

TALLERES DE PARTICIPACIÓN SOBRE SALUD MENSTRUAL A JÓVENES

en los municipios de Sololá



Contenido

Introducción	1
Metodología	2
Talleres Participativos Sobre Salud Menstrual.....	9
Sololá.....	32
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación.....	32
Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual	37
Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?....	37
Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto	42
Actividad 5: Hablando sobre mitos	43
Actividad 6: Identificando mi red social.....	46
Actividad de cierre	47
Concepción.....	50
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación.....	51
Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual	54
Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?....	55
Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto	60
Actividad 5: Hablando sobre mitos	62
Actividad 6: Identificando mi red social.....	64
Actividad de cierre	65
San José Chacayá.....	68
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación.....	68
Actividad 2: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?....	73
Actividad 3: Calificando las instalaciones de mi contexto	77
Actividad 4: Hablando sobre mitos	78
Actividad 5: Identificando mi red social.....	80
Actividad de cierre	82
Santa María Visitación.....	84
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación.....	85
Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual	88
Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?....	90
Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto	94
Actividad 5: Hablando sobre mitos	97

Actividad 6: Identificando mi red social	99
Actividad de cierre	101
Santa Lucia Utatlán.	106
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación	107
Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual	110
Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?..	112
Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto	116
Actividad 5: Hablando sobre mitos	118
Actividad 6: Identificando mi red social	121
Actividad de cierre	122
Panajachel	129
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación	129
Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual realizado por adolescentes mujeres	132
Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?..	134
Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto	138
Actividad 5: Hablando sobre mitos	139
Actividad 6: Identificando mi red social	142
Actividad de cierre	143
San Andrés Semetabaj	147
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación	147
Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual	152
Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?..	152
Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto	156
Actividad 5: Identificando mi red social	160
Actividad de cierre	161
San Antonio Palopó	164
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación	164
Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual	168
Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?..	169
Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto	173
Actividad 5: Hablando sobre mitos	175
Actividad 6: Identificando mi red social	177
Actividad de cierre	178
San Marcos La Laguna	181
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación	181

Actividad 2: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?..	184
Actividad 3: Calificando las instalaciones de mi contexto	188
Actividad 4: Hablando sobre mitos	189
Actividad 5: Identificando mi red social	192
San Pablo La Laguna	197
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación	197
Actividad 2: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?..	201
Actividad 3: Calificando las instalaciones de mi contexto	204
Actividad 4: Hablando sobre mitos	206
Actividad 5: Identificando mi red social	208
San Pedro La Laguna	214
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación	214
Actividad 2: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?..	219
Actividad 3: Calificando las instalaciones de mi contexto	222
Actividad 4: Hablando sobre mitos	223
Actividad 5: Identificando mi red social	226
Actividad de cierre	227
Santa Cruz la Laguna	231
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación	231
Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual	234
Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?..	236
Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto	240
Actividad 5: Hablando sobre mitos	241
Actividad 6: Identificando mi red social	243
Santa Catarina Palopó	246
Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación	246
Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual	249
Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?..	250
Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto	253
Actividad 5: Hablando sobre mitos	254
Actividad 6: Identificando mi red social	257
Actividad de cierre	258
Conclusiones	261

Índice de tablas, ilustraciones y diagramas

Diagrama 1 Calificando las instalaciones de mi contexto	5
Diagrama 2 Actividad 2 Identificando mi red social.....	8
Diagrama 3 Partes del cuerpo involucradas durante la menstruación, identificadas por los grupos conformados por mujeres.....	10
Diagrama 4 Partes del cuerpo involucradas durante la menstruación, identificadas por los grupos conformados por hombres.	13
Diagrama 5 Calificación de las instalaciones sanitarias de sus centros educativos para los grupos de mujeres.....	21
Diagrama 6 Calificación de las instalaciones sanitarias de sus centros educativos para los grupos de mujeres.....	23
Diagrama 7 Formato de red social brindado a las personas participantes.	29
Diagrama 8 Sistematización de red social con porcentaje de identificación para los grupos de mujeres.....	30
Diagrama 9 Sistematización de red social con porcentaje de identificación para los grupos de hombres.	31
Diagrama 10 Calificando las instalaciones de mi contexto. Sololá	42
Diagrama 11 Identificando mi red social, Sololá	46
Diagrama 12: Calificando las instalaciones de mi contexto. Concepción	60
Diagrama 13 Identificando mi red social, Concepción.....	64
Diagrama 14 Identificando mi red social, San José Chacayá.....	81
Diagrama 15 Calificando las instalaciones de mi contexto, Santa María Visitación	95
Diagrama 16 Identificando mi red social, Santa María Visitación.....	99
Diagrama 17 Calificando las instalaciones de mi contexto, Santa Lucia Utatlán.....	116
Diagrama 18 Identificando mi red social, Santa Lucia Utatlán.	121
Diagrama 19 Calificando las instalaciones de mi contexto, Panajachel.....	138
Diagrama 20 Identificando mi red social, Panajachel	142
Diagrama 21 Calificando las instalaciones de mi contexto, San Andrés Semetabaj.....	156
Diagrama 22 Identificando mi red social, San Andrés Semetabaj	160
Diagrama 23 Hablando sobre mitos, Mujeres, San Antonio Palopó.....	177
Diagrama 24 Identificando mi red social, San Marcos La Laguna	192
Diagrama 25 Calificando las instalaciones de mi contexto, San Pablo La Laguna	222
Diagrama 26 Identificando mi red social, San Pablo La Laguna	226
Diagrama 27 Calificando las instalaciones de mi contexto, Santa Cruz La Laguna	240
Diagrama 28 Identificando mi red social, Santa Cruz La Laguna	243
Diagrama 29 Calificando las instalaciones de mi contexto, Santa Catarina Palopó	253
Diagrama 30 Identificando mi red social, Santa Catarina Palopó	257
Ilustración 1 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? Sololá	37
Ilustración 2 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, Sololá.....	47
Ilustración 3 Mapeo corporal de la menstruación, mujeres, Sololá	48
Ilustración 4 Calificando las instalaciones de mi contexto, Hombres, Sololá	49

Ilustración 6 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?	
Concepción.....	56
Ilustración 7 Mapeo corporal de la menstruación, mujeres, Concepción	66
Ilustración 8 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, Concepción	66
Ilustración 9 Calificando las instalaciones de mi contexto, Hombres, Sololá	67
Ilustración 10 Calificando las instalaciones de mi contexto, mujeres, Concepción.....	67
Ilustración 11: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? San José Chacayá	73
Ilustración 12 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, San José Chacayá	82
Ilustración 13 Mapeo corporal de la menstruación, mujeres, San José Chacayá	83
Ilustración 14 Calificando las instalaciones de mi contexto, San José Chacayá.....	83
Ilustración 15 Camino de vida del ciclo menstrual Santa María Visitación	89
Ilustración 16 Camino de vida del ciclo menstrual Santa María Visitación	90
Ilustración 17 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? Santa María Visitación.....	91
Ilustración 18 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, Santa María Visitación	102
Ilustración 19 Camino de vida del ciclo menstrual Santa María Visitación	103
Ilustración 20 Calificando las instalaciones de mi contexto, mujeres, Santa María Visitación.....	104
Ilustración 21 Calificando las instalaciones de mi contexto, Hombres, Santa María Visitación	105
Ilustración 22 Camino de vida del ciclo menstrual Santa Lucía Uatlán	111
Ilustración 23 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? Santa Lucia Uatlán.	112
Ilustración 24 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, Santa Lucia Uatlán.	123
Ilustración 25 Mapeo corporal de la menstruación, mujeres, Santa Lucia Uatlán.....	124
Ilustración 26 Camino de vida del ciclo menstrual Santa Lucia Uatlán.	125
Ilustración 27 Calificando las instalaciones de mi contexto, Hombres, Santa Lucia Uatlán.....	126
Ilustración 28 Calificando las instalaciones de mi contexto, mujeres, Santa Lucia Uatlán.....	127
Ilustración 29 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación	133
Ilustración 30 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? Panajachel	134
Ilustración 31 Mapeo corporal de la menstruación, Mujeres, Panajachel	143
Ilustración 32 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, Panajachel.....	144
Ilustración 33 Camino de la vida del ciclo menstrual mujeres.....	144
Ilustración 34 Calificando las instalaciones de mi contexto, mujeres y hombres, Panajachel	146
Ilustración 35 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? San Andrés Semetabaj	153
Ilustración 36 Mapeo corporal de la menstruación, Mujeres y Hombres, San Andrés Semetabaj	162
Ilustración 37 Camino de la vida del ciclo menstrual Hombres y Mujeres San Andrés Semetabaj	162
Ilustración 38 Calificando las instalaciones de mi contexto, Mujeres y Hombres, San Andrés Semetabaj.....	163
Ilustración 39 Trabajando la historia de vida Mujeres y Hombres San Andrés Semetabaj	163
Ilustración 40 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? San Antonio Palopó.....	169
Ilustración 41 Calificando las instalaciones de mi contexto, San Antonio Palopó.	173
Ilustración 42 Mapeo corporal de la menstruación, Mujeres- Hombres, San Antonio Palopó.	179
Ilustración 43 Camino de la vida del ciclo menstrual, San Antonio Palopó.	179
Ilustración 44 Calificando las instalaciones de mi contexto, Mujeres-Hombres, San Antonio Palopó.	180

Ilustración 45 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? San Marcos La Laguna.....	185
Ilustración 46 Calificando las instalaciones de mi contexto, San Marcos La Laguna	188
Ilustración 47 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, San Marcos La Laguna.....	193
Ilustración 48 Mapeo corporal de la menstruación, mujeres, San Marcos La Laguna	194
Ilustración 49 Calificando las instalaciones de mi contexto, San Marcos La Laguna	196
Ilustración 50 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? San Pablo La Laguna.....	219
Ilustración 51 Mapeo corporal de la menstruación Hombres , San Pablo La Laguna.....	228
Ilustración 52 Calificando las instalaciones de mi contexto, Hombres, San Pablo La Laguna	230
Ilustración 53 Mapeo corporal de la menstruación, mujeres, Santa Cruz La Laguna	235
Ilustración 54 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? Santa Cruz La Laguna.....	236
Ilustración 55 Diagramas Mapeo Corporal, camino de la vida y calificando instalaciones de mi contexto, Hombres y mujeres Santa Cruz La Laguna	245
Ilustración 56.....	249
Ilustración 57 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? Santa Catarina Palopó	250
Ilustración 58 b Diagramas Mapeo Corporal, camino de la vida y calificando instalaciones de mi contexto, Hombres y mujeres Santa Catarina Palopó	259

Tabla 1 Ficha para mujeres Actividad 1: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?	4
Tabla 2 Ficha para hombres Actividad 1: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?	4
Tabla 3 Actividad 1: Hablando sobre mitos.....	7
Tabla 4 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes. Sololá.....	32
Tabla 5 Cambios físicos y emocionales-respuestas de mujeres Sololá	34
Tabla 6 Cambios físicos y emocionales-respuestas de hombres Sololá.....	35
Tabla 7 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón Sololá.....	38
Tabla 8 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual Sololá.....	39
Tabla 9 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón Sololá.....	40
Tabla 10 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual Sololá.....	41
Tabla 11 Hablando sobre mitos, Hombres Sololá	44
Tabla 12 Hablando sobre mitos, Mujeres Sololá	45
Tabla 13 Identificando mi red social, Sololá.....	46
Tabla 14 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, Concepción.....	50
Tabla 15 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, Concepción.....	52
Tabla 16 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, Concepción.....	53

Tabla 17 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón Concepción.....	56
Tabla 18 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual Concepción	57
Tabla 19 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón Concepción.....	58
Tabla 20 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual Concepción	59
Tabla 21 Hablando sobre mitos, hombres, Concepción	62
Tabla 22 Hablando sobre mitos, Mujeres Concepción	63
Tabla 23 Identificando mi red social, Concepción.....	65
Tabla 24 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes. San José Chacayá.....	68
Tabla 25: Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, San José Chacayá	70
Tabla 26: Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, San José Chacayá	71
Tabla 27Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón San José Chacayá	73
Tabla 28 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San José Chacayá	74
Tabla 29Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón San José Chacayá	75
Tabla 30 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual San José Chacayá	76
Tabla 31 Hablando sobre mitos, Hombres San José Chacayá.....	78
Tabla 32 Hablando sobre mitos, Mujeres San José Chacayá	79
Tabla 33 Identificando mi red social, San José Chacayá	81
Tabla 34 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes. Sololá.....	84
Tabla 35 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, Santa María Visitación.....	86
Tabla 36 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, Santa María Visitación.....	86
Tabla 37 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón Santa María Visitación.....	91
Tabla 38 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual Santa María Visitación	92
Tabla 39 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón Santa María Visitación.....	93
Tabla 40 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual Santa María Visitación	93
Tabla 41 Hablando sobre mitos, Hombres Santa María Visitación.....	97
Tabla 42 Hablando sobre mitos, Mujeres Santa María Visitación	98
Tabla 43 Identificando mi red social, Santa María Visitación	99
Tabla 44 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes. Santa Lucia Utatlán.	106

Tabla 45 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, Santa Lucia Uatlán.	108
Tabla 46 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, Santa Lucia Uatlán.	109
Tabla 47 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Santa Lucia Uatlán.	113
Tabla 48 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Santa Lucia Uatlán.	114
Tabla 49 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Santa Lucia Uatlán.	115
Tabla 50 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Santa Lucia Uatlán.	115
Tabla 51 Hablando sobre mitos, Hombres, Santa Lucia Uatlán.....	118
Tabla 52 Hablando sobre mitos, Mujeres, Santa Lucia Uatlán.	119
Tabla 53 Identificando mi red social, Santa Lucia Uatlán.	121
Tabla 54 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, Panajachel.....	129
Tabla 55 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, Panajachel.....	130
Tabla 56 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, Panajachel.....	131
Tabla 57 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Panajachel.....	134
Tabla 58 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Panajachel.....	135
Tabla 59 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Panajachel.....	136
Tabla 60 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Panajachel.....	137
Tabla 61 Hablando sobre mitos, Hombres, Panajachel.....	140
Tabla 62 Hablando sobre mitos, Mujeres, Panajachel.....	141
Tabla 63 Identificando mi red social, Panajachel.....	142
Tabla 64 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, San Andrés Semetabaj.....	147
Tabla 65 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, San Andrés Semetabaj.....	149
Tabla 66 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, San Andrés Semetabaj.....	150
Tabla 67 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Andrés Semetabaj.....	153
Tabla 68 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Andrés Semetabaj.....	154
Tabla 69 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Andrés Semetabaj.....	155
Tabla 70 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Andrés Semetabaj.....	155
Tabla 71 Hablando sobre mitos, Hombres, San Andrés Semetabaj.....	158
Tabla 72 Hablando sobre mitos, Mujeres, San Andrés Semetabaj.....	159

Tabla 73 Identificando mi red social, San Andrés Semetabaj	160
Tabla 74 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, San Antonio Palopó.....	164
Tabla 75 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, San Antonio Palopó.....	166
Tabla 76 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, San Antonio Palopó.....	167
Tabla 77 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Antonio Palopó.....	170
Tabla 78 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Antonio Palopó.....	171
Tabla 79 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Antonio Palopó.....	172
Tabla 80 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Antonio Palopó.....	172
Tabla 81 Hablando sobre mitos, Hombres, San Antonio Palopó.	175
Tabla 82 Hablando sobre mitos, Mujeres, San Antonio Palopó.....	176
Tabla 83 Hablando sobre mitos, Mujeres, San Antonio Palopó.....	177
Tabla 84 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, San Marcos La Laguna	181
Tabla 85 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, San Marcos La Laguna.....	182
Tabla 86 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, San Marcos La Laguna.....	183
Tabla 87 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Marcos La Laguna.....	185
Tabla 88 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Marcos La Laguna.....	186
Tabla 89 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Marcos La Laguna	187
Tabla 90 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Marcos La Laguna.....	187
Tabla 91 Hablando sobre mitos, Hombres, San Marcos La Laguna	190
Tabla 92 Hablando sobre mitos, Mujeres, San Marcos La Laguna.....	191
Tabla 93 Identificando mi red social, San Marcos La Laguna.....	192
Tabla 94 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, San Marcos La Laguna	197
Tabla 95 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, San Pablo La Laguna.....	216
Tabla 96 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, San Pablo La Laguna.....	217
Tabla 97 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Pablo La Laguna.....	220
Tabla 98 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Pablo La Laguna.....	221
Tabla 99 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Pablo La Laguna	221
Tabla 100 Hablando sobre mitos, Hombres, San Pablo La Laguna	224

Tabla 101 Hablando sobre mitos, Mujeres, San Pablo La Laguna.....	225
Tabla 102	226
Tabla 103 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, Santa Cruz La Laguna.....	231
Tabla 104 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, Santa Cruz La Laguna.....	232
Tabla 105 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, Santa Cruz La Laguna.....	233
Tabla 106 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Santa Cruz La Laguna.....	237
Tabla 107 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Santa Cruz La Laguna	237
Tabla 108 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Santa Cruz La Laguna.....	238
Tabla 109 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Santa Cruz La Laguna	239
Tabla 110 Hablando sobre mitos, Hombres, Santa Cruz La Laguna.....	241
Tabla 111 Hablando sobre mitos, mujeres, Santa Cruz La Laguna	242
Tabla 112 Identificando mi red social, Santa Cruz La Laguna	244
Tabla 113 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, Santa Catarina Palopó	246
Tabla 114 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, Santa Catarina Palopó	248
Tabla 115 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Santa Catarina Palopó	251
Tabla 116 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Santa Catarina Palopó.....	251
Tabla 117 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Santa Catarina Palopó.....	253
Tabla 118 Hablando sobre mitos, Hombres, Santa Catarina Palopó	255
Tabla 119 Hablando sobre mitos, Mujeres, Santa Catarina Palopó.....	256
Tabla 120 Identificando mi red social, Santa Catarina Palopó.....	257

Introducción

Para el desarrollo de Grupos Focales de adolescentes mujeres y jóvenes en el diagnóstico sobre Salud Menstrual e Hídrica, se desarrolló en los 13 municipios talleres participativos, para incluir el derecho a una salud menstrual de manera integral y pertinente. Estos espacios fueron diseñados con un enfoque intercultural, inclusivo y participativo, priorizando las voces de adolescentes y jóvenes de diversas identidades culturales y de género, con el objetivo de contribuir a una transformación social que desnaturalice los tabúes y mitos que históricamente han rodeado la menstruación y la relación con las condiciones de la salud en los municipios.

En contextos rurales e indígenas como los de Sololá, hablar de menstruación continúa siendo un tema silenciado por barreras culturales, religiosas y educativas. Esta realidad afecta directamente el bienestar físico, emocional y social de las personas que menstrúan, especialmente adolescentes, quienes enfrentan dificultades para acceder a información precisa, materiales de higiene adecuados, instalaciones sanitarias dignas y, sobre todo, redes de apoyo que validen sus experiencias. Ante esta problemática, los talleres se propusieron como una herramienta pedagógica y comunitaria para fortalecer el conocimiento, promover la confianza y propiciar una conversación abierta sobre la menstruación como un proceso natural, digno de ser comprendido y respetado.

La metodología empleada en los talleres respondió a una lógica dialógica y vivencial, reconociendo los saberes previos de las y los participantes y fomentando la construcción colectiva del conocimiento. Cada sesión se estructuró en torno a cuatro ejes fundamentales: (1) el nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación; (2) la disponibilidad y aceptabilidad cultural de los materiales de higiene menstrual; (3) la evaluación de las condiciones de las instalaciones sanitarias disponibles en las comunidades y centros educativos; y (4) la identificación y reflexión sobre percepciones sociales en torno a la salud menstrual, sexual y reproductiva.

En el primer eje, se promovió un espacio seguro para abordar el conocimiento corporal y los cambios físicos y emocionales asociados al ciclo menstrual. A través de actividades como el mapeo corporal y el camino de vida del ciclo menstrual, se buscó que las y los jóvenes reconocieran su cuerpo como un territorio legítimo de aprendizaje y reflexión. Esta sección permitió identificar las brechas de información que persisten en sus contextos y visibilizar cómo la mayoría de los saberes adquiridos provienen de fuentes informales o marcadas por prejuicios.

El segundo eje abordó la gestión del sangrado menstrual desde una perspectiva práctica y culturalmente pertinente. Mediante el análisis de distintos materiales de higiene —como toallas sanitarias, tampones, copas menstruales y calzones absorbentes— se generó un diálogo sobre la accesibilidad, el uso, los estigmas y las creencias que influyen en la elección de estos productos. Las actividades se adaptaron según el género de los participantes, garantizando que tanto hombres

como mujeres pudieran opinar y aprender, rompiendo con la idea de que la menstruación es un asunto exclusivamente femenino.

En cuanto al tercer eje, se realizó una evaluación participativa de las condiciones de infraestructura para la gestión menstrual. A través de herramientas visuales y categorizaciones sencillas, se identificaron limitaciones en los servicios de agua, higiene y privacidad tanto en las escuelas como en los hogares. Esta sección permitió visibilizar cómo la falta de instalaciones adecuadas impacta negativamente en la autoestima, la asistencia escolar y la salud de las personas que menstrúan. Además, se abrieron espacios para imaginar colectivamente cómo deberían ser estos espacios, promoviendo así una visión transformadora desde las propias juventudes.

Finalmente, el cuarto eje se centró en deconstruir mitos y estereotipos que afectan la percepción de la menstruación y, en general, de la salud sexual y reproductiva. Se trabajó mediante dinámicas que validaban las experiencias personales y cuestionaban creencias erróneas, al tiempo que se fomentaba el pensamiento crítico. Además, se incluyó una actividad para que las y los jóvenes pudieran identificar a sus redes de confianza en temas de salud menstrual, lo cual ayudó a dimensionar el rol de las familias, amistades, instituciones educativas y líderes comunitarios en la construcción de entornos seguros.

Cabe destacar que cada taller inició con una actividad rompehielo para fomentar la confianza, y finalizó con un espacio de reflexión y expresión emocional donde las y los participantes pudieron compartir cómo se sentían antes y después de la experiencia. También se implementó el “Buzón de la Confianza”, una herramienta confidencial para expresar dudas o comentarios que no pudieran ser abordados directamente en el taller, lo cual reforzó el enfoque de cuidado emocional.

