

# CRECER *Libre*

Educación activa



## MATERIAL DIDÁCTICO PARA FAMILIAS

Les damos la bienvenida a familias que acompañen sus hijas e hijos que comienzan a transitar los cambios corporales y emocionales que trae la pubertad según el abordaje de la educación sexual integral (ESI).

**CRECER LIBRE** es un Programa de **Siempre Libre, Carefree y o.b. Siempre Libre** que invita a las escuelas a promover el cuidado de la salud menstrual brindando material innovador a los equipos educadores para abordar la ESI.

El siguiente material presenta 10 dinámicas que pueden utilizar para generar conversaciones, reflexiones de otras historias, investigación sobre su propia historia y otros materiales que esperamos le sean de inspiración y motivación para conversar esos “temas difíciles” con sus hijas e hijos.

Todas las actividades están vinculadas a los ejes que presenta la Educación Sexual Integral (ESI).

Un Programa de:

*Siempre Libre*™

*Carefree*™

*ob.*™  
*Siempre Libre*™

VOLVER



Encontrá **Actividades**  
para cada uno de los módulos  
que abordan la Educación  
Sexual Integral (ESI)



Además en la  
**CAJA DE HERRAMIENTAS**  
podrán encontrar bibliografía  
y material de consulta  
que integren los módulos  
trabajados.

