auriol, Eusebio (1994). *Introducción al estudio de la sexualidad humana: conceptos básicos de sexualidad humana*. En: Consejo Nacional de Población "Antología de sexualidad humana". Tomo I. Consejo Nacional de Población-Miguel ángel Porrúa. México.
- Salvador, Zaira (2017) *El ciclo menstrual: ¿qué ocurre en cada una de sus fases?* Reproducción Asistida ORG. En línea: <https://www.reproduccionasistida.org/fases-del-ciclo-menstrual/>.
- Sánchez Mendiola, Melchor y Martínez González, Adrián (2020) *Evaluación del y para el aprendizaje: instrumentos y estrategias*. Ciudad de México, UNAM. Pp 348. En línea: https://books.google.com.mx/books?id=SYXZDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.
- Santos García, Dionne Valentina (201) *Fundamentos de la comunicación*. México: Red Tercer Milenio. En línea:

http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/comunicacion/Fundamentos_de_comunicacion.pdf.

- Santrock, John W. (2006) *Psicología del desarrollo. El ciclo vital*. España: Mc Graw Hill. Pp 860.
- Secretaría de Educación Pública (2011) *Plan de estudios 2011. Educación Básica*. México D, F. Pp 92. En línea: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/20177/Plan_de_Estudios_2011_f.pdf.
- UNICEF (2004) *Desarrollo psicosocial de los niños y las niñas*. Colombia. Pp 64. En línea: [https://www.politecnico metro.edu.co/biblioteca/primerainfancia/drrollo%20psicosocial%20unicef.pdf](https://www.politecnico metro.edu.co/biblioteca/primerainfancia/drrrollo%20psicosocial%20unicef.pdf)
- UNICEF (2020) *Día de la Higiene Menstrual: 10 falsos mitos sobre la regla a desmontar*. En línea: <https://www.unicef.es/blog/dia-de-la-higiene-menstrual-10-falsos-mitos-sobre-la-regla-desmontar>.
- UNICEF (2020) *Manual sobre salud e higiene menstrual para niños y adolescentes*. ESSITY. México. Pp7. En línea: <https://www.unicef.org/mexico/media/4696/file/Gu%C3%ADa%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>
- Vargas-Trujillo, E. (2013). *Sexualidad... mucho más que sexo*. Colombia: Editorial Uniandes.
- Vásquez Santibáñez, María Belén y Carrasco Gutiérrez, Ana María (2016) *Significados y prácticas culturales de la menstruación en mujeres aymara del norte de Chile*. Un aporte desde el género a los estudios antropológicos de la sangre menstrual. Chungará (Arica) vol.49 no.1 Arica mar. 2017 Epub 11-Nov-2016. En línea: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73562017000100006.
- Zegarra, Tula (2011) *Mitos y métodos anticonceptivos*. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Perú. En línea:

<https://books.google.com.mx/books?id=ArUI-Vvj-wcC&pg=PA22&dq=mitos+de+la+menstruaci%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiQoZjv2q3uAhURcq0KHUzsBjkQ6AEwB3oEACcQAg#v=onepage&q=mitos%20de%20la%20menstruaci%C3%B3n&f=false>

- Knudtson, Jennifer, y McLaughlin, Jessica E. (2019) *Ciclo menstrual*. Manual MSD. En línea: <https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADa-del-aparato-reproductor-femenino/ciclo-menstrual#>.

Artículos base para la revista.

- Anónimo (s/a) *Mitos sobre la menstruación*. Mia. En línea: <https://www.miarevista.es/salud/fotos/mitos-sobre-la-menstruacion/28-dias>.
- Cantudo, Cristina (s/a) *Higiene íntima durante la menstruación*. Mia. En línea: <https://www.miarevista.es/salud/articulo/higiene-intima-durante-la-menstruacion-331440070762>.
- Marciel, Marta (2016) *Cuándo llega la primera regla en las niñas. La llegada de la menstruación durante la preadolescencia*. En línea: <https://www.guiainfantil.com/articulos/adolescencia/cuando-llega-la-primera-regla-en-las-ninas/>.
- Planned Parenthood (2021) *Menstruación*. En línea: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion>.
- Plaza, Francisco (2013) *4 cosas que producen la menstruación precoz*. Hospital Luis Vernaza. Junta de Beneficencia de Guayaquil. Revista Médica. En línea: <https://www.hospitalvernaza.med.ec/component/k2/item/729-causasmenstruacion-precoz>.
- Wood White, Krishna (2018) *Todo sobre la menstruación*. En línea: <https://kidshealth.org/es/teens/menstruation-esp.html>