Los resultados preliminares de los talleres evidencian una alta receptividad de las juventudes hacia estos espacios y una necesidad urgente de continuar generando procesos educativos integrales sobre salud menstrual, con pertinencia cultural y enfoque de género. Asimismo, la experiencia confirma la importancia de involucrar a hombres y mujeres por igual, para construir una sociedad más empática e informada, capaz de erradicar el estigma que rodea este proceso biológico natural.

Estos talleres no solo contribuyen al cumplimiento de los derechos sexuales y reproductivos de la población joven, sino que también fortalecen el tejido social y promueven la equidad en el acceso a información y condiciones dignas. En este sentido, se reafirma la importancia de continuar replicando y adaptando esta metodología en otros territorios, apostando por una educación transformadora que dignifique las experiencias menstruales y genere cambios estructurales en la forma en que se vive y se habla sobre la menstruación.

Metodología

TALLERES PARTICIPATIVOS SOBRE SALUD MENSTRUAL

ACTIVIDAD ROMPEHIELO

Hacer una ronda de presentaciones, pedirle a cada participante que indique su nombre, su cualidad favorita sobre sí mismo/a y que describa con una palabra cómo se siente sobre participar en el taller el día de hoy. Se recomienda que alguno/a de los o las facilitadores/as se presente primero respondiendo estas interrogantes para poner un ejemplo de la dinámica.

Luego de terminar con la ronda de presentaciones explicarles a los o las participantes que antes de empezar se tomarán un momento para “sacudir la pena”, ya que para abordar el tema sobre el que hablarán hoy es necesario ser abiertos/as y estar dispuestos/as a participar. El/la facilitador/a les preguntará a los o las participantes qué canción les gustaría escuchar para sacudirse la pena. Luego pondrán la canción y las personas participantes deberán mover el cuerpo para sacudir la pena antes de comenzar.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

1. Dividir a las personas participantes en grupos.
2. Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.
3. Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrua.
 - a. Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.
 - b. Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.
4. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):
 - a. ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?
 - b. ¿Dónde aprendieron esto?
 - c. ¿Qué saben sobre este proceso por el atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual

1. En los mismos equipos ya formados solicitar a las personas participantes que plasmen de forma gráfica y creativa lo que saben de las etapas de ciclo menstrual en forma de un camino de vida. Es decir, las personas participantes tienen que crear una historia de vida (por

ejemplo, puede haber un personaje principal que vaya creciendo y cambiando) que nos relate cómo funciona el ciclo menstrual.

2. Una vez hayan terminado de dibujar pedirles a las personas participantes que pasen al frente a exponer sus caminos de vida del ciclo menstrual.

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 1: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

1. Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
2. Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):

Tabla 1 Ficha para mujeres Actividad 1: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

Ilustración #1	
¿Reconozco esto?	
¿Cómo se llama?	
¿Tengo acceso a este material? ¿Dónde lo podría conseguir? ¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	
¿Utilizo este material en mi vida?	
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago) ¿Por qué o qué escuchado al respecto?	

Tabla 2 Ficha para hombres Actividad 1: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

Ilustración #1

¿Reconozco esto?	
¿Cómo se llama?	
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen) ¿Por qué o qué escuchado al respecto?	

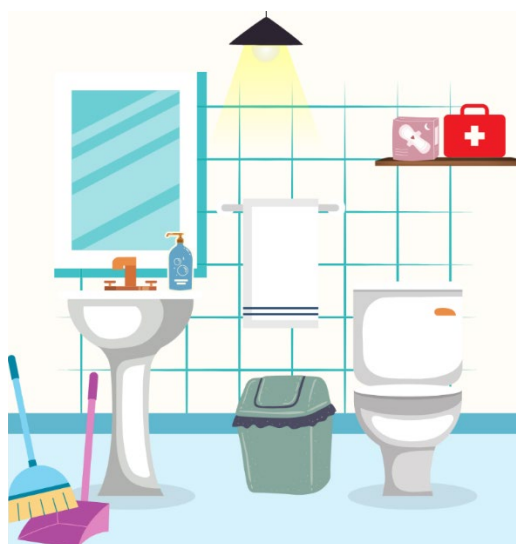
3. Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 1: Calificando las instalaciones de mi contexto

1. Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:

Diagrama 1 Calificando las instalaciones de mi contexto



2. Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

■ Verde: Funciona y en buen estado.

■ Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.

■ Rojo: No existe

3. Darles a las personas participantes stickers de cada uno de los tres colores y pedirles que califiquen cada elemento que ven en la ilustración según su experiencia en esos espacios. Se puede utilizar una ilustración para las instalaciones de la escuela y otra para las instalaciones del hogar.
 - a. Si hay algún elemento que las personas participantes identifican que hace falta y les gustaría incluir darles la oportunidad de dibujarlo.
4. Al terminar hacer las siguientes preguntas en caso de que aún no hayan salido a la luz las respuestas:
 - a. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?
 - b. En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones?
 - i. Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda?

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 1: Hablando sobre mitos

1. Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
2. A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación:
 - a. “La menstruación es algo sucio o malo”.
 - b. “Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar”.
 - c. “Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad.”
 - d. “Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas”.
 - e. “La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales”.
 - f. “Cuando una mujer ‘está en sus días’ sus emociones no son válidas”.
 - g. “La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo”
 - h. “No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo”.

- i. “No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores”.
- j. “Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando”.
- k. “No se puede realizar deporte cuando se está menstruando”.
- l. “Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación”. *(Pregunta a discreción del facilitador/a)*

3. Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Tabla 3 Actividad 1: Hablando sobre mitos

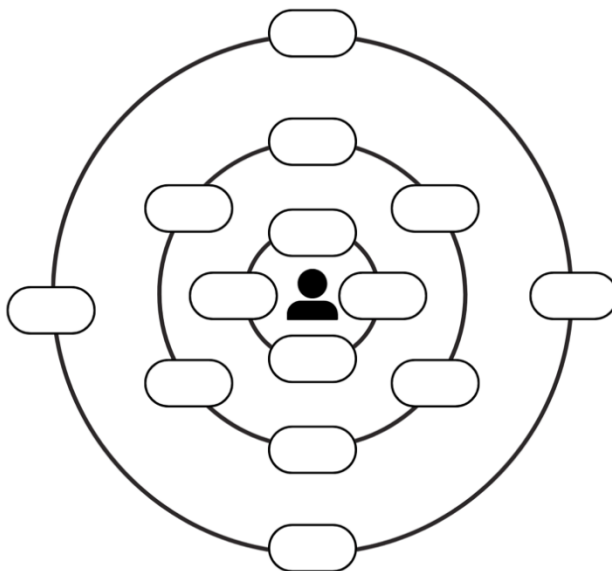
Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a.				
b.				
c.				
d.				
e.				
f.				
g.				
h.				
i.				
j.				
k.				
l.				
m.				
n.				
o.				

4. Una por una el/la moderador/a leerá cada una de las afirmaciones, para luego dar unos segundos para que las personas participantes puedan ir llenando sus fichas.
5. Al terminar dar un espacio para que las personas participantes puedan agregar afirmación de dichos o comentarios que han escuchado, pero que no estaban incluidas en la lista. Ir apuntándolas en un papelógrafo, para luego leerlas e incluirlas en la ficha de respuestas.

Actividad 2: Identificando mi red social

1. Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 2 Actividad 2 Identificando mi red social



2. Darles a las personas participantes las siguientes indicaciones:
 - a. Como pueden ver en el diagrama hay una persona en el centro rodeada de diferentes esferas que se van alejando de ella. Para este ejercicio me gustaría que imaginaran que la persona del centro son ustedes y las esferas que les rodean representan a las personas u grupos de su comunidad.
 - b. Como ven, en cada una de las esferas hay pequeños recuadros en blanco. Estos los iremos llenando.
 - c. Para este ejercicio, mientras más cerca de ustedes estén los recuadros, eso significará que tienen mayor confianza y comodidad para hablar sobre menstruación con esa persona o grupo.
 - d. Por favor, llenen los recuadros con los nombres de las personas o grupos que logran identificar en su vida y cómo se relacionan con ellas sobre el tema que hemos estado discutiendo. No es necesario que llenen todos los recuadros.

ACTIVIDAD DE CIERRE

Antes de culminar el taller dar un espacio para que las personas participantes puedan decir: “Mi nombre es _____, al inicio de este taller me sentía _____, y ahora que ya terminó me siento _____”.

Facilitar, además, un espacio de resolución de dudas antes de finalizar la sesión. Además, indicar a los y las participantes que pueden depositar cualquier duda o comentario en el **Buzón de la Confianza**, todo lo que depositen ahí será confidencial y anónimo.

Talleres Participativos Sobre Salud Menstrual

MAPEO CORPORAL DE LA MENSTRUACIÓN

Descripción de la metodología

Durante esta actividad las personas participantes debían dibujar la silueta de una mujer, para luego identificar dentro de ésta qué partes del cuerpo estaban involucradas durante la menstruación, así como también qué sensaciones y vivencias tanto físicas como emocionales formaban parte de este proceso. Esta actividad fue diseñada para poder explorar la forma en la que las personas participantes entendían y conocían las partes y procesos corporales asociados a la menstruación. Para un desglose detallado de la actividad consultar el Anexo #_.

Hallazgos obtenidos para los grupos conformados por mujeres

Los mapeos corporales realizados por los grupos conformados por mujeres identificaron las siguientes partes corporales como involucradas en la menstruación:

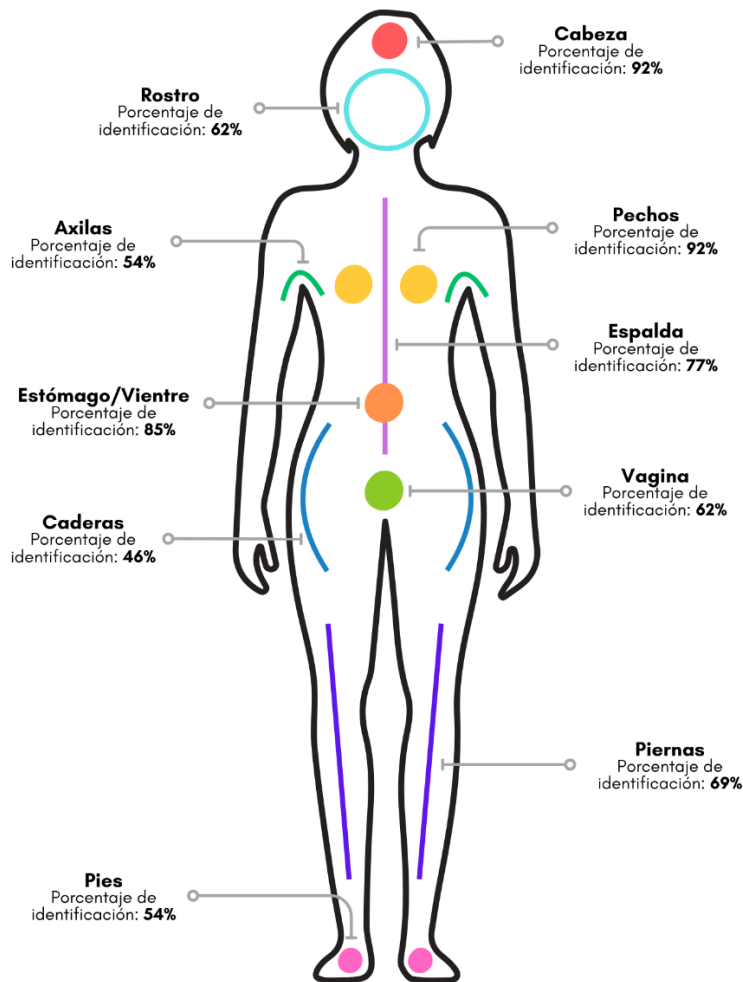
- Cabeza
- Rostro
- Axilas
- Pechos
- Espalda
- Estómago/Ventre
- Caderas
- Vagina
- Piernas
- Pies

El Diagrama 1 muestra de forma visual la sistematización de los mapeos corporales dibujados por las participantes. Como se puede visualizar en el diagrama, las partes corporales con mayor porcentaje de identificación fueron la cabeza (92%), los pechos (92%) y el estómago/ventre (85%). Seguido por la espalda (77%), piernas (69%), vagina (62%) y rostro (62%). Las partes con menor porcentaje de identificación fueron las axilas (54%), los pies (54%) y las caderas (46%). Llama la atención que partes como la cabeza, los pechos y el estómago/ventre, hayan sido más identificadas que la vagina.

Las partes como la cabeza, los pechos, la espalda, el estómago/ventre, las piernas y pies, fueron identificadas y asociadas principalmente por ser partes del cuerpo que duelen durante la menstruación. El rostro se identificaba por la presencia de acné, porque lloran por el dolor o por

sentirse tristes, o porque su cabello sufre cambios. Identificaron también crecimiento de vello en las axilas y en la zona púbica. Respecto a las caderas identificaron un crecimiento en ellas durante la menstruación. La vagina la identificaron por la sangre que sale de ella.

Diagrama 3 Partes del cuerpo involucradas durante la menstruación, identificadas por los grupos conformados por mujeres



Como parte de los cambios físicos identificados durante este proceso resalta la presencia del **dolor** en el mapeo de todos los grupos. Ese dolor se da principalmente en el vientre, ya que fue mencionado en 12 de los 13 grupos, en algunos casos se le nombró específicamente como cólicos (solamente en 5 de los 13 grupos). Además, en algunos de los grupos se identificó la inflamación de estómago como algo que acompaña estos dolores. El dolor de cabeza y el dolor de espalda también fueron mencionados en casi todos los grupos, con el dolor de cabeza siendo identificado en 11 de los 13 grupos y el dolor de espalda en 10 de los 13. También se mencionaron en menor medida el

dolor de pechos, y el dolor e inflamación de piernas y pies. Dentro de uno de los grupos incluso se mencionó que el dolor les dificulta e incluso impide realizar sus actividades diarias.

Algunos otros cambios físicos identificados fueron cambios en la temperatura corporal, el crecimiento de caderas y el aumento de peso. También mencionaron que se experimentan náuseas, mareos, y el aumento o pérdida de apetito. Por otro lado, las participantes lograron identificar que la menstruación aparece en un momento específico dentro del ciclo de vida de la mujer. Mencionaron que puede iniciar a las 9, 10, 11, 12, 13 o hasta los 14 años.

Pasando ahora a los cambios emocionales identificados por las participantes se mencionaron experiencias como cambios de humor, mencionado en 11 de los 13 grupos; de cambios en la conducta, mencionado en 9 de los 13 grupos; y de cansancio acompañado de ganas de dormir y/o descansar, mencionado en 8 de los 13 grupos. Se mencionaron distintas emociones como desánimo, angustia, tristeza, enojo, vergüenza y baja autoestima. Dentro de estas emociones la más prevalente fue la tristeza, habiendo sido identificada en 8 de los 13 grupos.

Aunque las emociones y experiencias desagradables o difíciles son las que prevalecen en las percepciones y opiniones de las participantes sobre la menstruación, sí hubo menciones de emociones y percepciones positivas relacionadas a este proceso. Por ejemplo, dentro de uno de los grupos se mencionó que no solo se experimenta tristeza, sino también felicidad. Además, en uno de los grupos se expresó lo siguiente “Es una señal que nuestro cuerpo está saludable y que debemos cuidarnos”.

Algo que llama fuertemente la atención es que en todos los grupos se mencionó e identificó que la menstruación produce **incomodidad** en las mujeres. Esto va acompañado de preocupación o miedo a mancharse, en especial porque no cuentan con lugares cómodos y limpios para cambiarse. También se mencionó que las mujeres a veces se sienten incomprendidas cuando menstrúan.

Las participantes también lograron identificar en su mayoría que la menstruación se interrumpe cuando se tiene un embarazo. Que, además, es un proceso mensual, a menos de que se cuente con algún tipo de enfermedad o infección, aunque no fueron detalladas al brindar nombres sobre estos padecimientos. Sin embargo, en uno de los grupos sí se hizo mención del término “ovarios poliquísticos”.

Algunas otras percepciones que resultan relevantes son que en uno de los grupos se mencionó que a muchas de las participantes les dio miedo experimentar por primera vez la menstruación. Dentro de otro grupo se mencionó que utilizan el chocolate caliente para controlar algunos de los dolores como los cólicos. En otro de los grupos se mencionó que es importante bañarse, ya que si no lo hacen se genera mal olor. Asimismo, se identificó que ellas tienen que estar preparadas con sus propios insumos porque no los hay en los baños. Finalmente, 7 de los 13 grupos identificaron y nombraron a la menstruación como algo que forma parte de un proceso natural biológico del cuerpo de las mujeres.

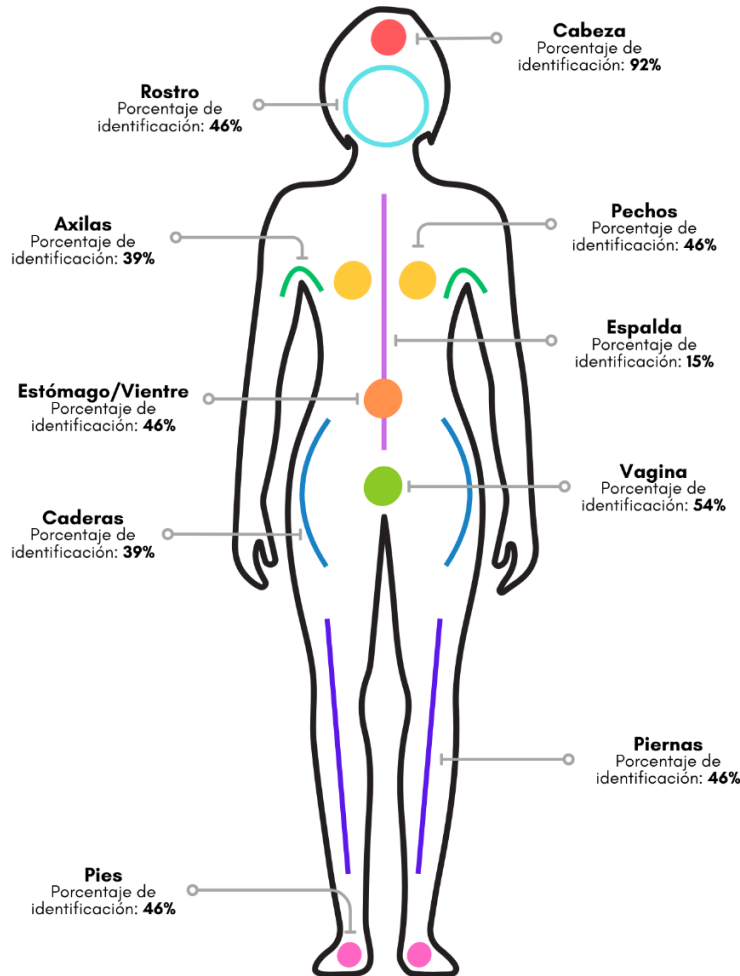
Al preguntarles cómo y con quién aprendieron todo esto se identificó el hogar como un espacio principal de aprendizaje, en el cual la figura de la madre especialmente se convierte en un referente importante para aprender y preguntar sobre la menstruación. El intercambio de experiencias con amigas también resulta importante, habiendo sido mencionado por 7 de los 13 grupos. La escuela fue mencionada en 6 grupos y el aprendizaje por medio de la propia experiencia en 4 grupos. En uno de los grupos se mencionó el internet como un recurso para el aprendizaje sobre este tema.

Hallazgos obtenidos para los grupos conformados por hombres

Los mapeos corporales realizados por los grupos conformados por hombre identificaron las mismas diez partes corporales que los grupos conformados por mujeres. Sin embargo, los porcentajes de identificación varían significativamente entre los dos grupos.

El Diagrama 2 muestra de forma visual la sistematización de los mapeos corporales dibujados por los participantes. Como el diagrama resalta, la parte corporal más identificada fue la cabeza, habiendo sido identificada en 12 de los 13 grupos. Seguida por la vagina, habiendo sido identificada en 7 de los 13 grupos. Las demás partes no llegan si quiera al 50% de identificación. Relacionando esto último con los resultados del mapeo corporal de los grupos conformados por mujeres, esta diferencia entre identificación de las partes del cuerpo involucradas durante la menstruación se puede deber al hecho de que los hombres no experimentan la menstruación en sus cuerpos y, por lo tanto, no viven el dolor que sí logran identificar las mujeres en partes como el vientre y las piernas.

Diagrama 4 Partes del cuerpo involucradas durante la menstruación, identificadas por los grupos conformados por hombres.



Para los grupos de hombres dentro de los mapeos fueron mencionados con mayor frecuencia los impactos y cambios emocionales que los cambios físicos experimentados por las mujeres durante la menstruación. En todos los grupos se mencionó que las mujeres se ponen de “mal humor” durante esta etapa, y en 9 de los 13 grupos se mencionó que experimentan cambios de conducta. Se registraron, incluso, algunos comentarios como que las mujeres “se ponen histéricas” o que se vuelven “celosas y amargadas”. Resulta interesante que en 2 grupos se haya identificado que las mujeres experimentan ganas o deseo de tener relaciones sexuales mientras menstrúan. Asimismo, en uno de los grupos describieron la menstruación de la siguiente manera: “A través de la vagina sacan todo lo malo que tiene el cuerpo”.

Respecto a los cambios físicos para estos grupos el dolor físico está fuertemente asociado a la menstruación. Mencionaron e identificaron que las mujeres experimentan dolor en la cabeza, en el

vientre, en las piernas y en los pies. Así como también aparición de acné, inflamación de estómago, crecimiento de pechos y caderas, y sangrado vaginal. Un dato importante es que en 6 grupos los participantes hicieron mención de que la menstruación es una indicación de que la mujer puede quedar embarazada. Por otro lado, en uno de los grupos uno de los participantes indicó haber escuchado que las mujeres se pueden morir por sangrar demasiado durante la menstruación.