**CRECER Libre**  
Educación activa

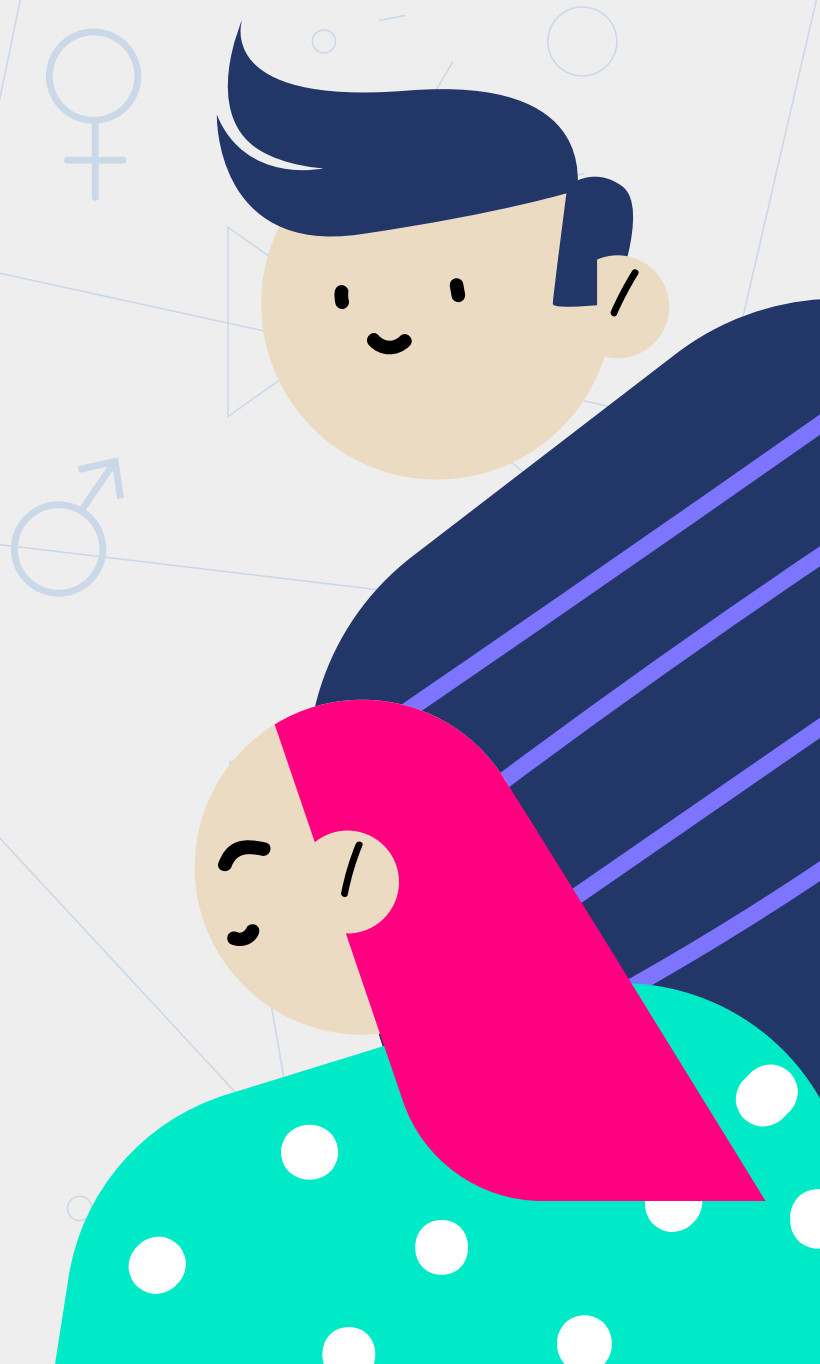
**1**  
CAMBIOS  
CORPORALES

**2**  
SISTEMA  
REPRODUCTOR  
FEMENINO  
Y MASCULINO

**3**  
CICLO  
MENSTRUAL

**4**  
MANIFESTACIONES  
SOCIOAFECTIVAS

**5**  
CUIDADO  
DEL CUERPO



# MENSTRUACIÓN: CICLO MENSTRUAL

# 3



# 3

## CICLO MENSTRUAL

### Preguntas Inspiradoras

**¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?**

**¿CÓMO Y CUÁNDO COMIENZAN LAS MUJERES A MENSTRUAR?