ANEXO 1. REVISTA





















www.menstrupedia.com

© Menstrupedia

LA MENSTRUACIÓN

¿Qué pasa dentro de nuestro cuerpo?

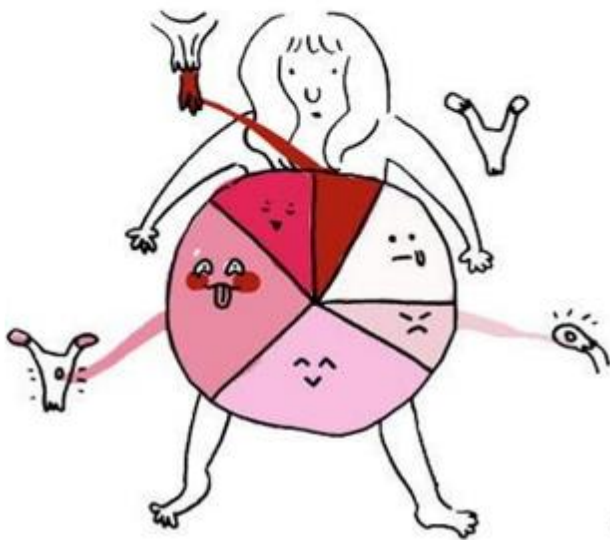
¿QUÉ ES LA
MENSTRUACIÓN?

¿PORQUÉ NOS
VIENE LA
MENSTRUACIÓN?

www.menstrupedia.com

© Menstrupedia

La Menstruación



ecocosas.com

La menstruación (o periodo menstrual) ocurre cuando la sangre y el tejido del útero salen del cuerpo a través de la vagina. Esto suele ocurrir todos los meses.

El primer periodo menstrual se produce cuando sale sangre a través de la vagina, la mayoría de las veces ocurre entre los 12 y 14 años, pero recuerda que puede pasar antes o después de esa edad y es normal.

La menstruación deja de producirse, por lo general, entre los 45 y 55 años. Esto se denomina "menopausia".



MENSTRUACIÓN

Baja de **ESTRÓGENOS**

Aumenta **PROSTAGLANDINA**

Útero se contrae = CÓLICOS

Síndrome Premenstrual
Dolor de senos

Disminuyen
- **ESTRÓGENO**
- **PROGESTERONA**



Evita la cafeína y azúcar refinada

- ◆ Náuseas
- ◆ Fatiga
- ◆ Insomnio
- ◆ Odias a todos

¡Sobreviviste!