Los mapeos corporales realizados con los grupos de hombres apuntaron a un mayor grado de desconocimiento sobre la menstruación en comparación con los grupos de mujeres. Mientras que las mujeres pudieron hablar más sobre el proceso, en especial porque tenían su propia experiencia como aprendizaje, los hombres se limitaban a identificar la menstruación como un proceso que afecta física y emocionalmente a las mujeres, y que involucra sangrado vaginal. Solo dos grupos mencionaron que la menstruación comienza a una edad determinada. Llama fuertemente la atención que en uno de los municipios (Santa Catarina Palopó) ni siquiera se pudo realizar el mapeo porque los participantes indicaron no saber ni haber escuchado nada sobre la menstruación.

Las percepciones y comentarios de los participantes apuntaban a un desconocimiento generalizado sobre el tema. Sin embargo, en 7 de los 13 grupos se expresó que, a pesar de no saber mucho, consideran que es importante aprender y saber más, en especial porque en sus vidas hay muchas mujeres que menstrúan, y a quienes les gustaría poder acompañar y apoyar de una mejor manera.

En la mayoría de los grupos se contó con una actitud de participación por parte de los participantes, aunque no conocieran mucho sobre el tema. Sin embargo, en algunos grupos fue más difícil la mediación de la actividad. En un grupo en específico, durante la elaboración de la silueta, hubo mucha burla de parte del grupo hacia quien estaba dibujando. Además, el grupo se mostró incómodo durante el ejercicio, mostrando poca atención y participación, y burlándose de aquellos que sí participaban. Esto apunta a que es necesario e importante incentivar la participación y conocimiento de los hombres de estos municipios en temas relacionados a salud menstrual.

Sobre la pregunta de cómo y con quién aprendieron sobre esto se identificó a los padres de familia y en especial a las hermanas como figuras importantes. Las amigas también son figuras de las que han aprendido sobre el tema, habiendo sido mencionadas en 8 de los 13 grupos. La escuela también fue mencionada, así como las pláticas entre amigos. Un participante mencionó que había aprendido gracias a su novia, mientras que otro mencionó a la plataforma TikTok como una fuente de información.

CAMINO DE VIDA DEL CICLO MENSTRUAL

Descripción de la metodología

Esta actividad fue diseñada para poder identificar las percepciones y nivel de conocimiento de las personas participantes sobre las etapas del ciclo menstrual. Para ello se les pidió que crearan una historia o cuento que retratara cómo funciona el ciclo menstrual. Es importante aclarar que por cuestiones de tiempo esta actividad no se pudo realizar con todos los grupos, a continuación, se presentan los hallazgos obtenidos de los grupos que sí realizaron la actividad.

Hallazgos obtenidos para los grupos conformados por mujeres

Los caminos de vida generados por las participantes nos presentan las historias de vida de seis mujeres jóvenes: Juana, Alicia, Susana, Mía, Lucía y Rosita. Las historias de estas mujeres varían entre sí, sin embargo, sus caminos de vida comparten un evento fundamental: la llegada de su primera menstruación. Para Juana, Alicia, Susana y Mía ese momento llegó mientras estaban en su casa o acompañadas de su familia. Mientras que Lucía y Rosita lo experimentaron en la escuela.

Todas las historias expresan que las protagonistas experimentaron miedo o angustia al tener que enfrentarse a su primera menstruación. La razón de ese miedo o angustia lo atribuyen a no comprender qué les estaba pasando, ya que nadie les había explicado, y también al hecho de que ver a su cuerpo experimentar cambios les resultaba abrumante. Estos hallazgos confirman la importancia de acompañar a las niñas durante estos procesos y brindarles la información y herramientas necesarias para afrontarlos.

Las protagonistas de las historias experimentaron algún malestar físico que las impulsó a ir al baño o salir del espacio en el que es encontraban. Para algunas ese malestar significó experimentar dolor en el vientre, para otras simplemente sentirse incómodas.

Una vez confrontadas por la mancha de sangre en su ropa interior nuestras protagonistas buscan ayuda, tres de ellas recurren a su mamá; mientras que Susana, quien no tenía mamá, pide la ayuda de una amiga; por su parte Rosita se apoya en su maestra; y Mía recibió apoyo de una persona del Centro de Salud de su comunidad.

En casi todos los relatos al final cuando nuestras protagonistas reciben ayuda, esa persona que las acompaña les asegura que lo que les está sucediendo es normal, y algunas incluso son apoyadas con toallas sanitarias.

Hallazgos obtenidos para los grupos conformados por hombres

Los grupos conformados por hombres nos presentan las historias de Victoria, Reina, María y Teresa. Todas las historias de las protagonistas tienen la llegada de la primera menstruación como un evento importante en sus vidas. Victoria incluso pensó que iba a morir, sin embargo, su mamá la acompañó y aseguró que todo estaría bien y que estaba pasando por algo normal.

Reina, por su parte, se veía restringida por su entorno, ya que en casa no querían que estuviera cerca de sus amigos y no se hablaba de menstruación. Gracias a este contexto le daba pena pedir acompañamiento, sin embargo, se atrevió a pedirle ayuda a su prima. La trayectoria de Reina la inspira a ayudar a otras mujeres a saber cómo actuar durante esta etapa de sus vidas.

María experimentó cambios en su cuerpo desde los 10 años y fue a los 12 cuando llegó su primera menstruación, a partir de ese evento María experimentó síntomas como dolores de cabeza y estrés en sus demás periodos. La historia de Teresa se parece mucho a la de María, ya que también comenzó a experimentar cambios en su cuerpo desde pequeña, y su menstruación llegó a los 12 años. Además, también sufrió de dolores de cabeza, dolor en el vientre y de estrés. Sin embargo, la historia de Teresa introduce un suceso más: el embarazo. Teresa tuvo su primera relación sexual a los 19 años y dos meses después quedó embarazada. Después de que nació su hijo “ya dejó su adolescencia para convertirse en una mujer”.

¿CONOZCO LOS MATERIALES QUE SE PUEDEN UTILIZAR PARA MANEJAR LA MENSTRUACIÓN?

Descripción de la metodología

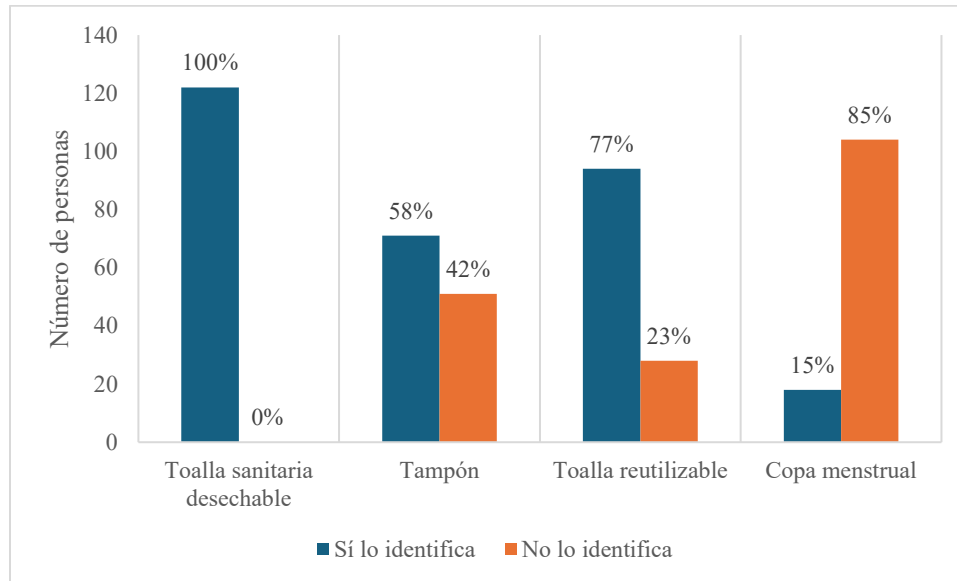
Durante este ejercicio a las personas participantes se les mostraron diferentes ilustraciones de los distintos materiales que se pueden utilizar para la gestión menstrual. Con cada imagen las personas participantes fueron respondiendo preguntas como: ¿Reconozco esto?, ¿Tengo acceso a este material? Para ver una descripción más detallada de la metodología consultar el Anexo #_.

Hallazgos obtenidos para los grupos conformados por mujeres:

Este ejercicio apuntó a que las participantes conocen más sobre las toallas sanitarias desechables en comparación con otros métodos. Como muestra el Gráfico 1 todas las participantes reportaron poder identificar las toallas sanitarias cuando se les mostró la ilustración, mientras que la copa menstrual fue el material de gestión menstrual con menor grado de identificación, habiendo sido reconocida solamente por el 15% de las participantes. Asimismo, también el 100% de las participantes lograron identificar en dónde podían conseguir las toallas sanitarias desechables, habiendo reportado las farmacias, las tiendas y el supermercado como los lugares en cuales adquirirlas. Sin embargo, es importante señalar que 21% de las participantes reportaron haber encontrado desafíos para acceder a este material de gestión, habiendo nombrado a la falta de recursos económicos, la vergüenza, o la poca disponibilidad como la causa de esos desafíos. Resulta

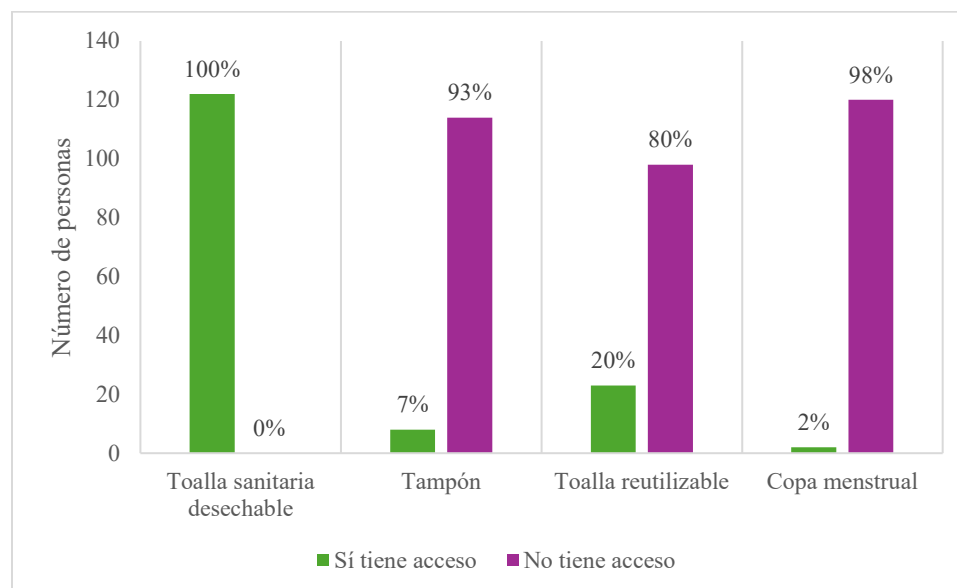
sumamente relevante que todas las 10 participantes del municipio de Santa Cruz La Laguna reportaron haber enfrentado desafíos para el acceso a este material de gestión menstrual.

Gráfica 1 Nivel de identificación y reconocimiento de los materiales de gestión menstrual para los grupos de mujeres



Respecto al nivel de acceso de las participantes a estos materiales resalta que el material más accesible para ellas son las toallas sanitarias desechables. Como se puede observar en la [Gráfica 2](#) el nivel de acceso a materiales de gestión como el tampón y la copa menstrual ni siquiera llegan a un 10%.

Gráfica 2 Nivel de acceso a los materiales de gestión menstrual para los grupos de mujeres.



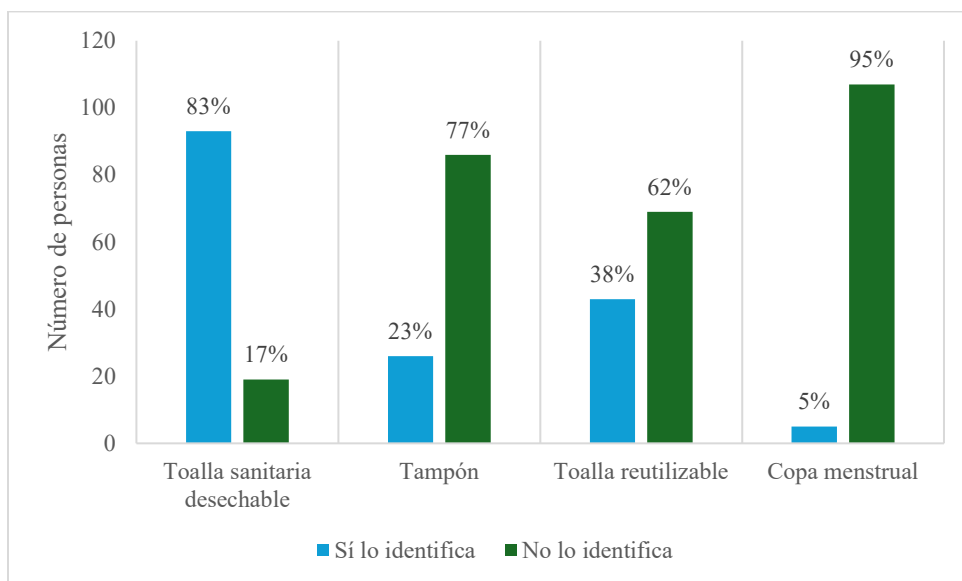
Dentro de las preguntas realizadas a las participantes se encuentra la pregunta “¿He enfrentado desafíos para conseguir este material de gestión menstrual?”. Como se mencionó con anterioridad el 21% de las participantes reportaron haber encontrado desafíos para adquirir las toallas sanitarias desechables. Llama la atención que, además, el 33% de las participantes encontraron desafíos para acceder al tampón, y que la toalla reutilizable tiene casi el mismo porcentaje, con un 32%. Para la copa menstrual el 14% reportó desafíos, sin embargo, el dato cobra relevancia al entender que el 86% restante indicó que no los encontró porque no utilizan o saben del material. Por lo tanto, resultaría necesario asegurar el acceso a materiales de gestión menstrual para las mujeres que no pueden acceder a ellos dentro de estos municipios.

Finalmente, es importante rescatar las respuestas a la siguiente pregunta planteada: “¿Está mal visto que utilice este material de gestión menstrual?”. Para las toallas sanitarias ninguna de las participantes contestó de forma positiva a esta pregunta. El tampón, por su parte, fue el material con mayor nivel de percepción de las participantes como un material de gestión “mal visto” en su comunidad, con un 59% reportado. Por lo tanto, más de la mitad de las participantes perciben como “mal vistos” los tampones en su comunidad. Las razones reportadas sobre lo que han escuchado al respecto de este tema es que es incómodo y doloroso usarlos, que pueden perder la virginidad si los utilizan, que es algo malo, que es solamente para mujeres adultas, y que existe la posibilidad de no poder sacarlo de la vagina. En contraste, la toalla reutilizable, solo tiene un 3% de identificación como un material “mal visto”, mientras que la copa menstrual tiene un 15%. Las razones brindadas para explicar la respuesta a esta pregunta sobre el uso de la copa menstrual específicamente son similares a las razones dadas sobre el tampón, habiendo mencionado que parecen ser incómodas y dolorosas, así como que su uso puede significar la pérdida de la virginidad.

Hallazgos obtenidos para los grupos conformados por hombres

Los resultados obtenidos para los grupos conformados por hombres indican un mayor porcentaje de desconocimiento para todos los materiales de gestión menstrual en general. Como lo demuestra el Gráfico 3 el material de gestión con mayor nivel de identificación y reconocimiento fue la copa menstrual, mientras que el material de gestión con mayor reconocimiento fue la toalla sanitaria desechable. Resulta importante reportar que, en un municipio en específico, siendo este Santa Catarina Palopó, los participantes reportaron no tener conocimiento ni poder identificar ninguno de los cuatro métodos presentados durante la actividad.

Gráfica 3 Nivel de acceso a los materiales de gestión menstrual para los grupos de mujeres.



Por otro lado, en los resultados para la pregunta: “¿Está mal visto que utilice este material de gestión menstrual?”, el tampón fue, al igual que con los grupos conformados por mujeres, el material con mayor porcentaje de identificación como “mal visto”, con un 33%. El porcentaje para las toallas sanitarias fue de un 2% y para la copa menstrual fue de un 8%. Ninguno de los participantes identificó a la toalla reutilizable como “mal vista”.

CALIFICANDO LAS INSTALACIONES DE MI CONTEXTO

Descripción de la metodología

Esta actividad se diseñó para que las personas participantes pudieran evaluar el estado de las instalaciones sanitarias de sus establecimientos educativos. Cada grupo fue presentado con una ilustración de un baño con diferentes elementos, las personas participantes debían evaluar cada uno de los elementos de acuerdo con su experiencia. Para una descripción más detallada de esta actividad consultar el Anexo #_.

Hallazgos obtenidos para los grupos conformados por mujeres

La [Gráfica 4](#) y el [Diagrama 3](#) muestran los resultados obtenidos para los grupos conformados por mujeres. Los elementos con menor presencia fueron la toalla o papel para secarse las manos, el botiquín, las toallas sanitarias desechables, y el jabón o gel. Aunque un poco más de la mitad de los grupos (64%) indicaron contar con agua, el resto de las participantes reportaron contar con poca agua, tener horas del día en el que no cuentan con agua o inclusive no contar con agua. Resulta preocupante que la mitad de los grupos hayan calificado en amarillo los lavamanos y que más de la mitad haya calificado en amarillo los inodoros.

Gráfica 4 Calificación de las instalaciones sanitarias de sus centros educativos para los grupos de mujeres.

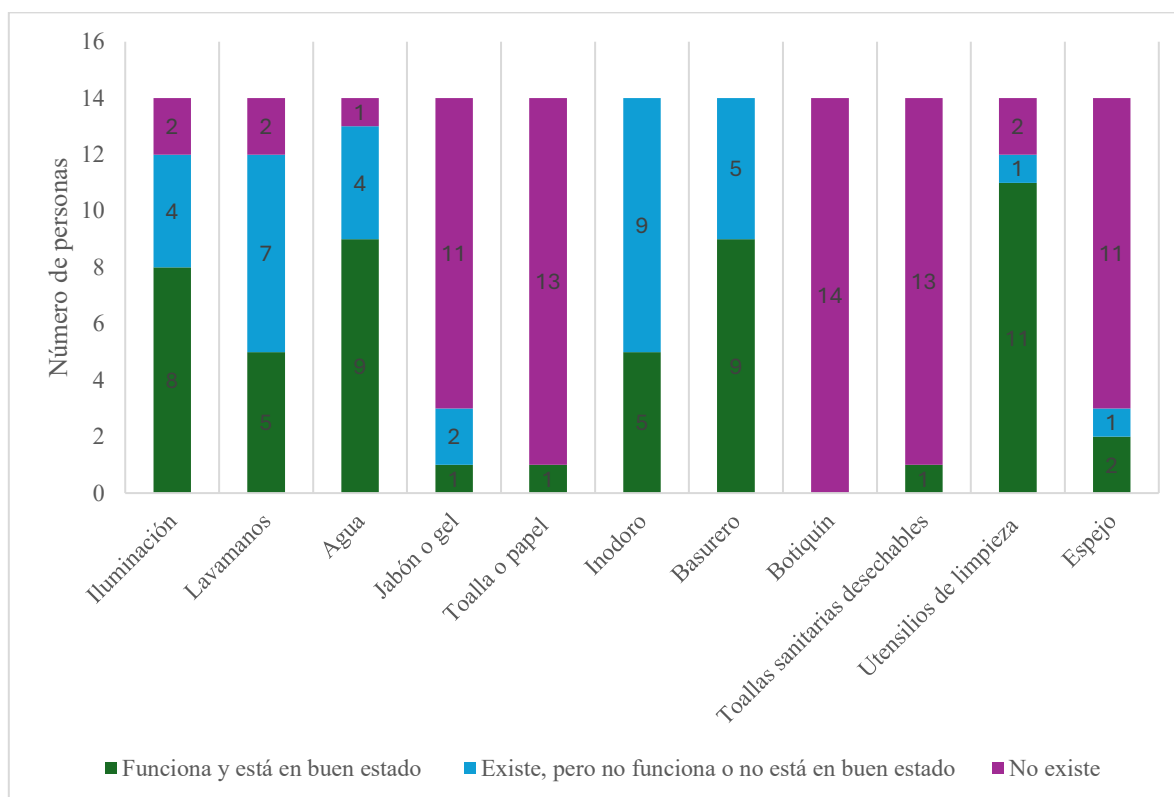
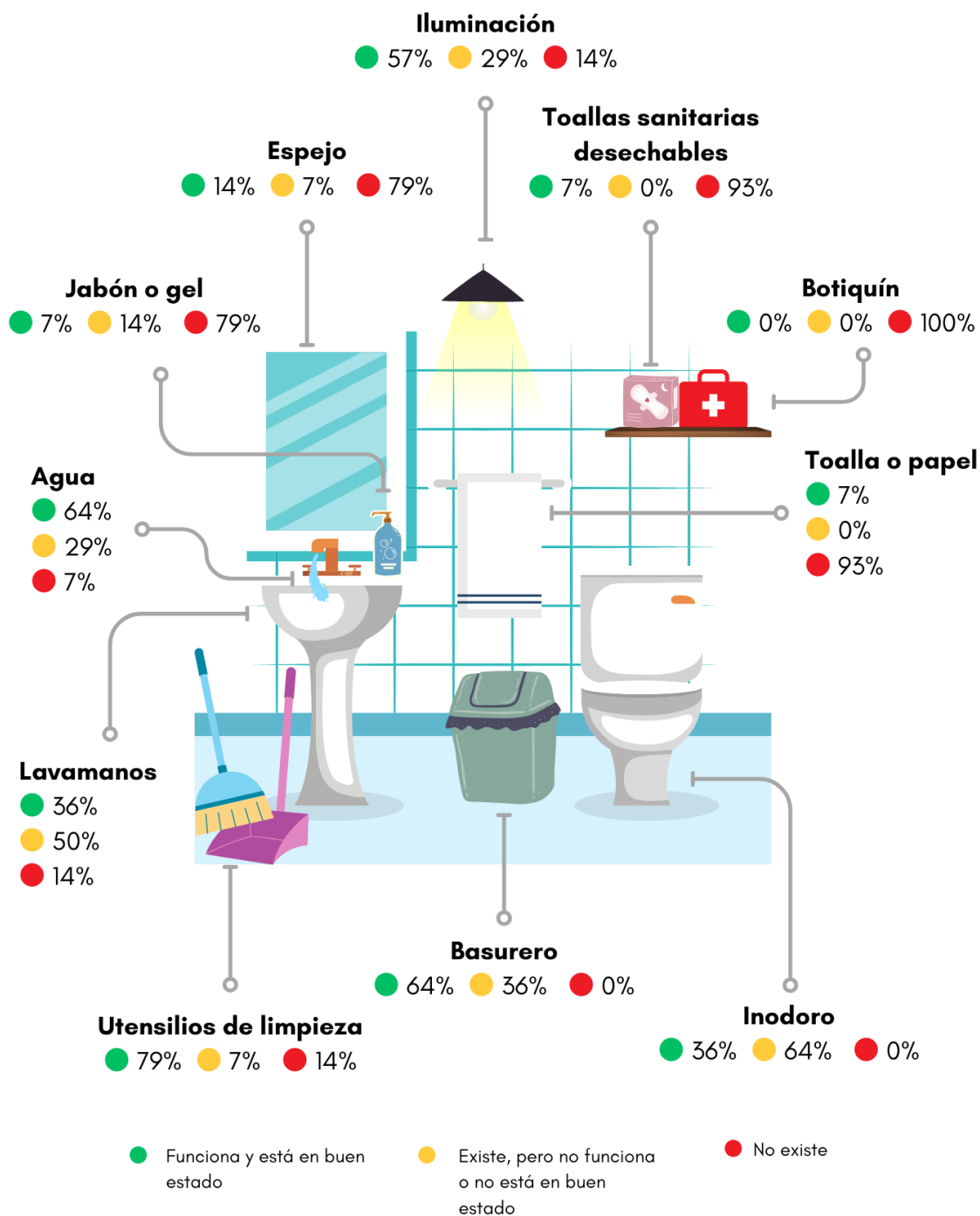


Diagrama 5 Calificación de las instalaciones sanitarias de sus centros educativos para los grupos de mujeres.