**

**¿CÓMO PREPARARSE PARA LA ETAPA DE LA MENSTRUACIÓN?**

## 3.1 LLUVIA DE MITOS

### TIEMPO



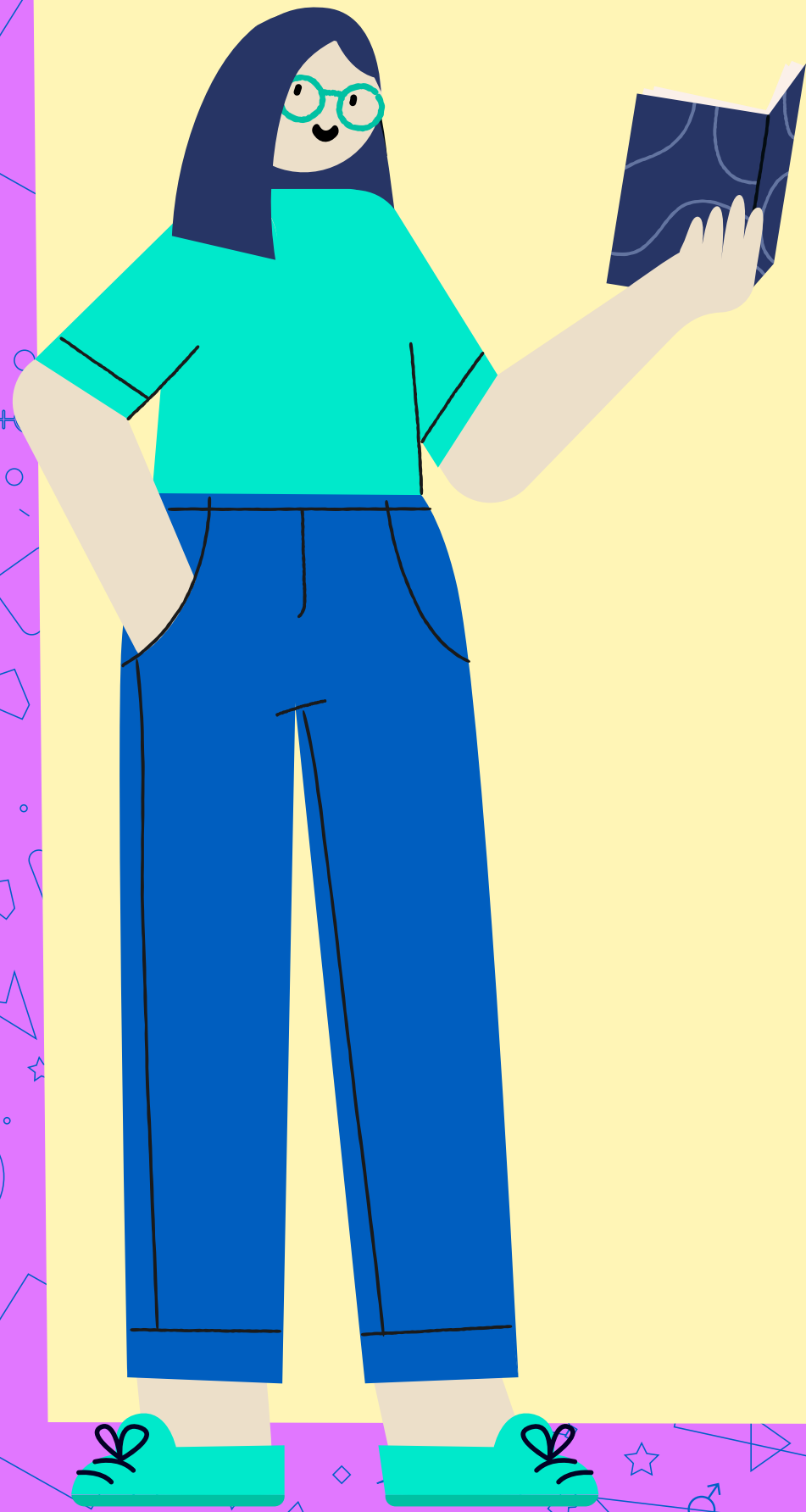
**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Introducir el tema de la menstruación, recolectando saberes previos y mitos/preguntas que hay presente en el aula. Ordenar todas las propuestas que salieron y que se utilicen a modo mapa para ir respondiendo las inquietudes.