Niveles de ESTRÓGENO altos

- ◆ Enérgica
- ◆ Piel suave
- ◆ Aumenta libido sexual

Acné
Piel seca
Estreñimiento

- **ESTRÓGENO**
+ **PROGESTERONA**

- ◆ Hinchazón
- ◆ Problemas para concentrarte
- ◆ Cambios drásticos de humor

OVULACIÓN

- ◆ Punzadas en la pelvis
- ◆ Cansancio

Pico de ESTRÓGENO

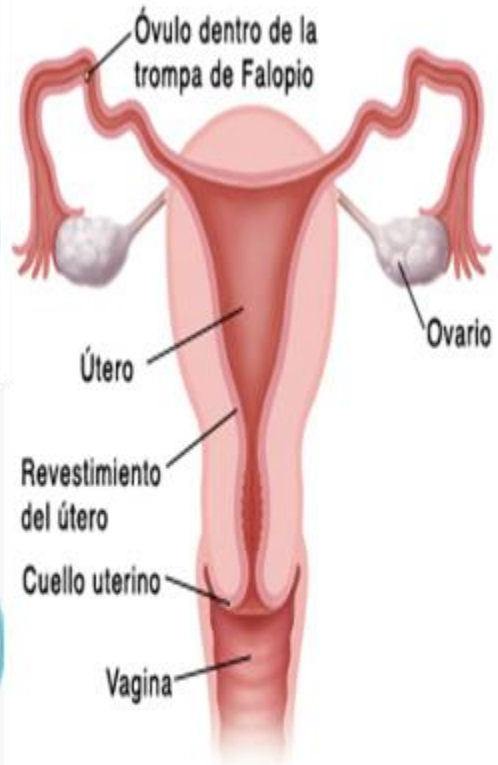
- ◆ Te sientes sexy
- ◆ Eres más optimista
- ◆ Es tu mejor momento

NUEVA MUJER

GLOSARIO

Estrógeno: Hormona femenina

Prostaglandina: sustancia que se encuentra en tejidos y fluidos del cuerpo.



Ovulación: proceso de liberación del óvulo maduro, sale del ovario al útero.



Sabías que...

La menstruación es un tema de la sexualidad que se puede ver desde diferentes maneras, es decir, puede verse como un cualquier tema dentro de la sociedad así como un tema del que no se puede mencionar nada debido a la educación y cultura que se tienen.



No se permite que se pueda hablar de manera natural, sencillez y con facilidad con el fin de que las niñas y niños aprendan a vivir de una manera más plena y conscientes de esta etapa y no reprimir cualquier duda y/o miedo.

La menstruación es un tema que en la actualidad puede verse de diferentes perspectivas es decir, mientras que para algunas sociedades puede verse como un tema más, es decir, sin algún tipo de reserva y con ello se da una educación sexual.



En cambio en otra sociedad, específicamente en la sociedad de México, cuya educación es tan rígida que no se permite que este tipo de acontecimientos se pueda hablar de manera natural, sencillez y con facilidad con el fin de que las niñas aprendan a vivir de una manera más plena y conscientes de esta etapa y no reprimir cualquier duda y/o miedo.



Incluso en nuestro país, cuya educación sexual es muy rígida y no se permite hablar con mucha libertad de ello hasta que, en este caso, llega la menstruación.



Este tema debe involucrar tanto a niños como a niñas para así darles a entender que la menstruación es un proceso biológico que acompañará a la niñas a lo largo de la vida y a los niños ser partícipes de este proceso.



La falta de información y comunicación provoca una serie de mitos que envuelven a la menstruación, por lo cual es necesario buscar una mayor apertura del tema.

De esta manera, mostraremos sólo algunos de los mitos alrededor de este tema.



¿no te ha pasado que entre tanta información no sabes distinguir entre un mito y una verdad? Pues bien, aquí te daremos una pequeña lista.

28 días

- El ciclo menstrual empieza con el primer día de la regla y termina el día anterior a la siguiente menstruación. Cuando se habla de un ciclo menstrual normal, se coge como modelo los que duran 28 días, que es lo más frecuente, sin embargo, hay mujeres que tienen ciclos irregulares, que son más cortos o más largos. En la mayoría de las mujeres dura entre 26 y 32 días.



No se puede hacer ejercicio

- Hay muchas mujeres que consideran que durante la menstruación no se puede o se debe hacer ejercicio. Lo cierto es que la práctica de ejercicio cuando tenemos la menstruación ayuda a aliviar dolores, ya que al hacer deporte se liberan endorfinas, que generan sensación de bienestar. Otra cosa es que los primeros días del periodo no nos encontremos bien y descartemos la idea de hacer deporte, pero no es contraproducente practicarlo.



No hay embarazo

Hay un mito muy extendido: si se mantienen relaciones sexuales durante la menstruación no hay riesgo de embarazo, por lo que se pueden practicar sin protección. Es falso, ya que, aunque las posibilidades de embarazo son escasas al tener relaciones los días de la regla, también puede pasar, ya que hay mujeres que tienen ciclos irregulares, la ovulación puede variar de un ciclo a otro y, además, los espermatozoides permanecen en el aparato reproductor femenino entre 3 y 4 días, por lo que la fecundación se puede producir.