Hallazgos obtenidos para los grupos conformados por hombres

La [Gráfica 5](#) y el [Diagrama 6](#) muestran los resultados obtenidos para los grupos conformados por hombres. Sale a relucir que los elementos de toalla o papel para secarse las manos, botiquín y espejo están todos en rojo, es decir, no existen en los centros educativos. Además, el elemento de jabón no está presente en el 79% de los centros educativos, es decir, no está presente en más de la mitad. Los elementos con mayor presencia fueron la iluminación, basureros y utensilios de limpieza. Al igual que con los grupos de mujeres, los elementos de lavamanos e inodoros no obtuvieron una buena calificación, con más de la mitad de los lavamanos (58%) y de los inodoros (58%) calificados en color amarillo. Ambos grupos resaltaron que muchas veces también hace falta papel higiénico en los baños.

Gráfica 5 Calificación de las instalaciones sanitarias de sus centros educativos para los grupos de hombres.

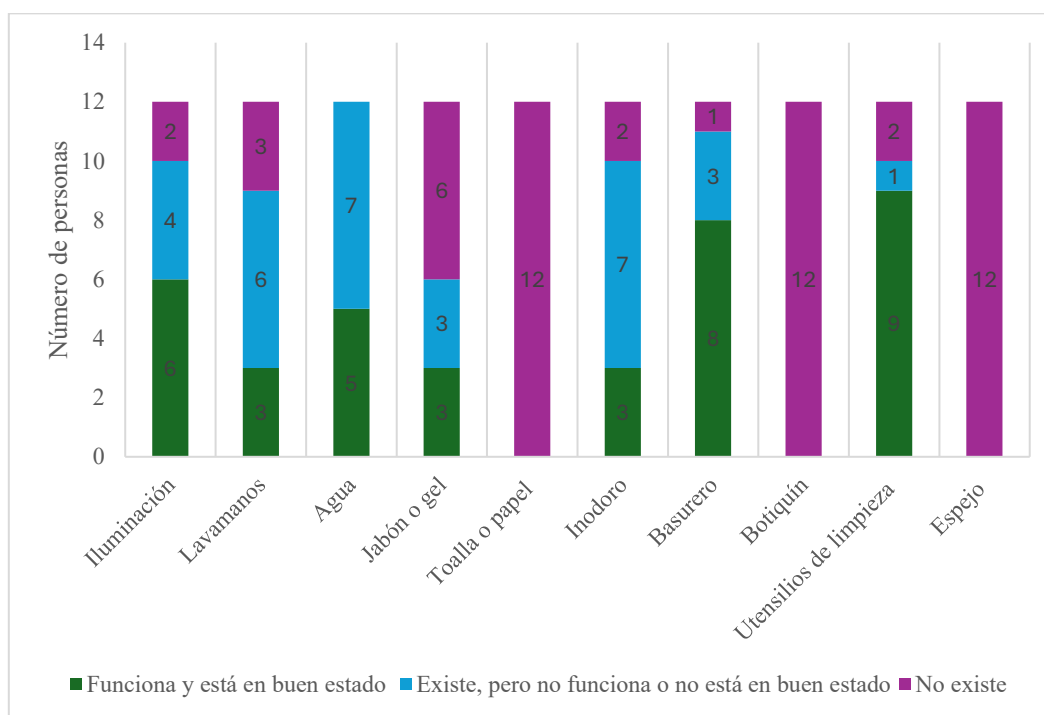
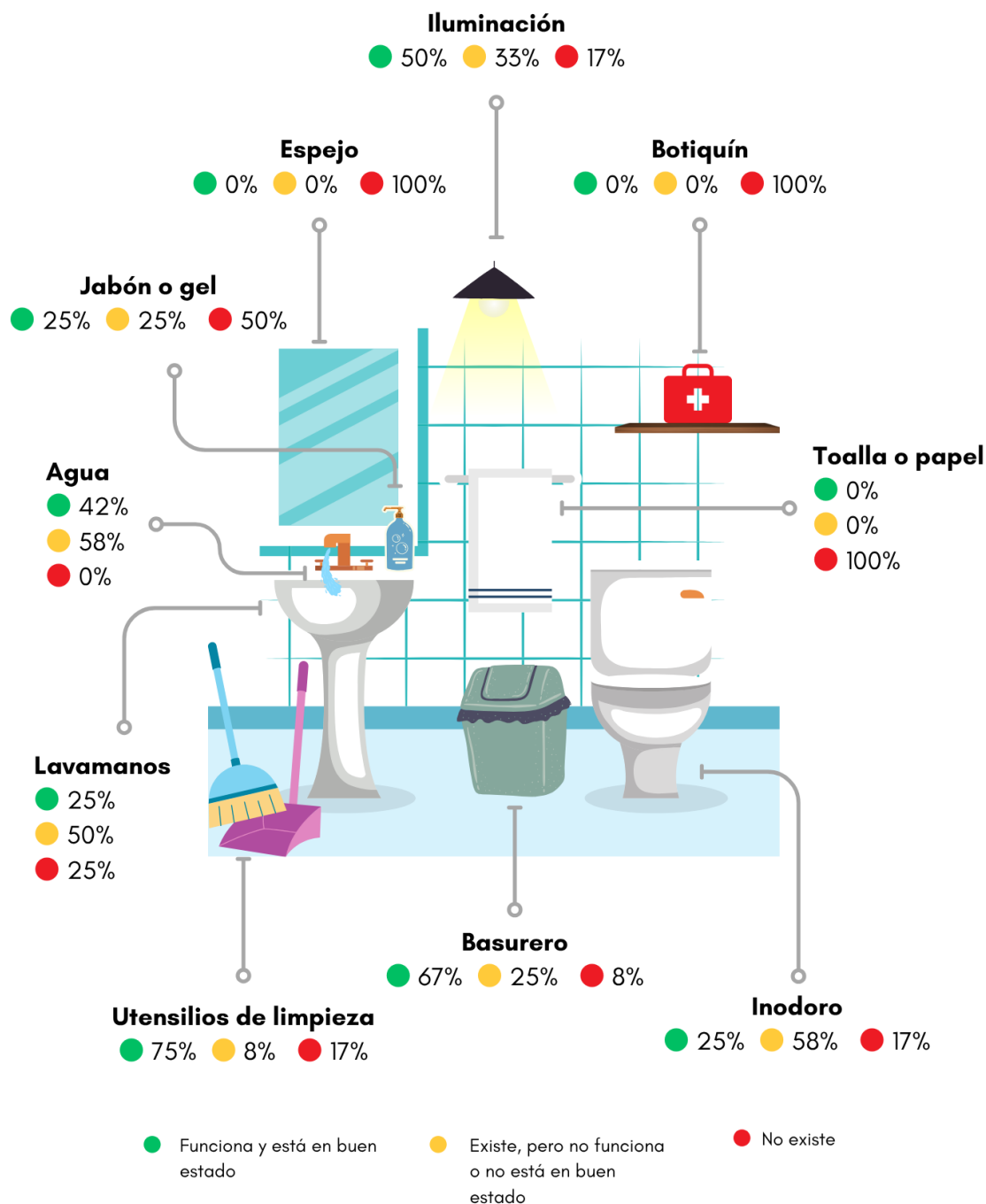


Diagrama 6 Calificación de las instalaciones sanitarias de sus centros educativos para los grupos de mujeres.



HABLANDO SOBRE MITOS

Descripción de la metodología

Durante esta actividad se leyeron a las personas participantes una serie de afirmaciones sobre la menstruación. Las afirmaciones contenían mitos y/o prejuicios y también datos verídicos sobre la menstruación. Cada participante fue contestando si consideraba a las afirmaciones como verdaderas o falsas. Con esto se buscó explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios sobre la menstruación. A continuación, se muestra la lista de afirmaciones leídas:

- a. “La menstruación es algo sucio o malo”.
- b. “Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar”.
- c. “Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad.”
- d. “Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas”.
- e. “La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales”.
- f. “Cuando una mujer ‘está en sus días’ sus emociones no son válidas”.
- g. “La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo”
- h. “No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo”.
- i. “No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores”.
- j. “Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando”.
- k. “No se puede realizar deporte cuando se está menstruando”.
- l. “Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación”.

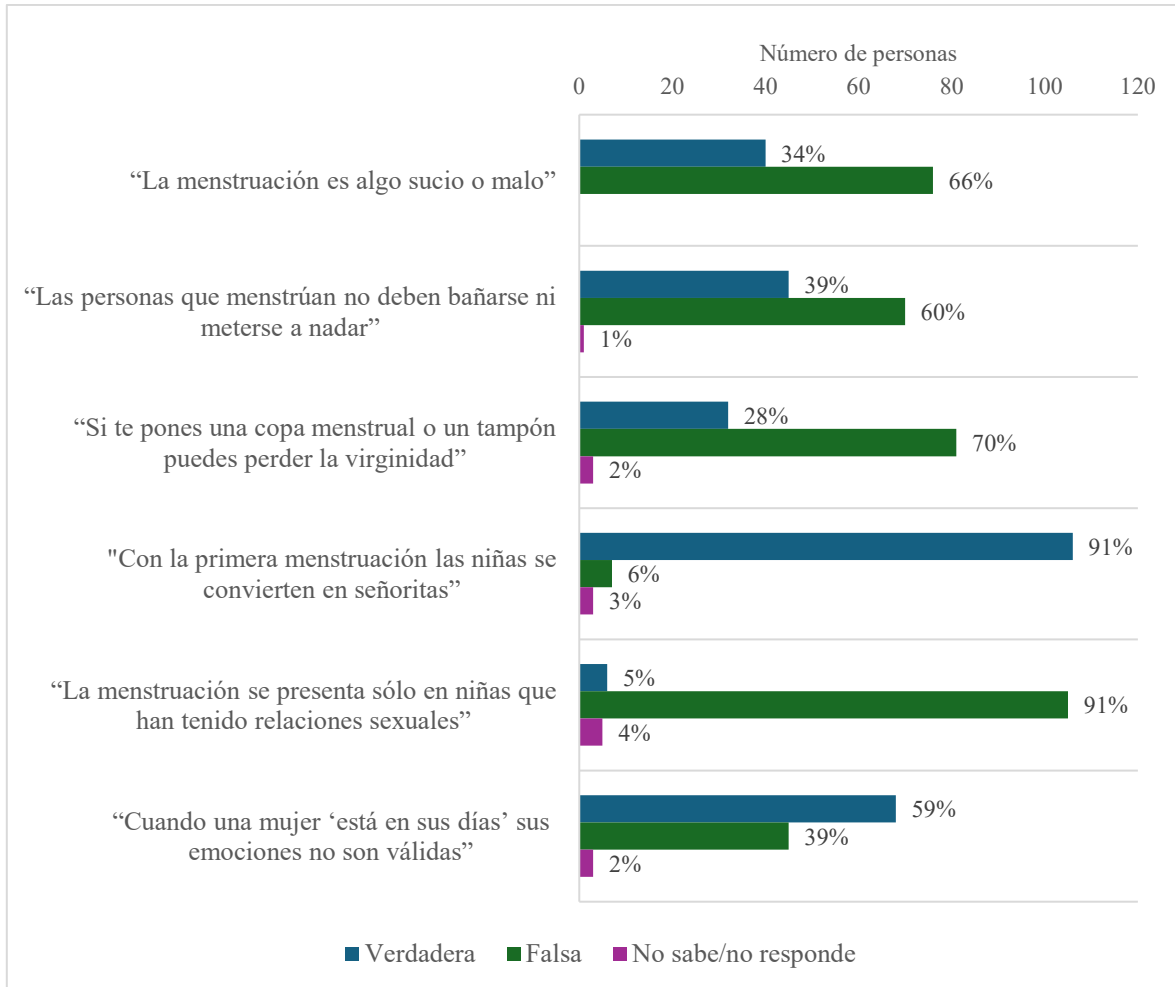
Hallazgos obtenidos para los grupos conformados por mujeres

Las [Gráficas 6 y 7](#) muestran los resultados obtenidos para la evaluación de percepciones sobre la veracidad de las afirmaciones presentadas a las participantes. Es importante aclarar que la última afirmación fue omitida por 2 de los moderadores, además, algunas participantes escogieron no responder o no sabían qué responder para algunas afirmaciones; ateniendo a lo anterior se generó la categoría de “No sabe/no responde” dentro la sistematización.

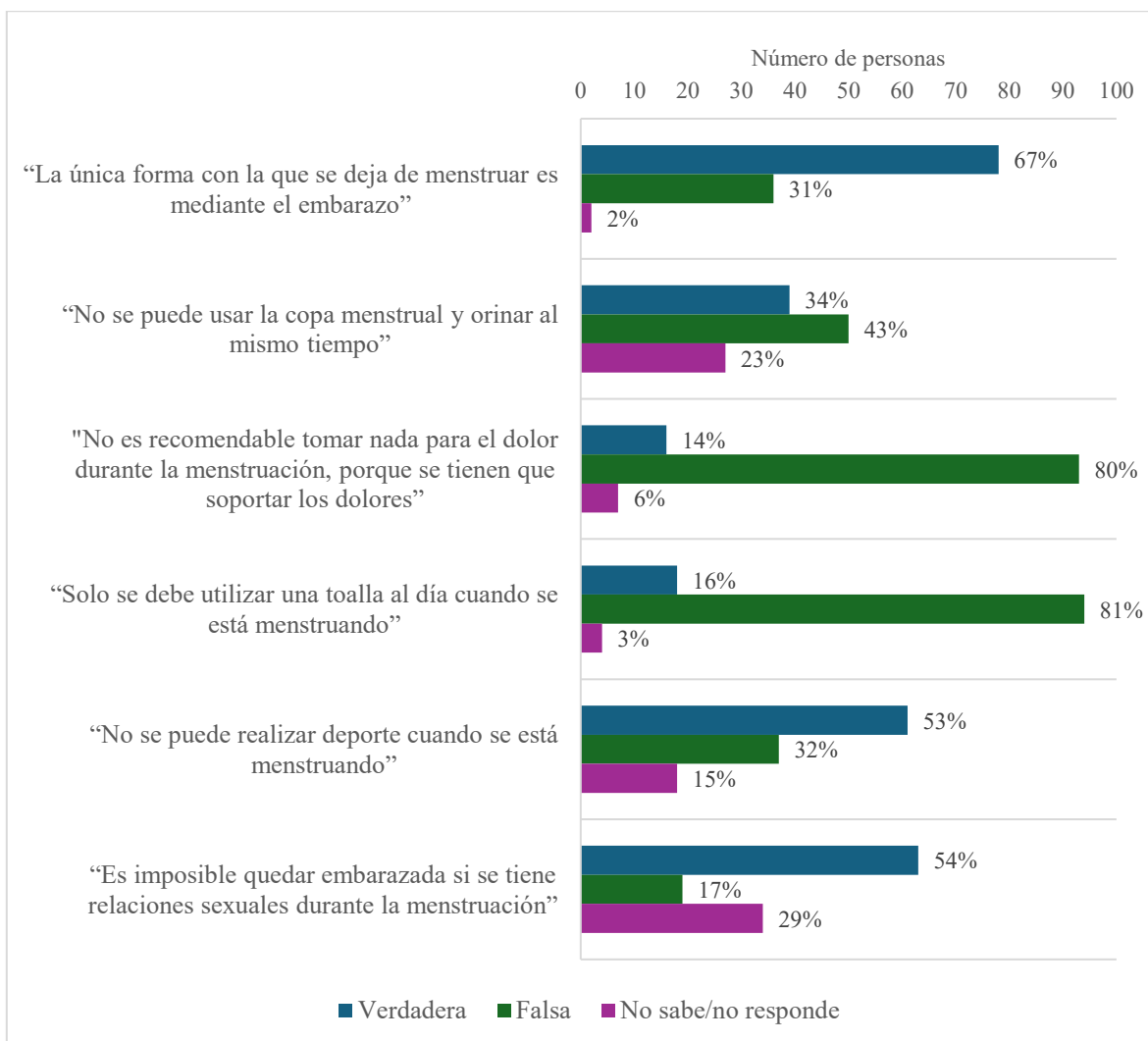
Los resultados apuntan a hallazgos relevantes sobre las percepciones de las participantes. Llama fuertemente la atención que la afirmación con mayor porcentaje de identificación como verdadera fue “Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas”, con un 91%. Esto resulta importante para poder entender el rol que se le asigna a la menstruación en el ciclo de crecimiento de las niñas en estos municipios. También resulta importante resaltar que para la afirmación “Cuando una mujer ‘está en sus días’ sus emociones no son válidas” más de la mitad de las participantes la identificaron como verdadera. Esto apunta a que más de la mitad de las participantes podrían considerar sus emociones como no válidas cuando atraviesan la menstruación. Percepción que hace eco con algunos de los otros hallazgos como, por ejemplo, la mención de sentirse “incomprendidas” durante el mapeo corporal. Por otro lado, los resultados

también apuntan a que un buen porcentaje de las participantes tienen conocimientos verídicos sobre la menstruación, por ejemplo, el 91% reconoce que no es cierto que “La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales”.

Gráfica 6 Calificación de las instalaciones sanitarias de sus centros educativos para los grupos de mujeres.



Gráfica 7 Percepción sobre la veracidad de mitos sobre la menstruación para los grupos de mujeres (afirmaciones de la "g" a la "l").