La menstruación nos presenta una oportunidad para involucrarnos con temas de autocuidado, autopercepción y representaciones de la feminidad. La menstruación es un hecho que acontece en la vida de gran parte de la población y, sin embargo, es considerada un tema tabú. La mayoría de las personas no habla del tema y es entendido como algo que debe disimularse o esconderse.

Por lo tanto, les proponemos repartir 3 papelitos a cada estudiante y en forma anónima escriban las 3 ideas / palabras que se les viene a la cabeza cuando se habla de “Menstruación”

Colocar en el pizarrón todos los papelitos, ordenar, clasificar y dar comienzo a las explicaciones tanto conceptuales como debates interesantes que se puedan generar. (Por ejemplo: La sangre que pierden las mujeres no la vuelven a recuperar por eso se sienten mal?)

Es valioso poder armar un afiche con esas preguntas y mitos para ir respondiendo y aclarando a medida que se avanza con las explicaciones acerca del ciclo menstrual.



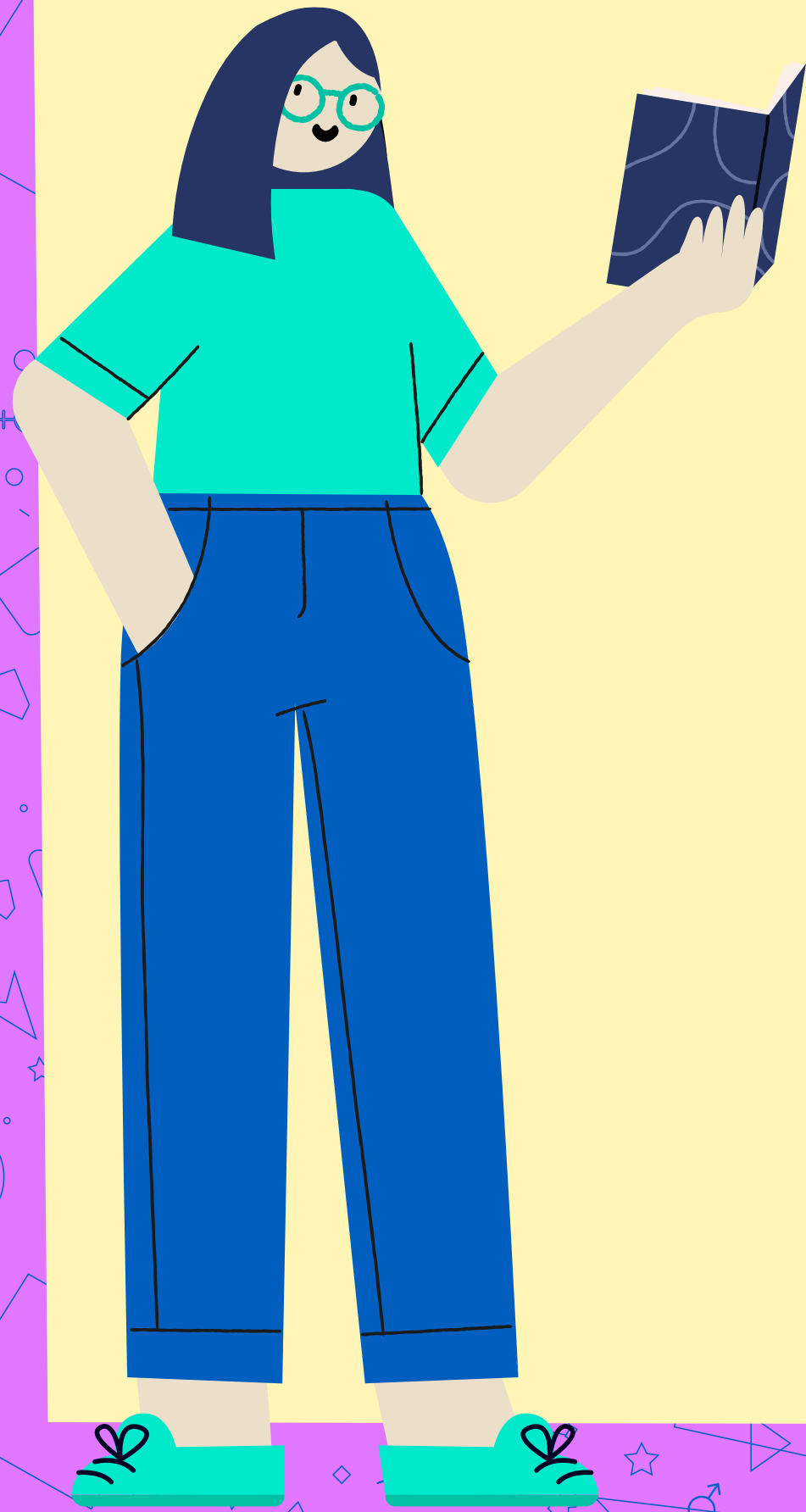
## 3.2

### 6) REPASANDO LA HISTORIA EN NUESTRA FAMILIA

TIEMPO



**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Investigar cómo atravesaron esta etapa de ingreso a la adolescencia los hermanos mayores, tías, abuelas. Buscar diferencias de lo que había/ pasaba antes y como son las cosas ahora (Materiales que usaban? ¿Con quienes hablaban? Qué miedos vivían?).



## 3.3

### ETAPAS DEL CICLO MENSTRUAL - TU PROPIO CALENDARIO

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Diseñar su propia herramienta para poder identificar en qué días del Ciclo Menstrual se encuentra.

TIEMPO



Con cartulinas, hojas de colores, marcadores, diseñar una herramienta que represente el Ciclo Menstrual, puede contener la información que consideren necesaria.

Encontrarás diferentes formatos (dicha, rueda, línea de tiempo).

[Descargá tu propio calendario menstrual](#)





# MI CICLO

CALENDARIO MENSTRUAL

 BAJO    REGULAR    ALTO

## ENERO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## FEBRERO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

## MARZO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## ABRIL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

## MAYO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## JUNIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

## JULIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## AGOSTO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## SEPTIEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

## OCTUBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## NOVIEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

## DICIEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

SiempreLibre™

Carefree.

ob.  
SiempreLibre

**CRECER Libre**  
Educación activa