Ni playa, ni piscina

Es uno de los mitos más antiguos y se basa en la idea de que la mujer no puede bañarse en la playa o en la piscina cuando tiene la regla. Es falso y absurdo. La mujer puede bañarse, nadar, sumergirse y hacer lo que quiera, simplemente, debe utilizar tampón y tener la precaución de cambiárselo cuando salga del agua. Es cierto que, a veces, el agua muy fría puede hacer que la menstruación se corte, pero por lo general vuelve a aparecer al rato.



¿Por qué debe existir la higiene durante la menstruación?

La higiene íntima es fundamental siempre, pero durante la menstruación hay algunos aspectos extra que se deben tomar en cuenta.

En especial con los productos que se usan.





TOALLAS Y TAMPONES

Es recomendable que sean de algodón para que se eviten alergias, irritación y sudoración.

Deben adaptarse a cada persona de acuerdo al tamaño y la cantidad de sangre. Es recomendable cambiarla cada 4 o 5 horas.



¿SABÍAS QUE LAS COPAS MENSTRUALES SON UNA ALTERNATIVA A LAS TOALLAS Y TAMPONES?

FRECUENCIA DE HIGIENE

Es fundamental lavar la vagina, pero no hay que exagerar y lavarla muchas veces porque se pueden eliminar los microorganismos que protegen a la vagina, y esto puede ocasionar problemas.



PRODUCTOS DE HIGIENE

Se pueden usar jabones, toallas, talco pero SIN perfumes porque pueden causar molestias o problemas.



ROPA

La ropa de algodón es la recomendable, es mejor si no es ajustada.

Por el sudor y lo apretado se pueden provocar infecciones por hongos.

Si algún día los llegas a ocupar o conoces a alguien que ocupe estos productos, ya los conoces.



Y tú... ¿Cómo te imaginas la menstruación?

Para que logres entender un poco más acerca de la menstruación, aquí te contamos algunas experiencias de otras personas de cómo la vivieron.

Cuando era niña, mi mamá me explicó qué era la menstruación. A mí me empezó a bajar cuando estaba en quinto de primaria y la mayoría de mis compañeros se burlaban de mí porque me bajaba. La situación cambió cuando entré a la secundaria, porque mis compañeros en lugar de burlarse porque a las mujeres nos bajara, nos cuidaban, si una se manchaba les prestaban su suéter e iban con la enfermera para pedir un calzón y una toalla.

Anónimo



Mi experiencia con la menstruación desde que inicié, no ha sido agradable. La primera vez que me bajó fue a los 11 años, aún estaba en la primaria y fue aún más difícil porque a la mayoría de mis compañeras no les había pasado y me sentía bastante incomoda. Hasta la fecha el primer y segundo día de mi menstruación me dan unos dolores insoportables, mi familia creía que estaba exagerando con los dolores y que sólo estaba haciendo "drama", esto fue debido a que a mi mamá jamás le ha dado un sólo cólico. En una reunión familiar se tocó el tema de cómo me ponía y mis tías regañaron a mi mamá por no creerme, ya que a ellas les pasaba lo mismo y fue cuando mi mamá empezó a comprarme pastillas.

Anónimo.



Tenía 13 años. Estaba en la secundaria y estaba jugando fut. No me había dado cuenta que ya me había bajado hasta que llegué a mi casa. Me espanté un poquito pero mi mamá habló conmigo.

Fue muy incomodo porque desde que empecé fui irregular y abundante y me llegaba a durar 15 días.

Anónimo.



Fue un poco porque había tomado mucho colorante rojo el día anterior y pensé que era eso lo que me pasaba pero no y justo ese día tenía que ir a correr y fue incómodo correr con la toalla pero antes cuando le pregunté a mi mamá que qué era lo que me pasaba me explicó y me enseñó a llevar la etapa que estaba pasando. También me dio miedo porque sólo dos niñas de mi grupo ya habían menstruado y teníamos pena decir que ya nos había bajado y comentarlo. No aceptábamos que ya estábamos en una época de madurez.