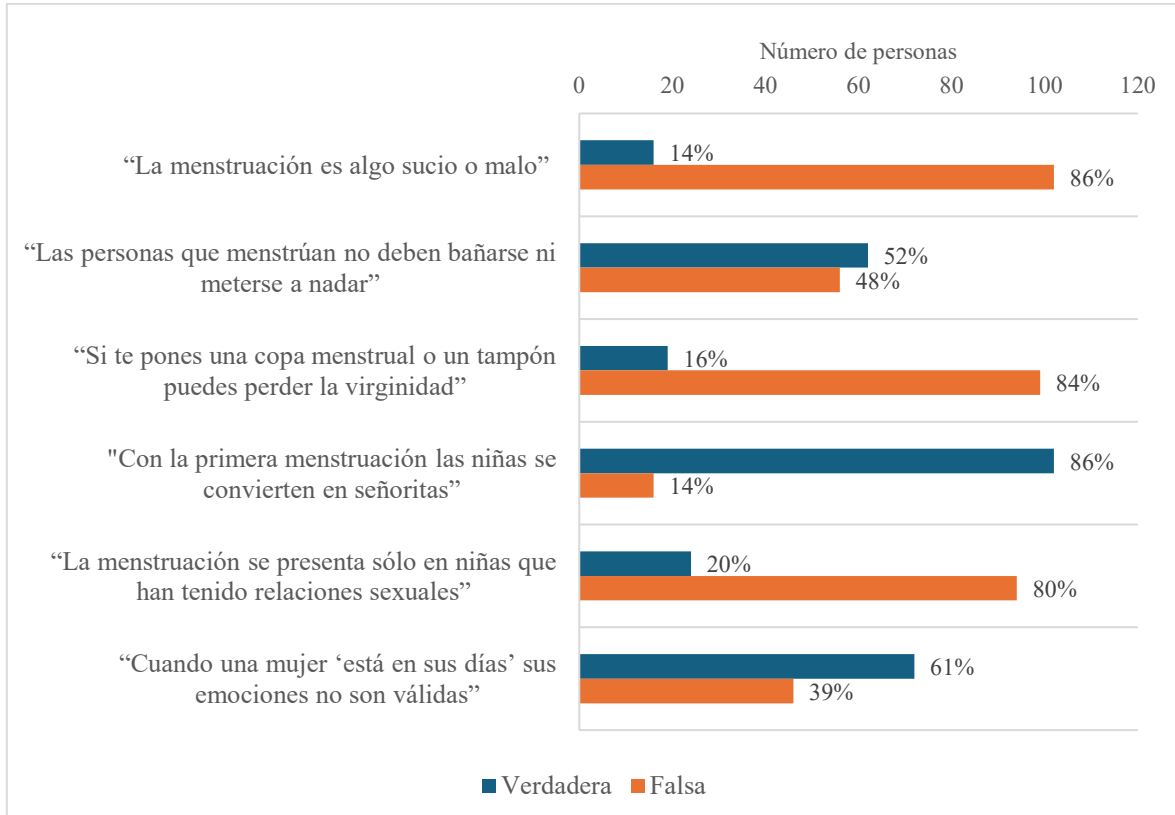


Hallazgos obtenidos para los grupos conformados por hombres

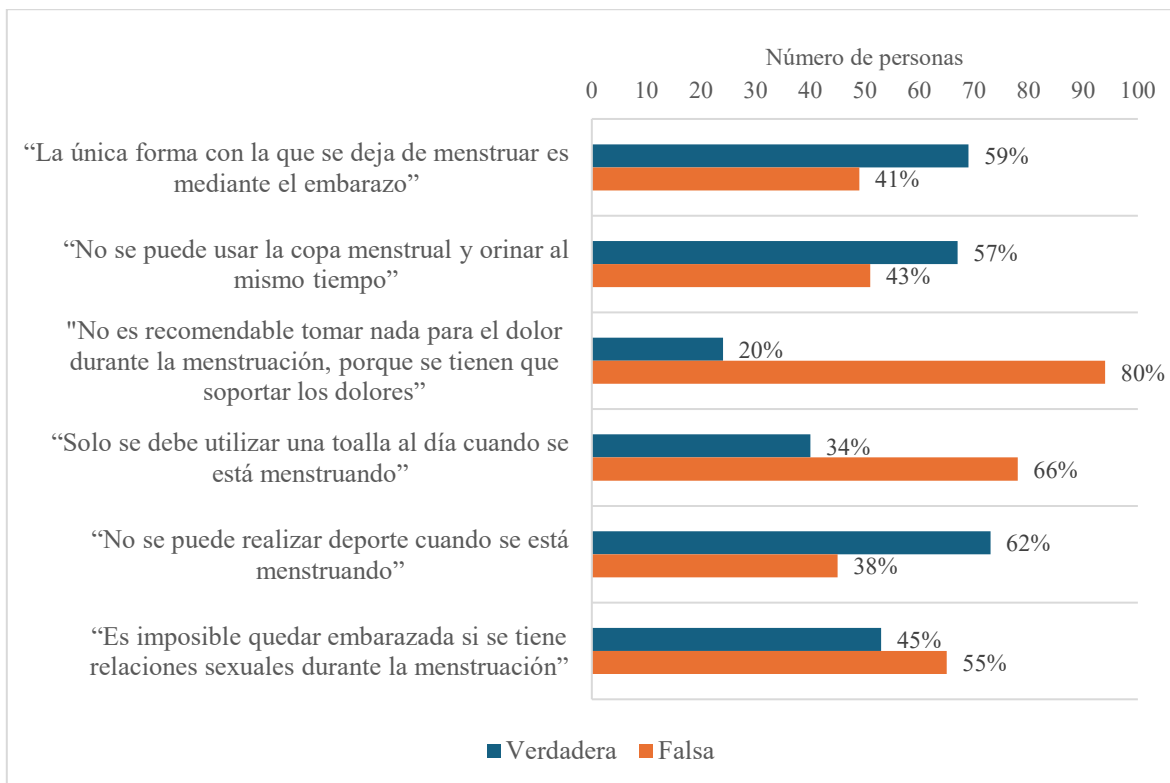
Los resultados de esta actividad para los grupos conformados por hombres se muestran en las Gráficas 8 y 9. Al igual que con los grupos de mujeres, para los hombres la afirmación "Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas" fue la afirmación con mayor porcentaje de identificación como verdadera (86%). También más de la mitad de los participantes (61%) consideran que es verdadero que "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas"; esto puede tener implicaciones importantes para la forma en la que los hombres se relacionan con las mujeres de su entorno mientras estas menstrúan. Asimismo, resulta relevante que casi la mitad de los participantes (45%) consideran que es verdad que "Es imposible quedar

embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación”; este dato cobra relevancia en relación con el nivel de conocimiento de los jóvenes sobre temas relacionados a sexualidad.

Gráfica 8 Percepción sobre la veracidad de mitos sobre la menstruación para los grupos de hombres (afirmaciones de la "a" a la "f").



Gráfica 9 Percepción sobre la veracidad de mitos sobre la menstruación para los grupos de hombres (afirmaciones de la "g" a la "l").

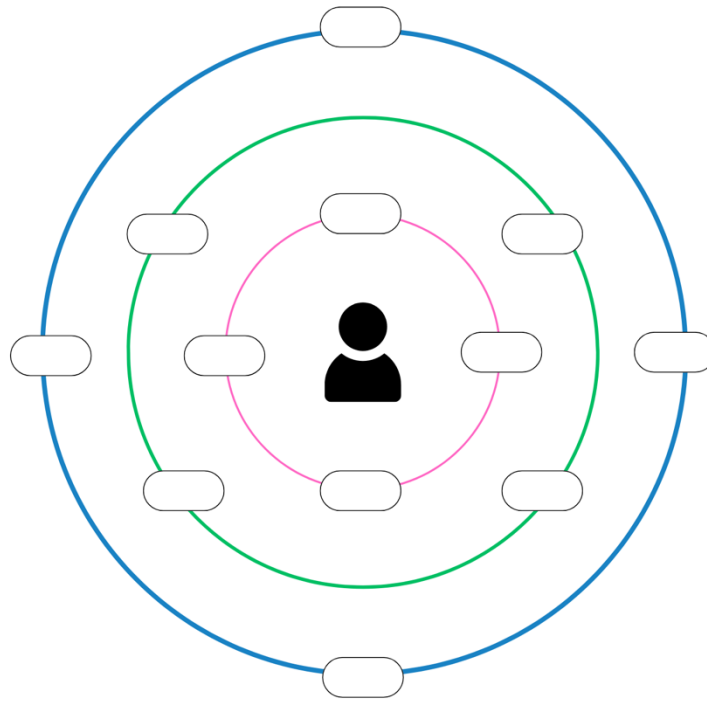


IDENTIFICANDO MI RED SOCIAL

Descripción de la metodología

Esta actividad fue diseñada con el objetivo de poder identificar qué personas forman parte de la red social de las personas participantes, específicamente las personas a las que consideran que se pueden acercar para expresar dudas sobre la salud menstrual. A las personas participantes se les repartió un diagrama con diferentes esferas, como el que se muestra en el [Diagrama 7](#). La persona del centro representa a las personas participantes y las esferas que le rodean representan a las personas u grupos de su comunidad. Se les brindó la instrucción de llenar las casillas en cada uno de los niveles de las esferas, indicándoles que mientras más cerca de la persona estén los recuadros, eso significaría que tendrían mayor confianza y comodidad para hablar sobre menstruación con esa persona o grupo.

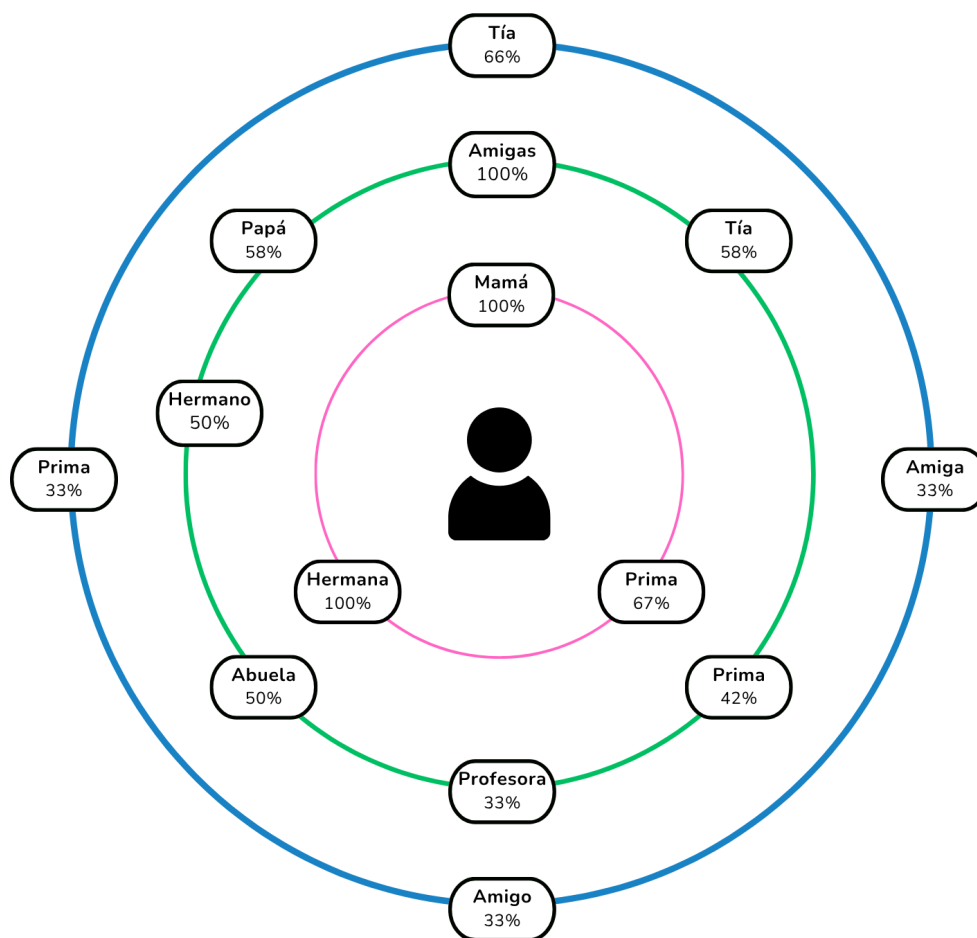
Diagrama 7 Formato de red social brindado a las personas participantes.



Hallazgos obtenidos para los grupos conformados por mujeres

El Diagrama 8 muestra los resultados de la sistematización de los resultados obtenidos para los grupos conformados por mujeres, con los nombres de las personas identificadas por las participantes y los porcentajes de identificación para cada una. Resalta el hecho de que la mayoría de las personas identificadas son figuras femeninas y que todas las participantes colocaron a su mamá y su hermana(s) como las personas con quienes más confianza y comodidad sienten.

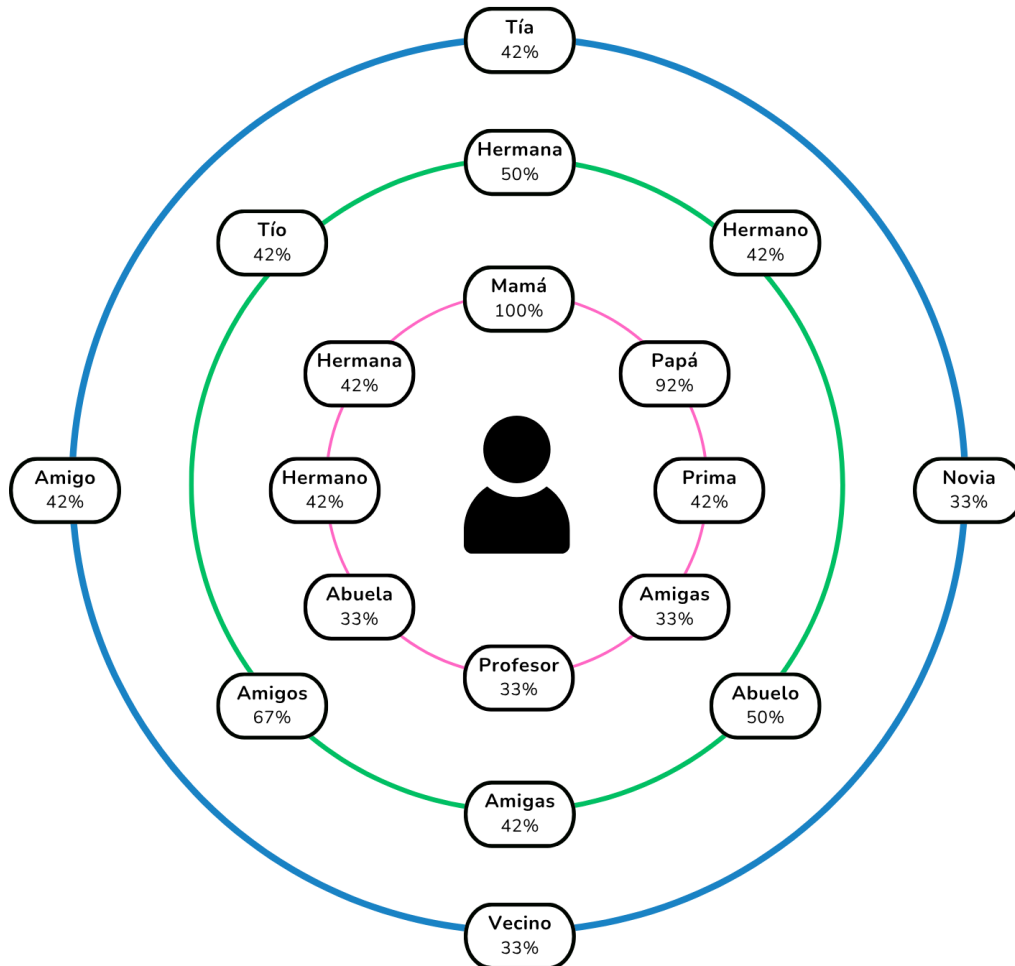
Diagrama 8 Sistematización de red social con porcentaje de identificación para los grupos de mujeres.



Hallazgos obtenidos para los grupos conformados por hombres

La sistematización de los resultados de esta actividad para los grupos de hombres se muestra en el [Diagrama 9](#). Al igual que con los grupos de mujeres, resalta la importancia de la figura de la mamá como persona con la cual experimentan confianza y comodidad, aunque la figura del papá también presenta un alto porcentaje (92%). Los grupos de hombres presentan una mayor variedad de actores para la esfera más cercana en comparación con los grupos de mujeres, es decir, logran identificar más personas a las cuales acudir.

Diagrama 9 Sistematización de red social con porcentaje de identificación para los grupos de hombres.



Sololá.

Participación de adolescentes entre 13 a 16 años en el municipio de Sololá. Área urbana. En el grupo participaron hombres y mujeres que asisten en diferentes centros de educativos la percepción de los jóvenes es diferente sobre la gestión menstrual.

Comunidad: Barrio El Clavario, Sololá.

Área: Urbana

Establecimiento educativo: Ninguno.

Grupo de jóvenes deportistas de diferentes centros educativos de Sololá.

Fecha: 15 de abril de 2025

Lugar: Cancha de Baloncesto de la Justo Rufino Barrios, Sololá.

Tabla 4 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes. Sololá

Sexo/escolaridad	sexo		escolaridad		% sexo		% escolaridad	
	H	M	6to primaria	3ero. básico	H	M	primaria	3ro básico
10 a 13	5	2	7	0	71	29	54	0
14-16	2	4	0	6	33	67	0	46

Fuente: datos obtenidos de diagnóstico 2025.

Los participantes del grupo focal fueron estudiantes de sexto primaria y de tercero básico. En la cual indicaron que, si han recibido charlas sobre la menstruación en el establecimiento como también fuera de la misma. Los jóvenes participaron activamente en las diferentes actividades dando a conocer la información que manejaba cada uno.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

- Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

El grupo de jóvenes manifestaron estar de acuerdo en realizar la silueta de la mujer, expresando que es de importancia el tema y por experiencia cuando les sucede a hermanas y madre.

Mujeres

Para el grupo de mujeres se mostró con confianza al realizar la silueta y en casos dialogaban sobre los diferentes procesos y circunstancias por las que pasa una mujer en la menstruación.

6. Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrua.
 - a. Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.

7.

Mujeres

Dentro de los nombres nombrados esta Cabeza, caderas, bellos en axilas y monte de venus, ojos, labios, pechos, axilas, piernas, pies, caderas.

- a. Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.
8. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):

Tabla 5 Cambios físicos y emocionales-respuestas de mujeres Sololá

Psicológicos	Físicos
Mal humor Cambios de conducta Cansancio y con muchas ganas de Descansar o dormir Pérdida de apetito Sed	Aparición de espinillas y barros en la Cara Palidez Caída de cabello Resequedad en la piel Dolores de cabeza Dolor de espalda Elevación de temperatura Escalofríos
Románticas Sensibles ante cualquier información O trato de tercera personas o Familiar Desánimo	Dolor de vientre Inflamación de estomago Crecimiento de pechos Crecimiento de caderas Sangrado vaginal
Angustia Tristeza	Inflamación de piernas Venas inflamadas Sensibles al dolor en piernas Escalofríos Aumento de temperatura Corporal. Hormigueos
	Pies inflamados

Hombres.

Dentro de los nombres nombrados esta Cabeza, ojos, labios, pechos, axilas, piernas, pies, caderas.

Tabla 6 Cambios físicos y emocionales-respuestas de hombres Sololá

Psicológicos	Físicos
Dolores de cabeza Mal humor Cambios de conducta	Aparición de espinillas y barros en la cara
	Dolor de vientre Inflamación de estomago Crecimiento de pechos Crecimiento de caderas
	Inflamación de piernas
	Pies inflamados

- a. ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Hombres

Los cambios humor, susceptibilidad ante la vida, Crecimiento de vientre,

Mujeres

Sensibilidad ante cualquier acontecimiento, temor de que pueda suceder algo, alejamiento de la familia, sienten que no las comprenden, dolor en vientre, crecimiento de vientre, inflamación de piernas, en ocasiones se sienten cansadas y solo quieren dormir. Inicio de crecimiento de bello en axilas y en el pubis.

- b. ¿Dónde aprendieron esto?

Hombres

Con hermana en donde se tiene mucha confianza, con padres de familia, en el instituto. Con amigas.

Mujeres

En casa con la familia, en el instituto. Intercambio de experiencias con amigas.

- c. ¿Qué saben sobre este proceso por el atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Hombre

Que es un proceso natural que toda mujer atraviesa en diferentes edades y que afecta física y emocionalmente.

Mujeres

Que es un proceso natural que inicia en algunos casos a los 9 años en adelante y finaliza cuando se tiene una enfermedad que afecta a la mujer. En ocasiones se siente débiles, con bajos niveles de energía y que hacen que se mantengan pálidas y agotadas, con un fuerte dolor de vientre. Se sienten incómodas al usar toallas y que no tengan algún lugar cercano para cambiarse. Se interrumpe cuando se tiene un embarazo o se tenga alguna enfermedad como ovarios poliquísticos.

Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual

1. En los mismos equipos ya formados solicitar a las personas participantes que plasmen de forma gráfica y creativa lo que saben de las etapas de ciclo menstrual en forma de un camino de vida. Es decir, las personas participantes tienen que crear una historia de vida (por ejemplo, puede haber un personaje principal que vaya creciendo y cambiando) que nos relate cómo funciona el ciclo menstrual.
2. Una vez hayan terminado de dibujar pedirles a las personas participantes que pasen al frente a exponer sus caminos de vida del ciclo menstrual.

Hombres

Se realizó un diálogo con los participantes

Se obtuvo la siguiente información sobre el camino de vida en el ciclo menstrual.

Una mujer cambia cuando inicia su ciclo básico de estudios por lo regular en su forma de vestir y consideran que los cambios suceden por los cambios hormonales.

Mujeres

Se realizó un diálogo con los participantes

Se obtuvo la siguiente información sobre el camino de vida en el ciclo menstrual.

Una mujer nace y conforme va creciendo cambia la forma de pensar, así como el desarrollo corporal, los cambios inician en algunos casos a partir de los 9 años. Este desarrollo se manifiesta dependiendo del entorno, conociendo sobre lo que les rodea como amigos y familia. Indican que inician la atracción entre hombre y mujer e inician con el noviazgo.

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

Ilustración 1 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?
Sololá



4. Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.

5. Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):

Tabla 7 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón Sololá

Niñas y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	6	0		6	0	
¿Cómo se llama?	6	0	Toalla femenina	6	0	Tampones
¿Tengo acceso a este material?	6	0	Compran en farmacias o tiendas.	6	0	Farmacias
¿Dónde lo podría conseguir	6	0	Farmacia y tiendas	6	0	Farmacias
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	0	6	Indican que al comprar las toallas esperan a que una mujer les despache las toallas en bolsa	0	6	Lo conocen pero no lo utilizan
¿Utilizo este material en mi vida?	6			0	6	
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	0	6	Es algo normal. Exteriorizan que contaminan. Indican que es pereza por no lavar las toallas desechables anterior mente ante la falta de toallas desechables utilizaban toallas de secado de cuerpo y es la referencia de las mujeres con más edad.	6	0	- Dicen que es incómodo y es doloroso. -
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	6	0		6	0	Tiene la imagen de que perderán la virginidad

En cuanto a las **Toallas Sanitarias Desechables**. Para las mujeres la percepción sobre las toallas femeninas es algo bueno que conocen, y que tienen mucha accesibilidad a ellas, por la venta en mercados, tiendas, farmacias, supermercados entre otros. Para la compra algunas mencionan que sienten vergüenza cuando en las ventas atienden hombres no tiene la confianza de comprar y esperan o cambian de lugar hasta encontrar a una mujer que las atienda.

En el Tampón. Mencionan que si han visto que los venden en farmacias pero que desconocen cómo se utiliza. Indican por la imagen perderán la virginidad y que puede ser doloroso.

Tabla 8 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual Sololá

Niñas y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	0	6	No conoce	0	6	No respondió
¿Cómo se llama?	0	6	No respondió	0	6	No respondió
¿Tengo acceso a este material?	0	6	No respondió	0	6	No respondió
¿Dónde lo podría conseguir	0	6	No respondió	0	6	No respondió
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	0	6	No respondió	0	6	No respondió
¿Utilizo este material en mi vida?	0	6	No respondió	0	6	No respondió
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	0	6	No respondió	0	6	No Sabe Dicen que es incómodo y es doloroso expresión al observar la fotografía de referencia
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	6	No respondió	0	6	Tiene la imagen de que perderán la virginidad

Tollas Reutilizables: indicaron que desconocen toda información, así como la utilización de estos, así como de que podrían fabricarlos.

Copa menstrual: Dentro del grupo indican que tienen la percepción de que por la forma así debía de ser doloroso, así como que se perdería la virginidad alguna. Ante la curiosidad indagaron en Google sobre la información y la forma de utilización de forma rápida y dieron sus percepciones.

Tabla 9 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón Sololá

Niños y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	7	0		7		
¿Cómo se llama?	7	0	Toalla Femenina	7	0	Tampón
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	7	0	Sí, es comprada en las farmacia o en tiendas	7	0	En Farmacias.
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	7	No Conoce	0	7	/ No Conoce No respondieron
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?		7	No Conoce	7	0	Que pierden la virginidad

Toalla sanitaria desechable: Para los jóvenes el 100% reconocen a la toalla femenina. No conocen que sea mal visto la utilización en donde ellos se desenvuelven.

Tampón menstrual: reconocen el tampón menstrual porque algunos de los jóvenes tienen hermanas y que se comunican ante la curiosidad han preguntado. No tienen información sobre si las mujeres o señoritas son juzgadas por utilizar. En broma indicaron que pierden la virginidad.

Tabla 10 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual Sololá

Niños y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	4	3	La mitad respondió que sí reconocen las toallas reutilizables	0	7	No Conoce
¿Cómo se llama?	4	3		0	7	No Conoce
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	0	7	No Conoce	0	7	No Conoce
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	7	No Conoce	0	7	No Conoce
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	7	No Conoce	0	7	No Conoce

Toalla reutilizable el 60% respondió que sí reconocen las toallas al preguntar indican que es por que las madres les han indicado que los utilizaban cuando eran jóvenes. El otro 40% la desconocen. Copa menstrual: los jóvenes indican que desconocen el nombre, así como el método de su utilización.

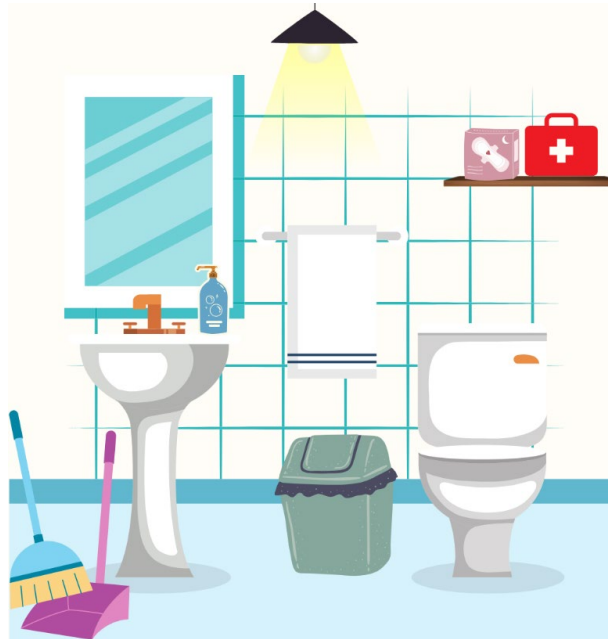
6. Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto

5. Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:

Diagrama 10 Calificando las instalaciones de mi contexto. Sololá



6. Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

- Verde: Funciona y en buen estado.
- Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.
- Rojo: No existe

Hombres

	<i>Esta iluminada, no se tiene toallas para secado de manos, disposición de agua, pero a veces es escasa, el depósito se avería por falta de accesorios se tiene accesorios para limpieza. Se tiene depósito para el papel</i>
	<i>disposición de agua, pero a veces es escasa, el depósito se avería por falta de accesorios</i>
	<i>Poca luz, no se tiene gel en jabón,</i>

Mujeres

	<i>Esta iluminada, se tiene accesorios para limpieza. Se tiene depósito para el papel</i>
	<i>disposición de agua pero a veces es escasa, el depósito se avería por falta de accesorios, Disposición de agua, pero a veces es escasa, el depósito se avería por falta de accesorios</i>
	<i>Poca luz, no se tiene jabón en gel o en cualquier otra presentación, no se tiene un depósito de basura para las toallas femeninas. no se tiene toallas para secado de manos. El mayor problema es la falta del agua en algunos baños del sector público y en ocasiones en lugares como restaurantes centros comerciales.</i>

7. Al terminar hacer las siguientes preguntas en caso de que aún no hayan salido a la luz las respuestas:
 - a. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?
 - b. En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones?
 - i. Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda?

Hombres

Debido que los participantes fueron de diferentes establecimientos, la información fue de manera general sin especificar establecimiento de donde provenían. Los participantes comentaron que era necesario mejorar las instalaciones de los baños de establecimientos.

Mujeres

Realizaron comparaciones verbales y concluyendo que a cada establecimiento de donde provenían existían deficiencias. Así mismo una de las participantes mencionó que cuenta con un local en el mercado en donde las condiciones del sanitario eran muy reducidas y que existían con mayor espacio en los lavamanos.

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 5: Hablando sobre mitos

6. Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
7. A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación:
8. Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Tabla 11 Hablando sobre mitos, Hombres Sololá

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	0	7	7	ND
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	0	7	8	ND
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	1	6	2	5
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	7	0	7	ND
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	7	7	ND
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	7	0	7	ND
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	7	1	5	2
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	1	6	ND	7
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	0	7	7	ND
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	0	7	ND	7
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	4	3	7	ND
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". <i>(Pregunta a discreción del facilitador/a)</i>	6	1	7	

Se evidencia que la mayoría de jóvenes tienen conocimientos sobre el proceso de la menstruación ya que respondieron de forma asertiva las diferentes preguntas, no obstante, algunos desconocen y no han escuchado de algunas afirmaciones por lo cual se abstuvieron en responder o respondieron erróneamente.

Mujeres

Tabla 12 Hablando sobre mitos, Mujeres Sololá

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	0	7	7	ND
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	0	7	8	ND
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	1	6	2	5
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	7	0	7	ND
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	7	7	ND
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	7	0	7	ND
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	7	1	5	2
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	1	6	ND	7
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	0	7	7	ND
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	0	7	ND	7
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	4	3	7	ND
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". <i>(Pregunta a discreción del facilitador/a)</i>	6	1	7	ND

En el caso de las mujeres se demuestra que por lo general de las jovencitas tienen información sobre las percepciones de la menstruación sin embargo prevalece el desconocimiento y la creencia de mitos sobre la misma.

Actividad 6: Identificando mi red social

3. Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 11 Identificando mi red social, Sololá

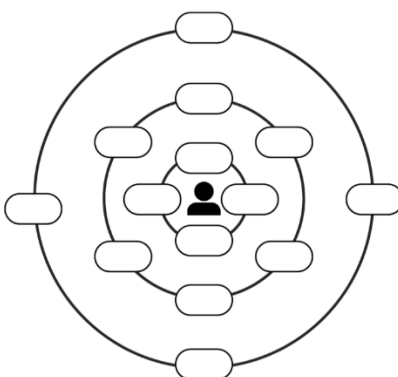


Tabla 13 Identificando mi red social, Sololá

	Hombres	Mujeres
1 línea cercana	Madre padre maestro de confianza	Madre Hermana primas
2 línea medio	Hermana Hermano amigos Novia	Padre, amigas, hermano
3 línea lejana	ND	Tías Abuelas

En la primera línea mencionan a los integrantes de la familia nuclear como madre, padre, hermana como de confianza al hablar sobre la menstruación. Mencionan a maestros que se han ganado la confianza de los alumnos.

Segunda: sigue la familia como principal línea de confianza.

Tercera en los hombres indican que no tienen a nadie en la tercera línea, mientras que las mujeres indicaron que las tías y abuelas tienen la confianza para hablar del tema.

Otra información relevante:

En relación los participantes al grupo focal en el área urbana están cursando el ciclo básico en diferentes establecimientos por lo tanto se relacionan con varios jóvenes cabe destacar que los procesos educativos son diferentes esto con respecto al pensum de estudios y los diferentes centros educativos.

Es importante mencionar que los jóvenes prefirieron desarrollar la actividad de forma verbal.

Actividad de cierre

A falta de tiempo únicamente se agradeció por el tiempo y participación a los jóvenes.

Anexo

Mapeo corporal de la menstruación

Ilustración 2 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, Sololá

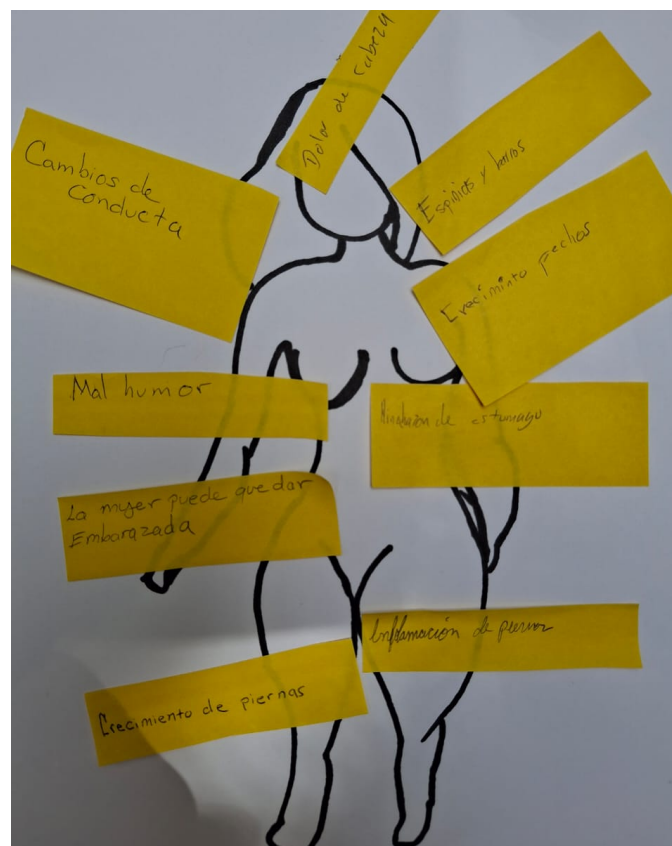


Ilustración 3 Mapeo corporal de la menstruación, mujeres, Sololá

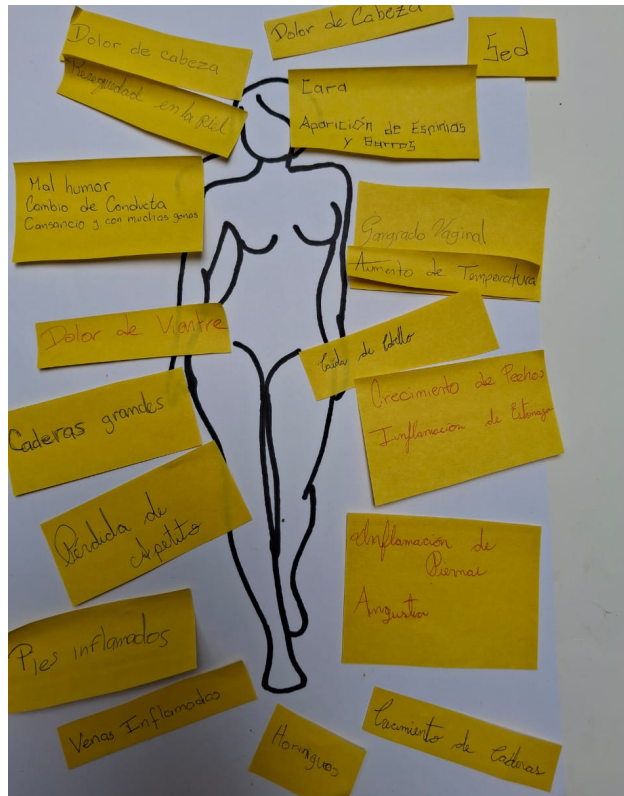
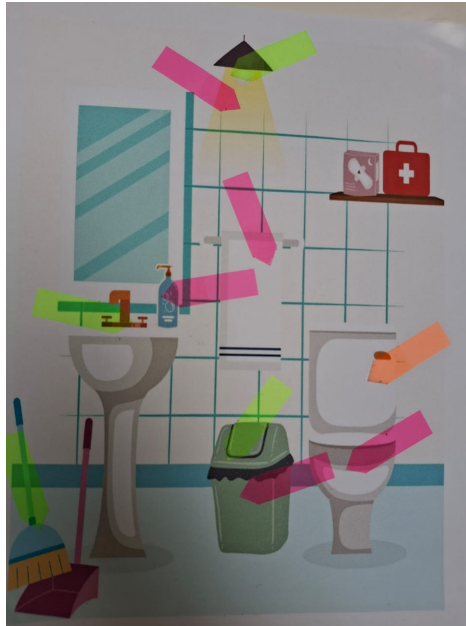


Ilustración 4 Calificando las instalaciones de mi contexto, Hombres, Sololá



Conclusiones:

- Los participantes ya tenían conocimiento previo sobre menstruación por charlas recibidas, mostrando más información que otros municipios.
- Las mujeres mencionaron el uso de chocolate caliente para controlar dolores como los cólicos.

Concepción

Participación de adolescentes entre 10 a 16 años en el municipio de Concepción, casco urbano, realizando dos grupos uno con hombres y uno con mujeres.

Comunidad: Municipio de Concepción

Área: (urbana o rural): Urbano

Establecimiento educativo: INEB La Esperanza y EOUM Jornada Matutina Concepción Sololá.

Fecha: 04 de abril 2025.

Lugar: Salón municipal del municipio de Concepción

Tabla 14 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, Concepción

Sexo/escolaridad	sexo		escolaridad		% sexo		% escolaridad	
	H	M	6to primaria	3ero. básico	H	M	primaria	3ro básico
10 a 13	3	4	7	0	43	57	70	0
14-16	0	3	0	3	0	100	0	30

Nota: Participaron 3 hombres, 4 mujeres del nivel primario y 3 mujeres del nivel básico. En la fecha en la cual se llevó a cabo el grupo focal, aún no se contaba con la carta de autorización del MINEDUC por tal razón los maestros no permitieron que la actividad fuera en horario escolar, por ello se coordinó con la Oficina de la familia, Niñez y Juventud de la Municipalidad de Concepción para realizar la convocatoria a 10 mujeres y 10 hombres entre nivel básico y primaria en las instalaciones del salón municipal.

Las participantes(mujeres) fueron de sexto primaria y primero básico, durante el proceso mostraron actitud positiva, interés del tema, aunque les daba pena decirlo. Manifestaron que no han recibido información sobre la menstruación, como tal y que, como señoritas, ven que es fundamental conocer muy a fondo sobre la Menstruación ya que es parte de la vida del ser humano. Los 3 participantes(Hombres) eran de sexto primaria, manifestando actitud en aprender, aunque por ser del género opuesto no les es permitido hablarlo en la comunidad, pero en el momento, manifestaron interés en el tema, ya que comentan que sabiendo y conociendo pueden apoyar a algún familiar, por ejemplo hermanas que son personas de confianza en ocasiones, lamentablemente manifestaban ellos, que en la familia no es muy abierto estos temas ya que si los padres lo hablan pero lo hacen de manera privada con las mujeres y como hombres son excluidos.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

9. Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

En el momento, los jovencitos, les daba pena, pero fueron muy respetuosos en la indicación, los participantes manifestaron que no tenían muchos conocimientos sobre el tema, más sin embargo se guiaron de lo que ellos han escuchado con compañeras de estudio y con sus hermanas.

Mujeres

Las participantes, pertenecer a la población indígena, y respecto al tema les daba pena, posteriormente se explicó de que el tema a desarrollar no es nada malo, que es parte de la vida de una mujer, comprendiéndolo, fue cuando ellas ya mostraron su participación activa, cada quien, manifestando de su vivir durante el momento de su menstruación, expresando que es un tema que casi no se habla por respeto a la mujer y su proceso de vida y porque también sigue siendo un gran tabú en el municipio, considerándose una vergüenza hablar del tema de menstruación.

10. Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrua.
- Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.

Mujeres

Las partes del cuerpo que fueron mencionadas e intervienen en la menstruación son: cabeza, pechos, espalda, vagina y estómago, hinchazón de pie, granos en la cara.

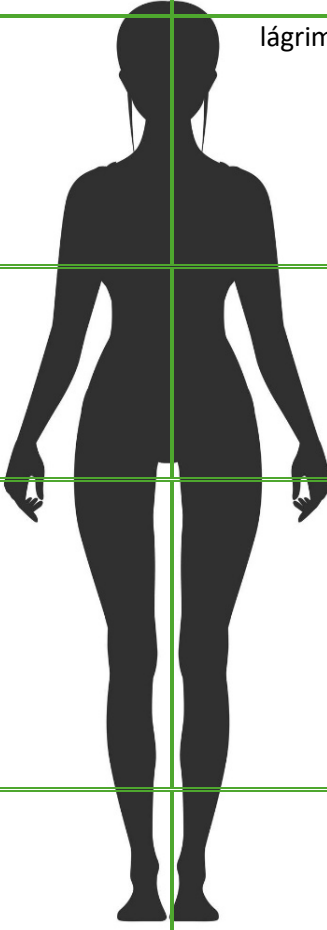
- Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.

Hombres.

Dentro de las partes del cuerpo nombradas por los hombres están: cabeza, vagina y estómago

Tabla 15 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, Concepción

Psicológicos	Físicos
Cambios de humor Se enojan Llorar	lágrimas
	Cólicos Dolor de estómago
	Sangrado



NOTA: Los jóvenes mencionaban, que algunas mujeres lloran en el momento de la menstruación, ya que ellos han escuchado que es un dolor de vientre insoportable.

Mujeres.

Tabla 16 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, Concepción

Psicológicos	Físicos
Cambios de humor Sueño Estado de ánimo muy bajo Cambios hormonales Mareos	Dolor de cabeza Granos en la cara
Aumento de apetito Pérdida de apetito Debilidad	Dolor de espalda Dolor abdominal Aumento y dolor de senos Pérdida de peso Hinchazón y dolor de vientre
Incomodidad	Sangrado
	Hinchazón de pie

11. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):

- a. ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Hombres

Los hombres mencionaron que las señoritas durante la menstruación se enojan, lloran, cambian de humor, tienen cólicos, les baja sangre, y es una vez al mes.

Mujeres

Ellas mencionaron que es un proceso mensual, de incomodidad, ya que ocurre en ocasiones del manchado de ropa, dolor de vientre, hinchazón y dolor de senos y pies, dolor de cabeza, granos en la cara, algunas comentaban que es un martirio vivir esos momentos por los dolores que se les presenta.

b. ¿Dónde aprendieron esto?

Hombres

Por medio de pláticas que hacen las compañeras de estudio.

Mujeres

Algunas se les dice en el momento cuando menstrúan, otras se les da una previa información por las progenitoras, para que estén preparadas y no sean sorprendidas cuando les llegue el momento de menstruar.

c. ¿Qué saben sobre este proceso por el atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Hombre

Mencionaron que desconocen información específica ya que no es muy hablado, también que es un tema muy confidencial de las señoritas; solo saben ellos que las mujeres expulsan sangre.

Mujeres

Manifestaron que como mujeres es un proceso que pasan todas y que es un proceso de naturaleza, que sólo Dios sabe porque se da en la vida de una mujer.

Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual

3. En los mismos equipos ya formados solicitar a las personas participantes que plasmen de forma gráfica y creativa lo que saben de las etapas de ciclo menstrual en forma de un camino de vida. Es decir, las personas participantes tienen que crear una historia de vida (por ejemplo, puede haber un personaje principal que vaya creciendo y cambiando) que nos relate cómo funciona el ciclo menstrual.
4. Una vez hayan terminado de dibujar pedirles a las personas participantes que pasen al frente a exponer sus caminos de vida del ciclo menstrual.

Hombres

No se realizó la actividad como tal, a falta de tiempo y desconocimiento del tema por tal motivo se omitió dicha actividad, sin embargo, dieron a conocer de forma verbal algunas percepciones detalladas en el cuadro.

El grupo indicó que los conocimientos que tienen sobre la menstruación son bajas, que solo saben que las mujeres durante esta etapa sangran, sus cambios de humores y dolor insoportable de vientre.

Mujeres

No se realizó la actividad como tal, a falta de tiempo y, sin embargo, dieron a conocer de forma verbal algunas percepciones detalladas en el cuadro.

Las señoritas dijeron sobre los cambios que el cuerpo sufre durante la etapa de la menstruación. Destacaron que es importante que se tenga confianza con los familiares, que es algo normal y no tener miedo ante los cambios que se presenten en las etapas de la vida de una mujer. También que cada mujer menstrúa en edades diferentes, pero en la actualidad se menstrua desde los 10 años.

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

7. Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
8. Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):
9. Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

Imágenes utilizadas para el llenado de fichas.

Ilustración 5 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? Concepción



Ficha para mujeres

Tabla 17 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón
Concepción

Niñas y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	7	0		0	7	Se desconoce
¿Cómo se llama?	7	0	7 toalla sanitaria, 7toalla femenina	0	7	Se desconoce
¿Tengo acceso a este material?	7	0	siempre	0	7	No se conoce
¿Dónde lo podría conseguir	7	0	7 tienda y en farmacias	0	0	7Se desconoce
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	0	7	7 Siempre se consigue	0	0	7 No se conoce
¿Utilizo este material en mi vida?	7	0	7 Es el más común	0	7	7 Desconocen el uso
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	0	7	7 Es algo normal y necesario.	0	0	7 Se desconoce
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	7	7 Es algo normal y necesario.	0	7	7 desconocen

Respecto a la Toalla Sanitaria desechable las participantes manifestaron que es el más usado y conocido por la población femenina, que tienen acceso a ello en las tiendas y farmacias de la localidad, que en la actualidad es normal que cada quien compre las toallas sanitarias desechables, ya que es imprescindible contar con ello cada mes.

El tampón según lo manifiestan que se desconoce, más nunca lo habían escuchado de ello, de su existencia y como es utilizado, manifestando de la misma manera ya cuando la actividad fue concluida, de manera silenciosa se acercaron, que si desearían conocer y saber como es utilizado en caso de un futuro que ya no existiera las toallas sanitarias desechables

Tabla 18 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual Concepción

Niñas y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	0	7	Se desconoce	0	7	Se desconoce
¿Cómo se llama?	0	7	Se desconoce	0	7	Se desconoce
¿Tengo acceso a este material?	0	7	Se desconoce	0	7	Se desconoce
¿Dónde lo podría conseguir	0	7	Se desconoce	0	7	Se desconoce
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	0		7 Se desconoce	0		7Se desconoce
¿Utilizo este material en mi vida?	0	7	No lo conocemos	0	7	No se utiliza
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	0	0	7 No sabrían pues lo desconocen	0		7 No sabrían pues lo desconocen
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	0	7No sabrían pues lo desconocen	0	0	7No sabrían pues lo desconocen

En cuanto a la toalla reutilizable todas manifestaron que también desconocen de ello, de su existencia y como es utilizado, manifestando de la misma manera ya cuando la actividad fue concluida, de manera silenciosa se acercaron, que si desearían conocer y en donde se conseguía ya que para la economía tanto de ellos y los padres sería un ahorro, contar con las toallas reutilizables.