Anónimo.

ESTA INFORMACIÓN TE AYUDA A TI Y A TUS PAPÁS, LEELO CON ELLOS



guiainfantil.com

Ey, ey, psst, padre de familia, no excluyas a tu hijo del proceso de la menstruación.

Sabemos que los niños son excluidos en el tema de la menstruación. Es por eso, que este apartado es exclusivo para padres de familia para mostrar cómo conversar con su hijo o hija acerca de este proceso. Léelo con tus hijos.

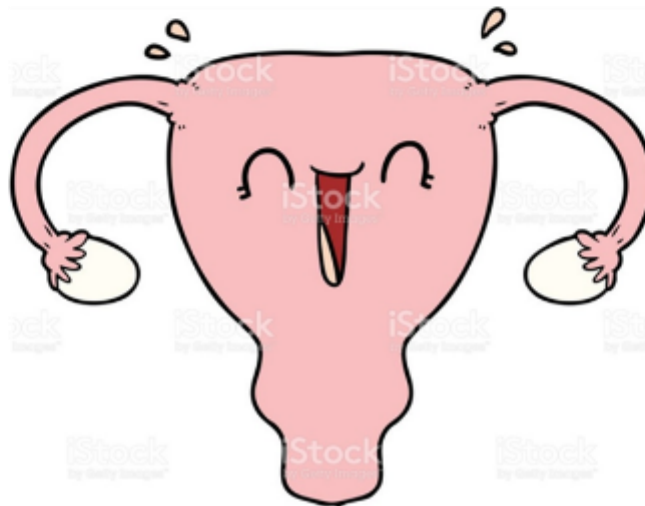
Parte 1 Explicar el proceso de la menstruación.

Aumenta tu propio conocimiento acerca de la menstruación. Es difícil explicar las cosas a los niños cuando no tienes clara la información. Antes de hablar a niños de cualquier edad, revisa la información acerca de los ciclos menstruales. Lee material escrito específicamente para niños. También puedes revisar diagramas del sistema reproductivo de la mujer e incluir diagramas en tu explicación. Mientras más cómoda te sientas con tus conocimientos, más fácil será la explicación. Tal vez debas repasar un libro acerca de la menstruación escrito específicamente para niños o prestárselo a tus hijos.

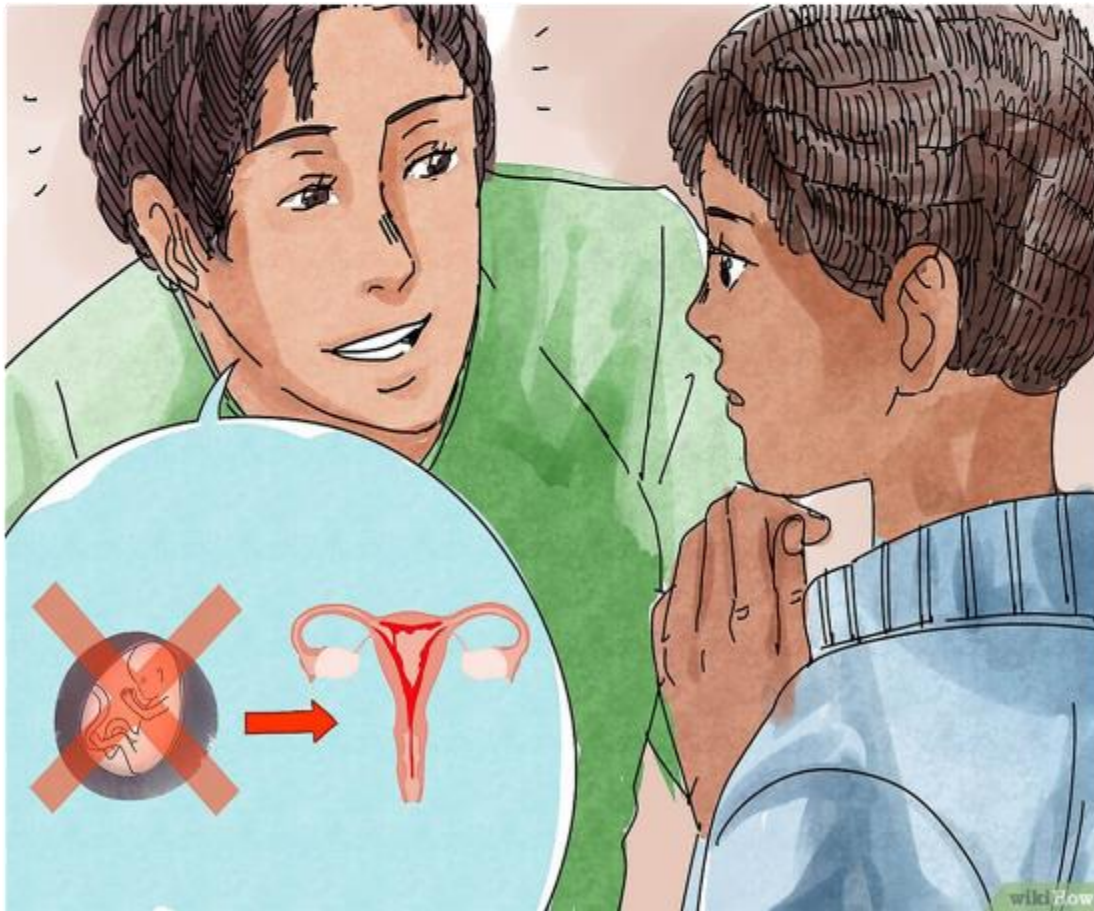


•**Habla de la función del útero.** Si el chico con el que hablas tiene cierta comprensión acerca de dónde vienen los bebés, esta parte será sencilla. Si no la tiene, puede ser una conversación más larga. Explícale que cada mujer tiene un "centro del bebé" llamado útero, el cual le permite albergar un bebé. Cada mes, su cuerpo se prepara para tener un nuevo bebé. Para hacerlo, el útero debe estar más fuerte, de manera que desarrolla un revestimiento. Por ejemplo, una madre puede decir a su hijo "Cada mujer tiene un útero, que es en donde los bebés se desarrollan hasta estar listos para salir. Cada mes, su cuerpo se prepara para tener otro bebé y el revestimiento del útero se hace muy grueso para que pueda atrapar un óvulo y sostenerlo. Si es momento de tener un bebé, el bebé crecerá dentro del útero".

•Si tiene problemas para entender el concepto, puedes decir que el útero es como un globo en el interior del vientre de una mujer. A la edad de 5, los niños se deben sentir cómodos con los nombres oficiales de los órganos reproductivos.



•Explica que si no hay un bebé ocurre el sangrado. Si una mujer no tiene un bebé en el interior, el útero no necesita el revestimiento engrosado que se creó ese mes. El revestimiento se disuelve y se expulsa a través de la vagina como sangre. La madre puede continuar con algo como "Si una mujer no quiere tener otro bebé, este revestimiento adicionalmente fuerte en el útero se elimina porque deja de ser necesario. Este revestimiento deja su cuerpo a manera de sangre y sale a través de la vagina".



- Habla acerca de productos para la menstruación. Menciona que las mujeres usan tampones, toallas sanitarias y copas menstruales para recolectar la sangre expulsada
- Haz un esfuerzo consciente para mantener las cosas neutrales o positivas. Es importante que tanto chicos como chicas vean la menstruación como un proceso normal y saludable, no como algo por lo que las personas deban sentir vergüenza o culpa.
- Enseña a tus hijos a tratar a la menstruación con respeto. Comunica claramente que no hay nada de "malo" con la sangre de la menstruación. No es vergonzoso, desagradable o indigno. No hace que una chica sea "sucia". Si tu hijo sabe que una chica está menstruando, dile que la trate con respeto y que no se burle de ella ni la haga sentir mal.
- Ajusta tus respuestas según el nivel de desarrollo y de madurez emocional de tu hijo. Piensa acerca de qué conceptos puede entender tu hijo y cómo descomponer las explicaciones en partes más pequeñas. Reconoce que hablar de la menstruación es parte del tema principal del desarrollo y de la educación sexual. Dividir estas conversaciones en partes manejables en el transcurso de los años de formación de los chicos te permitirá construir sobre conceptos como madurez y aumento de la consciencia.