Copa Menstrual, nunca habían escuchado de ello, de su existencia y como es utilizado, manifestando de la misma manera ya cuando la actividad fue concluida, de manera silenciosa se acercaron, que si desearían conocer y saber cómo es utilizado y la pregunta si no es doloroso usarlo por como observaron en la ilustración de la textura de la copa menstrea que se les presentó.

Ficha para hombres

Tabla 19 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón
Concepción

Niños y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	3	0		0	3	Se desconoce
¿Cómo se llama?	3	0	3Toallas femeninas	0	3	Se desconoce
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	3	0	3 Por necesidad	0	0	3 Se desconoce
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	3	3 Es necesario por lo tanto hay que tenerlo siempre	0	0	Se desconoce
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	3	Ningún comentario	0	0	3 indicaron que no han escuchado nada

Los Hombres manifestaron que conocen las toallas sanitarias más nunca han visto la textura en sí de la misma, que por necesidad se debe contar con las toallas sanitarias desechables ya como mujeres deben tenerlo para cualquier emergencia que se les presente, que es vendido en la localidad en farmacias y tiendas del municipio.

Los hombres desconocen en su totalidad lo que es el tampón, como es la textura y como se es utilizado.

Tabla 20 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual Concepción

Niños y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	0	3	Se desconoce	0	3	Se desconoce
¿Cómo se llama?	0	3	Se desconoce	0	3	Se desconoce
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	0	3	3 respondieron: No sabemos	0	0	3 respondieron: No sabemos
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	0	3 respondieron: No sabemos"	0	0	3 respondieron: No sabemos
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	0	3 respondieron: No sabemos ni lo conocemos ni lo hemos visto	0	0	3 respondieron: No sabemos ni lo conocemos ni lo hemos visto

Toallas reutilizables también desconocen en su totalidad, como es la textura, comentan por la ilustración que se les presentó que es similar a la toalla sanitaria, más, ya específicamente no lo han visto, ni han escuchado si venden en el municipio.

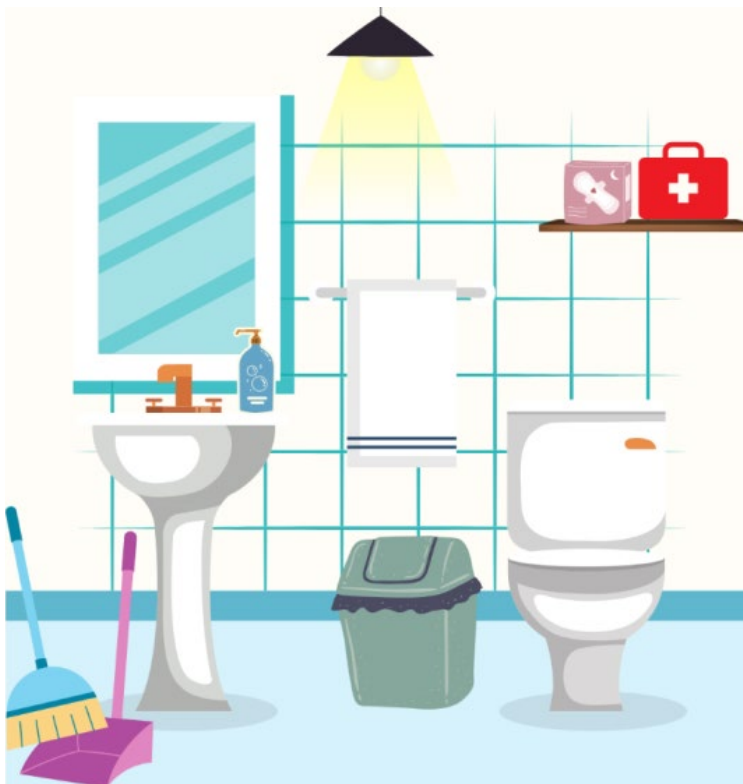
Copa Menstrual se quedaron sorprendidos ya que al principio manifestaron que era una copa para tomar vino, pero cuando se les dio una explicación y del nombre lo desconocieron en su totalidad porque comentaban que nunca lo habían escuchado.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto

8. Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:

Diagrama 12: Calificando las instalaciones de mi contexto. Concepción



9. Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización

Hombres

	<i>Cuenta con botiquín en dirección, hay jabón pero en aula con docentes, iluminación (buena).</i>
	<i>Lavamanos no está bien, Taza de sanitario no cuenta con tapadera, bote para basura en mal estado.</i>
	<i>No hay escobas suficientes, no hay espejo. no cuentan con toalla, no cuentan con jabón antibacterial directamente en los servicios sanitarios de la escuela.</i>

Los Hombres del nivel primario, manifestaban que en cuanto a kits de emergencia se cuenta en dirección, jabón de mano, los docentes les proporcionan desde el aula ya directamente en los servicios sanitarios no cuentan con ello, tienen buena iluminación, en los servicios sanitarios, cuentan con lavamanos solo que manchados, tazas no cuentan con tapadera, bote de basura lo colocan encima de tanque de la taza las canastas de basura algunos ya en mal estado, y en cuanto a insumos de limpieza (escobas; trapeadores, limpiadores y sacabasuras) no cuentan con lo suficiente y con lo que cuentan ya están un poco malgastados.

Mujeres

	<i>Básico: Inodoro, toallas sanitarias para emergencias, Botiquín, equipo de limpieza básica, gel antibacterial, Iluminación (buena)</i> <i>Primaria: Botiquín, toallas sanitarias, buena iluminación, jabón antibacterial pero con los docentes de cada grado.</i>
	<i>Básico: Lavamanos, dispensador para papel de secado de mano,</i> <i>Primaria: espejo, lavamanos, inodoro, escobas, canasta para el almacenamiento de papel higiénico. Escobas sin lugar para almacenar.</i>
	<i>Básico: espejo, entrada de servicio sanitario es el mismo con el de los hombres</i> <i>Primaria: toalla, jabón antibacterial directamente en los servicios sanitarios de la escuela.</i>

Básico: Inodoro en buen estado, cuentan con toallas sanitarias para emergencias, Botiquín en dirección. Cuentan con equipo de limpieza básica. Cuenta con gel antibacterial, Iluminación (buena). Lavamanos con fugas, y despegado de la pared una parte, cuenta con un dispensador para papel de secado de mano, pero en ocasiones se quedan sin el papel. no cuentan con espejo, y la entrada de servicio sanitario es el mismo con el de los hombres, solo que cada quien, con su espacio sanitario, para las necesidades.

Primaria: Botiquín y toallas sanitarias en dirección. cuentan con buena iluminación, cuentan con jabón antibacterial, pero con los docentes de cada grado, Cuenta con espejo sucio, lavamanos sucio, inodoro sin tapa, manchado y olor insoportable. Cuentan con escobas, sin embargo, no tienen lugar específico para almacenar, la canasta para el almacenamiento de papel higiénico en mal estado. no cuentan con toalla, no cuentan con jabón antibacterial directamente en los servicios sanitarios de la escuela.

 Verde: Funciona y en buen estado.

 Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.

 Rojo: No existe

10. Al terminar hacer las siguientes preguntas en caso de que aún no hayan salido a la luz las respuestas:

- ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?
- En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones?
 - Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda?

Hombres

Si se realizaron las preguntas, a lo cual respondieron lo siguiente: En caso de primaria el baño está separado de las mujeres, hay inodoros que funcionan otros que no, no cuentan con tapadera los inodoros y si cuentan con jabón antibacterial la cual es proporcionado por docentes, y cuentan con agua limpia.

Mujeres

Las señoritas del ciclo básico manifestaban que los sanitarios tienen una sola entrada para hombres y mujeres. Cuentan con toallas sanitarias el problema es por la falta de privacidad y si cuentan con agua limpia.

A nivel primaria los inodoros se encuentran manchados sin tapa por lo que se siente un olor desagradable. Así mismo hace falta jabón antibacterial en el servicio sanitario.

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 5: Hablando sobre mitos

1. Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
2. A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación:
3. Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Tabla 21 Hablando sobre mitos, hombres, Concepción

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	<u>Si</u>	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	0	3	0	3
b. Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	3	0	3	0
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	0	3	0	3
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	3	0	3	0

e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	3	0	3
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	0	3	0	3
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	3	0	3	0
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	3	0	0	3
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	0	3	3	0
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	0	3	0	3
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	3	0	3	0
l. imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)	3	0	3	0

Según el resultado de la ficha sobre mitos, claramente los jóvenes a pesar de su escasos de conocimiento sobre el tema abordado, ellos respondieron conforme al análisis propio, también se guiaron de las actividades realizadas con anterioridad y de lo que ellos han escuchado a través de pláticas de sus compañeras.

Mujeres

Tabla 22 Hablando sobre mitos, Mujeres Concepción

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	0	7	0	7
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	7	0	7	0
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	0	7	0	7
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	7	0	7	0

e. “La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales”.	0	7	7	0
f. “Cuando una mujer ‘está en sus días’ sus emociones no son válidas”.	0	7	0	7
g. “La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo”	7	0	7	0
h. “No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo”.	7	0	0	7
i. “No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores”.	3	4	3	4
j. “Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando”.	0	7	0	7
k. “No se puede realizar deporte cuando se está menstruando”.	7	0	7	0
l. “Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación”. (Pregunta a discreción del facilitador/a)	7	0	7	0

Se observa que las mujeres en la mayoría de afirmaciones acertaron con las respuestas, aunque por lo general no habían escuchado sobre dichas afirmaciones, esto refleja que prevalecen los mitos el desconocimiento sobre la menstruación.

Actividad 6: Identificando mi red social

- Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 13 Identificando mi red social, Concepción

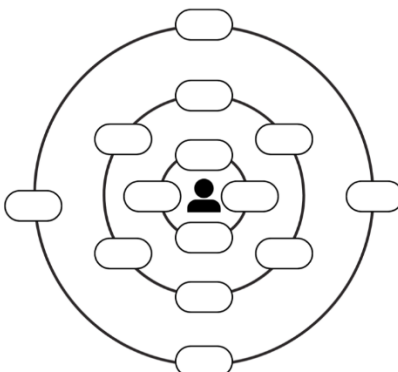


Tabla 23 Identificando mi red social, Concepción

	Hombres	Mujeres
1 línea cercana	Amiga, hermanos, papá, mamá, abuelo,	Mamá, hermana, amiga, prima, papá.
2 línea medio	Tíos, abuelos, compañeros, amigos,	Maestra tía, Cuñada, primas, papá, abuela
3 línea lejana	Amigo, compañero, tías, tíos, vecino, vecinos.	Abuelo, primas, amigos, tíos,

En la identificación de Red social hombres: Manifiestan que los más cercano en cuanto a la confianza en socializar el tema de menstruación se encuentra, Amiga, Hermanos, papá, mamá y abuelo; en intermedio amigos tíos abuelos, compañeros, y ya a lo lejano amigos compañeros tías (os), y algunos manifestaban con vecinos.

En la identificación de Red social mujeres: Mencionan que en cuanto al tratar de tema de Menstruación lo más cercano sería; mamá, amiga, prima, papá y hermana, en intermedio, maestra, tía, cuñada, primas, papá y abuela, en lejanía abuelo, primas, amigas, tías.

Otra información relevante:

Hombres: Cometan que como hombres son muy apegados más a los papás y amigos, raras veces que se tienen confianza con las hermanas, y que como hombres siempre callan lo que les pasa en la vida.

Mujeres: las jovencitas manifestaron que en cuanto a la confianza hay que ver a quien contarles las cosas que le pasa a cada una, porque hay y existen personas que solo intimidan a las señoritas, por ello conocer muy bien el tema de menstruación ya que es el vivir de una mujer.

Actividad de cierre

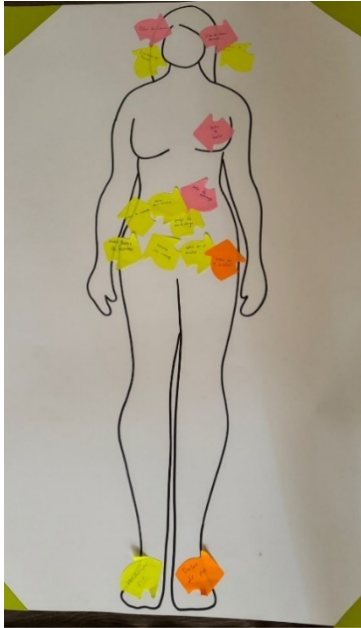
Únicamente se realizó una pequeña dinámica con las mujeres con un canto debido a que se les observaba estresadas por el tema abordado. Con los hombres únicamente se agradeció por el tiempo y la participación.

Anexo

Mapeo corporal de la menstruación

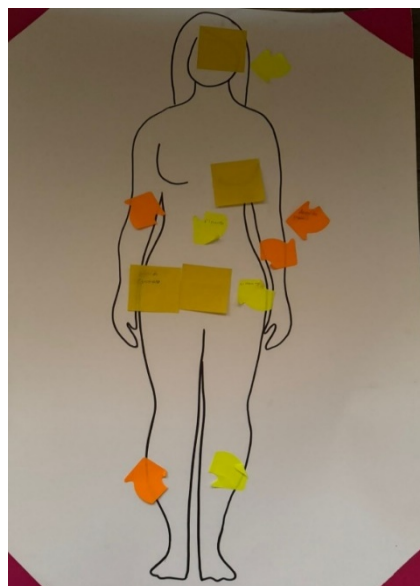
Mujeres

Ilustración 6 Mapeo corporal de la menstruación, mujeres, Concepción



Hombres

Ilustración 7 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, Concepción



Calificando las instalaciones de mi contexto

Hombres

Ilustración 8 Calificando las instalaciones de mi contexto, Hombres, Sololá



Mujeres

Ilustración 9 Calificando las instalaciones de mi contexto, mujeres, Concepción



Conclusiones:

- Las participantes manifestaron que la menstruación es considerada "una vergüenza hablar del tema" y sigue siendo un gran tabú en el municipio.
- Los hombres expresaron que "en la familia no es muy abierto estos temas" y que los padres hablan de manera privada solo con las mujeres, excluyendo a los hombres.

San José Chacayá.

Participación de adolescentes entre 12 a 17 años en el municipio de San José Chacayá, Sololá. Se realizaron dos grupos focales una de hombres y mujeres adolescentes, cursantes del tercer grado de educación básica.

Comunidad: Aldea Los Tablones.

Área: Rural.

Establecimiento educativo: Instituto Nacional de Educación Básica.

Fecha: 1 de abril de 2025

Lugar: Instalaciones de INEB de Los Tablones.

Tabla 24 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes. San José Chacayá

Sexo/escolaridad	sexo		escolaridad		% sexo		% escolaridad	
	H	M	5to y 6to primaria	3ero. básico	H	M	primaria	3ro básico
10 a 13	0	0	0	0	0	0	0	0
14-16	8	15	0	23	35	65	0	100

Fuente: datos obtenidos de diagnóstico 2025.

Los participantes fueron estudiantes de tercero básico. Mostrando interés sobre el tema, así como curiosidad de conocer lo que se abordaría de primero se explicó sobre la aplicación del diagnóstico y se socializó el proceso.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

12. Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

El grupo de jóvenes en un principio se mostró con reserva al realizar la silueta, pero al encontrar confianza se inició a trabajar. Al no estar presente maestro dentro del aula, se encontró inicio a trabajar. Se enfatiza que durante la sesión alguno si realizaban bromas con respecto a realizar la silueta y se escuchó nombres no correctos a las partes íntimas de la mujer

Mujer

Para el grupo de mujeres se mostró con confianza al realizar la silueta y en casos dialogaban sobre los diferentes procesos y circunstancias por las que pasa una mujer en la menstruación.

13. Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrua.
 - a. Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.

Hombres

Dentro de los partes nombrados esta Cabeza, ojos, labios, pechos, axilas, piernas, pies, caderas. NOTA no se obtuvo otras referencias. Ambos dieron las mismas respuestas.

Mujeres

Dentro de los nombres nombrados esta Cabeza, ojos, labios, pechos, axilas, piernas, pies, caderas. NOTA no se obtuvo otras referencias. Ambos dieron las mismas respuestas.

- b. Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.

Hombres

Dentro de las partes nombradas esta Cabeza, ojos, labios, pechos, axilas, piernas, pies, caderas. Ambos dieron las mismas respuestas.

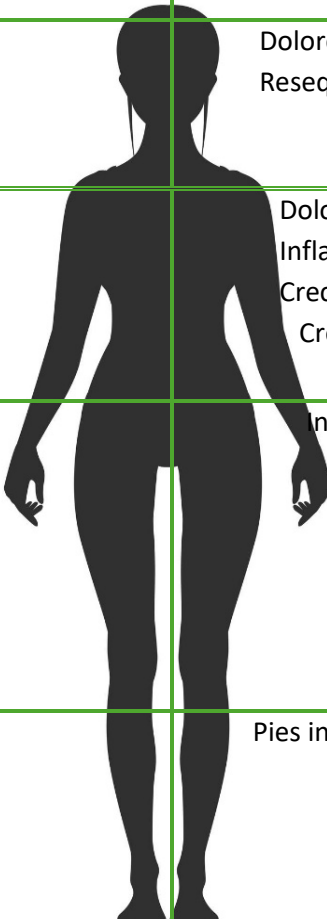
Mujeres.

Dentro de los partes nombrados esta Cabeza, ojos, labios, pechos, axilas, piernas, pies, caderas. Ambos dieron las mismas respuestas.

Hombres

Tabla 25: Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, San José Chacayá

Psicológicos	Físicos
Mal humor Cambios de conducta	Dolores de cabeza Resequedad en labios
	Dolor de vientre Inflamación de estomago Crecimiento de pechos Crecimiento de caderas
Con ganas de tener relaciones Sexuales.	Inflamación de piernas
	Pies inflamados



Nota: Los jóvenes hombres mencionaron que para ellos la menstruación es una época en donde la mujer quede Embarazada.

Mujeres.

Tabla 26: Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, San José Chacayá

Psicológicos	Físicos
Mal humor Cambios de conducta Cansancio y con muchas ganas de Descansar	En ocasiones caída de cabello Resequedad en labios Ojos rojos Dolores de cabeza Calor corporal Frio
Románticas Sensibles ante cualquier información O trato de tercera personas o Familiar Tristeza	Dolor de vientre Inflamación de estomago Crecimiento de pechos Crecimiento de caderas
	Inflamación de piernas Venas inflamadas Sensibles al dolor Escalofríos Aumento de temperatura Corporal.
	Pies inflamados y ardientes

14. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):

- ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Hombres

Las referencias son los cambios de actitud o de humor lo que más mencionaron los jóvenes, así como en ocasiones un posible aumento de peso en algunas mujeres. Se menciona mucho lo susceptibles que puede llegar a ser una mujer en este caso los jóvenes expresan lo han visto en casa por los que tiene hermanas, madre.

Mujeres

Sensibles dolores en vientre en muchas ocasiones dejan de realizar actividades cotidianas por el fuerte dolores que les provoca el sangrado, así como el movilizarse sentir que en cualquier momento pueden manchar sus prendas íntimas. “Refieren que a las personas con más edad (50 a 60) en ocasiones les mencionaron que es algo impuro, sucio por eso se sentían mal”.

b. ¿Dónde aprendieron esto?

Hombres

En casa por observación, algunos jóvenes que son sus progenitoras les informan, pero para otros pasa desapercibido, con amigos en rumores cuando a alguna joven esta menstruando son señaladas. (disimuladamente refieren por los cambios de humor).

Mujeres

En casa por observación, algunas jóvenes cuyas progenitoras les informan, también en clase (escuela), e intercambio de información entre familiares, mujeres, amigas y lo que hablan las mujeres mayores sobre sus experiencias. Mencionaron también el Internet.

c. ¿Qué saben sobre este proceso por el atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Hombre:

Expresaron que es un proceso natural que toda mujer atraviesa en diferentes edades, en donde les brota sangre por la vagina y que dura de 7 a 8 días. En donde las mujeres tienen mucho dolor en el estómago.

Mujeres

Expresaron que es un proceso natural biológico que pasa en las edades de 10 años en adelante. A menos que se tenga un embarazo se interrumpe.

La siguiente información fue mencionada de forma verbal únicamente por los hombres, las mujeres a falta de tiempo no trabajaron esta parte.

Hombres

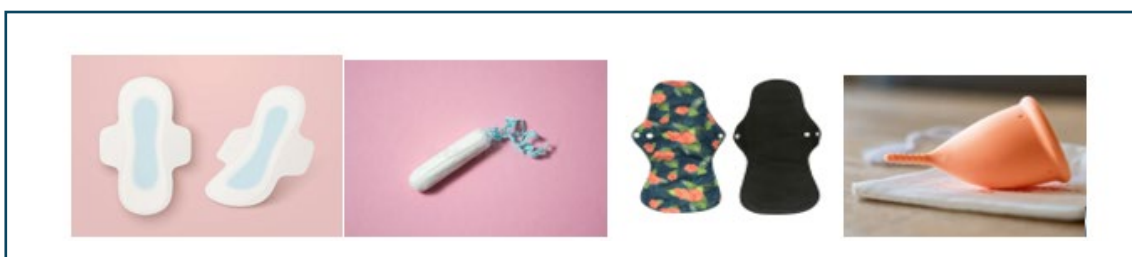
Los hombres indicaron que una mujer desarrolla conforme va creciendo va cambiando el cuerpo, algunas desarrollan en altura a la edad ellos calculan que los 10 años refieren que cambian físicamente a lagunas se les ensancha las caderas, suben de peso y otras al contrario bajan de peso. Inician a atraerles los hombres refieren que lo mismo les pasa a los hombres.

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 2: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

11. Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
12. Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):

Ilustración 10: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?
San José Chacayá



Ficha para mujeres

Tabla 27 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón San José Chacayá

Niñas y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	15	0		15	0	

¿Cómo se llama?	15	0	Toalla femenina	15	0	Tampones
¿Tengo acceso a este material?	15	0		0	12	No los conoce
¿Dónde lo podría conseguir	15	0	Farmacia y tiendas	0	12	No sabe
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	3	12	Es difícil en ocasiones por situaciones monetarias	0	12	
¿Utilizo este material en mi vida?	15	0		0	12	
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	15	0	- Es algo normal.	0	12	- Indican que, aunque no los conocen han escuchado de amigas que dicen que es incómodo y es doloroso.
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	15	0	- Exteriorizan que contamina el ambiente - Indican que utilizan las tallas por pereza por no lavar.	0	12	- Se pierde la virginidad. - Indica que les han comentado que es doloroso el utilizarlos.