Revista elaborada por:
-Méndez Domínguez María Fernanda
-Riverón González Mayra Angélica

ANEXO 2. PERMISO DE APLICACIÓN

Universidad Nacional Autónoma de México



Facultad de Filosofía y Letras

Colegio de Pedagogía



Ciudad de México, enero 2019

C. PADRE DE FAMILIA PRESENTE

Por medio de la presente me dirijo a usted con el respeto que se merece para solicitarle le conceda el permiso a su hijo(a) _____ del grupo _____ para que participe en la prueba piloto del proyecto de titulación “La menstruación vista desde la Educación de la Sexualidad: elaboración de revista como medio educativo para niños y niñas de 8 a 12 años”.

Esta revista tiene como objetivo que los niños logren ver a la menstruación como un proceso biopsicosocial, y se deje de lado que es un tema sólo para mujeres. Así mismo se pretende que la revista se convierta en un material de apoyo extracurricular para que se profundice en el tema.

Se pretende llevar a cabo en un máximo de 3 días; como primera actividad se realizará una evaluación diagnóstica para saber qué tanto se conoce del tema; como segunda actividad se llevará a cabo la lectura de la revista dentro del aula escolar (una parte de la revista es para que se lea en casa con los padres); y para finalizar se llevará a cabo una evaluación final, en la que se podrá saber si es qué los contenidos de la revista son de ayuda o no.

Yo _____ autorizo que mi hijo(a) participe en el proyecto.

Si usted desea acudir a la aplicación será bienvenido. Le envío mi más sincero agradecimiento.

C. María Fernanda Méndez Domínguez

ANEXO 3. FOTOGRAFÍAS DE LA APLICACIÓN DE LA REVISTA



ANEXO 4. EVALUACIONES DE REVISTA

la revista es muy buena y trae buena informacion
pero siento q estuvo muy corta

esta muy bien, NO LE cambiaria nada;
esta muy larga, esta muy bien
explicada

<p>CEN</p> <p>yo no le cambiaria nada lo presentacion fue excelente solo le pondria en imagenes los nuevos contenidos que son para el agrado cuando ago las cosas personales.</p>	
---	--

¿es la menstruacion?
Flujo sanguinio Proccedente del utero q durante algunos dias de cada mes q expulsan de forma natural las mujeres
¿q viene la menstruacion?

a mi si me agrado la revista
y no le quito nada todo estaba bien

¿QUE le cambiaria? ¿que le comentaria? comentario

Nada

10/10

Que la revista es muy
pero muy buena la
revista

Por que' nos viene la menstruación?

R=

que la revista esta bien no le cambiaria
nada ni tampoco le aumentara

En mi opinion me
gusta por el contenido
apto y no me gustaria
cambiar algo esta
bien. Quejita asi

La menstruacion



Muy buen contenido creo que si
es solo para enseñarles a los
niños, y la verdad yo creo
que seria aburrido y tardado
pero fue todo lo contrario.

707

Revisa
ami me gusta la informacion y las imagenes
se le entiende no tiene datos de
ortografia y se no le cambiara nada

Comis
lo mismo es muy padre se le entiende
y ami me gusta la manera de como
la maestro o chava explicava.

ONOCEN

que la revista te ayuda a informarte de la menstruación. el comic esta intere sabe que tichas que saber sobre la menstruación.

¿Que es la menstruación? ¿Por qué viene? ¿Que pasa en nuestro cuerpo?

La revista me gustó mucho todas las cosas son entendibles
las imagenes son muy buenas, y Pues venian algunas cosas que no sabia y me gusto saber.
El comic estuvo Padre, estuvo muy interesante

16-1-2019

La revista me gusto aprendi varias cosas y lo la comenzar a leer

¿Que es la menstruación? es como cuando que salen
abaja de sangre
Aunque nos vea la menstruación? por que es algo normal
Considero que la mujer va directo al punto