En cuanto a las **Toallas Sanitarias**: Es de uso común y normal. Se pueden adquirir en las tiendas y farmacias.

Uno de los inconvenientes para adquirir las toallas es la situación económica, porque no todas las jóvenes trabajan y las madres depende de lo que el jefe de familia genera.

Comentario que las toallas generan contaminación al no poder ser quemadas y que se tiran. Señalan que por no lavar como se realizaba antes se utiliza la toalla desechable.

Tampón: Indican que no lo conocen para algunas es la primera vez que observan la figura de un tampón, pero han escuchado de otras personas fuera de su entorno familiar y estudiantil (amigas) que es doloroso e incómodo. Piensan que por su forma pueden perder la virginidad.

Tabla 28 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San José Chacayá

Niñas y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	15	0		0	15	

¿Cómo se llama?	15	0	Toallas reutilizables	0	15	No respondieron
¿Tengo acceso a este material?	0	15		0	15	
¿Dónde lo podría conseguir	0	15	No sabe	0	15	
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	15	0	Se pueden fabricar de materiales que se encuentran en casa. O comprar las telas	0	15	
¿Utilizo este material en mi vida?	0	15	Sirven en caso de emergencia.	0	15	
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	0	15	No respondió	0	15	
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	15	No respondió	0	15	

En cuanto a las **Toallas Sanitarias Reutilizables**: reconocen a la toalla sanitaria reutilizable, pero desconocen en donde pueden adquirir los materiales para fabricar las toallas. Se menciona que en caso de emergencia podrían ser útiles por ejemplo en las noches en donde no hay tiendas abiertas. No respondieron si está mal visto que utilicen este tipo de materiales.

Copa: Desconocen el nombre y el material de fabricación, así como la utilización. No han tenido acceso a la información.

Ficha para hombres:

Tabla 29 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón San José Chacayá

Niños y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	8	0		0	8	No respondió
¿Cómo se llama?	8	0	Toalla Femenina. Mencionaron el nombre correcto	0	8	No conocen
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	8	0	No respondió	0	8	No respondió

¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	8		0	8	No respondió
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	8	0	- Hablan mal por su uso - Está mal visto pensamiento personal. De uno de los participantes. - Son Juzgadas por hablar de situaciones íntimas.	0	8	No respondió

En cuanto a las **toallas sanitarias desechables**: la mayoría reconocen el producto y saben cómo se llaman: toallas femeninas, consideran que las personas que menstrúan si tiene acceso a ese producto, consideran que no está mal visto el uso en la comunidad pero que, al mismo tiempo si han escuchado algo al respecto como, por ejemplo: que hablan mal del uso, se sienten juzgadas por hablar de situaciones íntimas.

El Tampón: Este producto lo desconocen y se evidencia ya que el 100% no respondió nada por desconocimiento.

Tabla 30 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual San José Chacayá

Niños y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	0	8	No respondieron	0	8	No respondieron
¿Cómo se llama?	0	8	No lo conocen	0	8	No lo conocen
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	0	8	No respondieron	0	8	No respondieron
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	8	No respondieron	0	8	No respondieron
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	8	No respondieron	0	8	No respondieron

Toalla reutilizable y copa: por lo general desconocen del producto, no lo conocen y no saben cómo se llama, desconocen si las personas que menstrúan en la comunidad lo utilizan, desconocen si está mal visto y no han escuchado nada al respecto.

- a. Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 3: Calificando las instalaciones de mi contexto

Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

- Verde: Funciona y en buen estado.
- Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.
- Rojo: No existe

Resultados por grupo:

Hombres

	<i>Esta iluminada, no se tiene toallas para secado de manos, disposición de agua, pero a veces es escasa, el depósito se avería por falta de accesorios se tiene accesorios para limpieza. Se tiene depósito para el papel</i>
	<i>disposición de agua, pero a veces es escasa, el depósito se avería por falta de accesorios</i>
	<i>No se tiene gel en jabón,</i>

Los baños están en buen estado y limpios para el uso lo que observan, enseres de limpieza, así como existe un depósito para el papel, para la disposición de agua se cuenta con un depósito que se llena cuando el comité distribuye el agua en el sector donde se encuentra las instalaciones del instituto.

Mujeres

	<i>Esta iluminada, se tiene accesorios para limpieza. Se tiene depósito para el papel</i>
	<i>disposición de agua, pero a veces es escasa, el depósito se avería por falta de accesorios.</i>

Poca luz, no se tiene jabón en gel o en cualquier otra presentación, no se tiene un depósito de basura para las toallas femeninas. no se tiene toallas para secado de manos

Se tiene buena disposición de luz lo único es que las ventanas dan a la calle de acceso al instituto y eso hace que sea un poco inseguro las instalaciones están limpias. Se tiene un botiquín que está en oficinas de dirección. No se cuenta con un área segura, ni con un depósito para las toallas femeninas. Al entrar a dirección no se observa el botiquín en algún lugar estratégico ante una emergencia. Los sanitarios se encuentran en buen estado. Se necesitan reparación de accesorios mínimos.

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 4: Hablando sobre mitos

4. Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
5. A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación:
6. Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Tabla 31 Hablando sobre mitos, Hombres San José Chacayá

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	2	6	8	0
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	8	0	8	0
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	8	0	0	8
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	8	0	8	0
e"La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	1	8	8	0

f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	7	1	8	0
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	7	1	8	0
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	4	2	0	0
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	6	2	0	0
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	8	0	0	8
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	2	6	8	0
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". <i>(Pregunta a discreción del facilitador/a)</i>	7	1	8	0

Como resultado de los diferentes mitos que se dieron a conocer a los hombres se observa que menstruación en la mayoría no es considerada como algo sucio o malo una pequeña parte indica que si, además indican que las personas que menstrúan no deben bañarse por mencionar algunas, por lo general se identifica desconocimiento del tema por lo que prevalece la creencia de mitos y desinformación sobre la menstruación.

Mujeres

Tabla 32 Hablando sobre mitos, Mujeres San José Chacayá

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	10	2	0	0
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	8	4	12	0
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	0	12	0	12

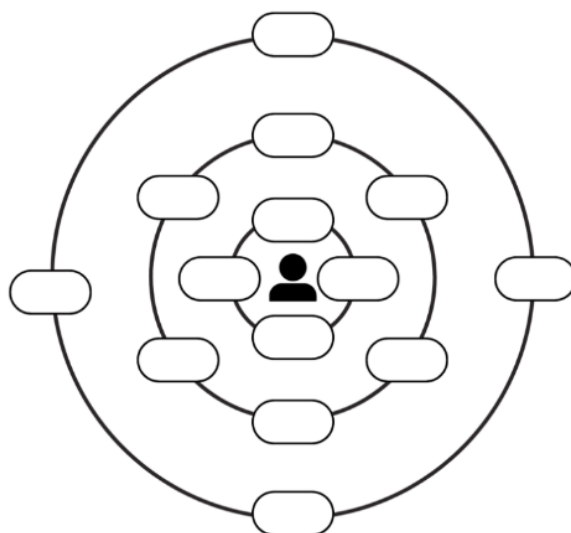
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	12	0	12	0
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	12	12	0
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	12	0	12	0
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	7	5	8	4
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	0	0	0	0
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	7	5	6	6
J "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	12	0	12	0
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	7	5	12	0
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". <i>(Pregunta a discreción del facilitador/a)</i>	7	5	8	4

Las afirmaciones de las adolescentes mujeres indican que existen muchos prejuicios con respecto a la menstruación afirmando que en los diferentes contextos se maneja que el ciclo menstruante es algo malo, y que solo se debe de utilizar una toalla al día, así mismo se evidencia que existen muchas especulaciones y desconocimiento ya que la mayoría indica haber escuchado algo al respecto sobre la menstruación.

Actividad 5: Identificando mi red social

5. Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 14 Identificando mi red social, San José Chacayá



Hombres y Mujeres

5 participantes mencionan que nunca han tenido conversación sobre el tema con nadie fuera de las aulas.

Tabla 33 Identificando mi red social, San José Chacayá

	Hombres	Mujeres
1 línea cercana	Madre 2 amigos novia 4 no nombro a nadie	Madre 2 amigos novia 4 no nombro a nadie
2 línea medio	Hermana Hermano amigos Novia	Hermana Hermano amigos Novia
3 línea lejana	ND	ND

Tanto para hombres como para mujeres la línea cercana esta la madre como la primera línea de confianza en donde intercambian información con respecto a la menstruación. En la misma línea se encuentran los amigos.

Lo curioso es que también se tiene al novio (a) como persona de confianza. Y se tienen a 4 que no tienen personas de confianza.

En la línea 2 se tiene a los hermanos centrando a la familia como primer intercambio de información. Los amigos y novio (a) juegan un papel importante por encontrarse en las dos líneas. En la 3 línea no se encontró a nadie y mencionaron que no tienen con más personas para socializar información.

Otra información relevante:

Los participantes del grupo focal cursan el tercer año del nivel básico en donde al preguntar afirman que han recibido algunas charlas dentro como fuera de los establecimientos sobre la menstruación. Aplica para un 60% de los participantes varones.

En cursos anteriores se habla de menstruación como un proceso biológico, pero hace falta el de derecho, se tiene algunas reservas en temas de sexualidad.

Actividad de cierre

Únicamente se agradeció por el tiempo y la participación a los jóvenes debido al poco tiempo disponible.

Anexos

Mapeo corporal de la menstruación

Hombres

Ilustración 11 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, San José Chacayá



Mujeres.

Ilustración 12 Mapeo corporal de la menstruación, mujeres, San José Chacayá



Calificación de condiciones de sanitarios.

Ilustración 13 Calificando las instalaciones de mi contexto, San José Chacayá



Conclusiones:

- Los jóvenes hombres mencionaron que para ellos "la menstruación es una época en donde la mujer puede quedar embarazada", mostrando un desconocimiento.
- En este municipio hubo mucha burla durante el ejercicio del mapeo corporal, con poca atención y participación, burlándose de quienes sí participaban.

Santa María Visitación

Participación de adolescentes entre 14 a 18 años en el municipio de Santa María Visitación.
Se realizaron dos grupos uno de hombres y uno de mujeres para el grupo focal.

Participación de adolescentes entre 14 a 18 años en el municipio de Sololá.

Comunidad: Cabecera municipal.

Área: (urbana o rural): Urbana.

Establecimiento educativo: Instituto Nacional de Educación Básica.

Fecha: 07 de abril 2025.

Lugar: Instalaciones del Instituto Básico.

Tabla 34 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes. Sololá

Sexo/escolaridad	sexo		escolaridad		% sexo		% escolaridad	
	H	M	5to y 6to primaria	3ero. básico	H	M	primaria	3ro básico
10 a 13	0	0	0	0	0	0	0	0

14-16	12	10	0	22	55	45	0	100
-------	----	----	---	----	----	----	---	-----

Fuente: datos obtenidos de diagnóstico 2025.

Los y las participantes fueron estudiantes de tercero básico, ambos grupos mostraron aceptación del tema, buena actitud y deseos de participar en la actividad. Las mujeres indicaron que no habían abordado el tema de la menstruación como un tema central pero que lo consideraban importante. Los hombres indicaron que el tema era muy importante no solo para las mujeres sino para ellos, tomando en cuenta que en su círculo social existían mujeres (mamás, tías, hermanas, amigas, compañeras, primas), por lo que la participación fue activa y positiva.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

Durante este ejercicio, el grupo completo se mostró muy respetuoso, dinámico y con muy buena voluntad de participar.

Mujeres

Con objetivo de optimizar el tiempo se llevó la silueta ya dibujada. Se trato de llevar una silueta común para identificar el cuerpo de las mujeres. Las señoritas mencionaron que si se sentían identificadas. Se observó que entre ellas compartían las diferentes experiencias y conocimientos para plasmarlo en la silueta.

Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrua.

- Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.

Mujeres

Dentro de las partes nombradas esta la cabeza, cadera, pechos, piernas, estómago y espalda.

- Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.

Hombres.

Dentro de las partes del cuerpo nombradas por los hombres están: cabeza, estómago, vagina.

Hombres

Tabla 35 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, Santa María Visitación

Psicológicos	Físicos
Mal humor Histéricas Se enojan Impacientes Estrés Cambios de humor	cara
Tienen antojos	Cólicos Dolor de cuerpo
	Sangrado de su vagina Se desangran

NOTA: Un comentario que es importante resaltar, es el siguiente: “Se les vienen cólicos, pero hay que comprenderlas y hacerlas sentir bien”

Mujeres.

Tabla 36 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, Santa María Visitación

Psicológicos	Físicos
Cambios de humor Tristes Felices Enojadas Sueño	Dolor de cabeza

Aumento de apetito	Dolor de pecho Crecimiento del pecho Dolor de espalda Dolor de estómago Cólicos
Incomodidad al utilizar la toalla	Dolor en la parte íntima Dolor de Ovarios Irritación
	Dolor de piernas Hinchazón

- b. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):
- a. ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Hombres

Los hombres indicaron lo siguiente: durante la menstruación, las mujeres se ponen de mal humor y tienen sangrado en su parte íntima, se desangran, se pone histéricas, se le vienen antojos, tienen cambios de humor y cólicos y se enojan.

Mujeres

Mencionaron durante la discusión que a muchas les dio miedo al ver por primera vez la menstruación y que algunos malestares como los cólicos se controlan con chocolate caliente. Al momento de la presentación las señoritas indicaban compartían las experiencias que no comprendían porque suceden esos malestares como el dolor de piernas. Pero que también comprendían que no a todas les dan los mismos malestares. No se sienten cómodas cuando tiene la menstruación y es importante bañarse porque si no lo hacemos puede generar mal olor.

b. ¿Dónde aprendieron esto?

Hombres

Algunos del grupo indicaron que lo que mencionaron lo aprendieron con sus amigas, con la novia, con la prima, con los amigos.

Mujeres

Las señoritas indicaron que ellas aprendieron sobre la menstruación porque la mamá les informó, también en la escuela en el curso de ciencias naturales.

c. ¿Qué saben sobre este proceso por el que atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Hombre

Los participantes indicaron que no saben mucho sobre la menstruación pero que, si es importante saber, para poder apoyar a las mujeres en algún momento. También indicaron que es necesario que los papás se capaciten para que sean ellos quienes les den la información. Que los papás los pueden ayudar para no cometer errores y con esa información: “Sabemos qué hace la mujer y podemos tener experiencia para tratar bien a la mujer”

Mujeres

Que es un proceso natural en las mujeres pero que es incómodo, ya que hay cambios de humor, a veces se escaldan en la parte íntima por el uso de toallas sanitarias. Que la mayoría de las que participaron en la actividad han tenido la experiencia de la menstruación y que eso hace a que ellas se preparen para mantener la higiene cargando toallas sanitarias ya que no hay en los baños.

Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual

5. En los mismos equipos ya formados solicitar a las personas participantes que plasmen de forma gráfica y creativa lo que saben de las etapas de ciclo menstrual en forma de un camino de vida. Es decir, las personas participantes tienen que crear una historia de vida (por ejemplo, puede haber un personaje principal que vaya creciendo y cambiando) que nos relate cómo funciona el ciclo menstrual.
6. Una vez hayan terminado de dibujar pedirles a las personas participantes que pasen al frente a exponer sus caminos de vida del ciclo menstrual.

Hombres

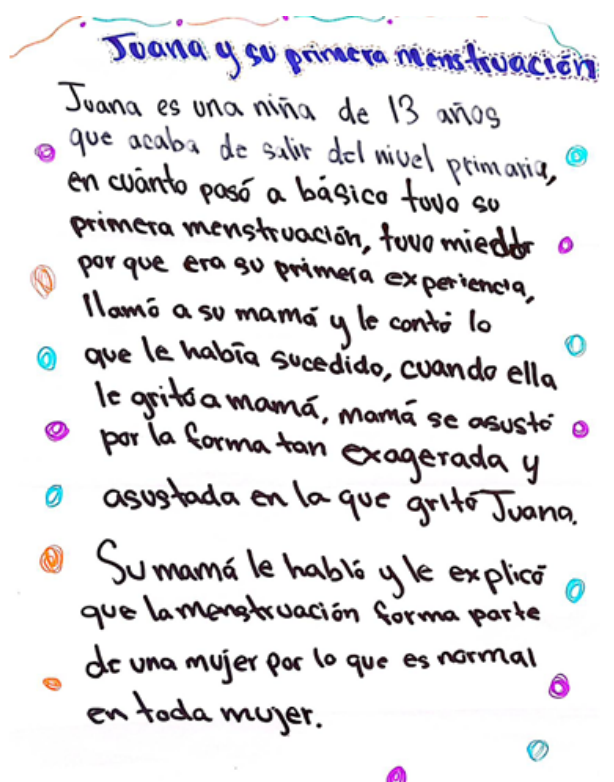
Con los jóvenes hombres no se realizó el camino de vida del ciclo menstrual, porque indicaron no tener conocimientos sobre el tema del ciclo menstrual de la misma manera se contó con tiempo reducido por lo cual se omitió. Sin embargo, mencionaron algunas percepciones.

Los participantes indicaron que según han escuchado, las mujeres inician su menstruación aproximadamente entre 9 y 10 años de vida, que sufren algunos cambios como el crecimiento de los senos, vello púbico, y que hay mujeres que sangran mucho, y eso no les permite en muchas ocasiones hacer deporte, porque les da vergüenza. Además, indicaron que según les han contado durante la menstruación hay dolor de cabeza, dolor de estómago y que muchas tienen cambios de humor.

Mujeres

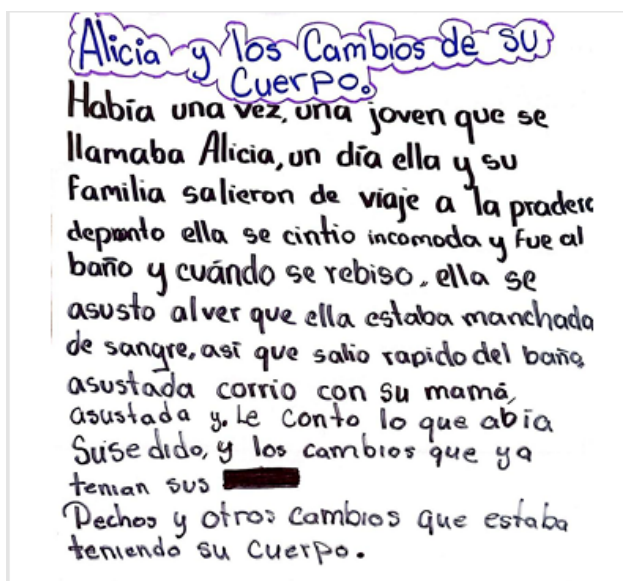
Si, se realizó la actividad con dos grupos de mujeres en base a las instrucciones de la metodología, sin embargo, ellas decidieron representar el camino de vida del ciclo menstrual a través de una historia utilizando un personaje, dicha interpretación se encuentra en el siguiente cuadro y se anexa la fotografía de los carteles con la historia elaborada por las señoritas.

Ilustración 14 Camino de vida del ciclo menstrual Santa María Visitación



En la primera historia las señoritas describieron a una mujer de 13 años llamada Juana, como personaje principal que termina el nivel primario e inicia ciclo básico de estudios en donde se le presentó la primera menstruación y la emoción que experimentó fue el miedo, también en la historia describen que en ese momento acudió a la mamá por ayuda y la mamá le explicó que la menstruación forma parte de una mujer y es normal.

Ilustración 15 Camino de vida del ciclo menstrual Santa María Visitación



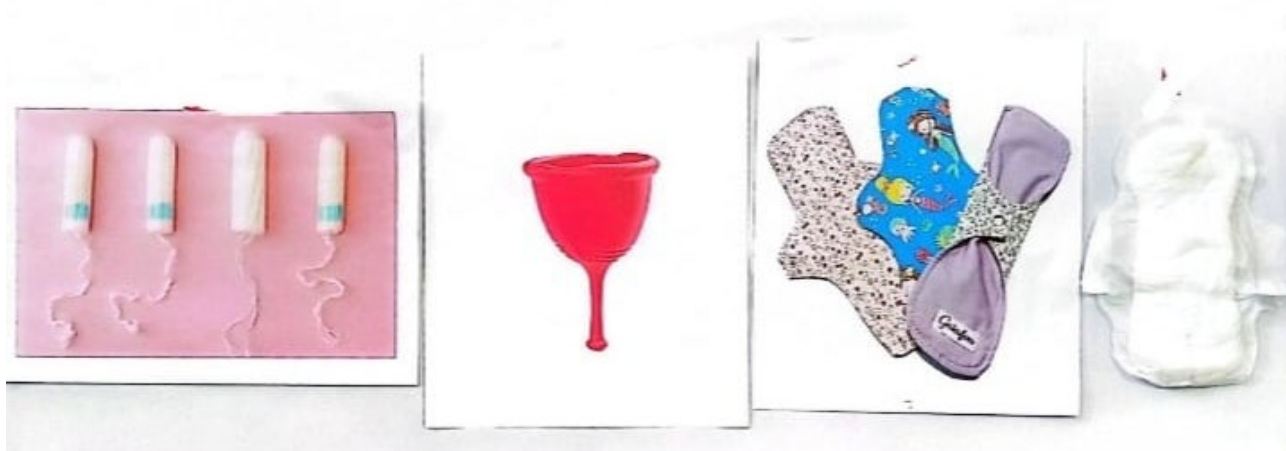
En la segunda historia: Las señoritas identificaron a una mujer de personaje llamada Alicia y los cambios de su cuerpo. Describiendo que Alicia y su familia salieron de viaje a un lugar y en ese viaje Alicia experimentó la primera menstruación y la emoción que tuvo fue la incomodidad por el sangrado. Así mismo aparece el personaje de mamá como una figura de ayuda y de confianza ya que le contó sobre los cambios que sus pechos y cuerpo estaban teniendo. Estas historias reflejan el conocimiento y experiencias que tiene las mujeres respecto al camino de la menstruación en la vida.

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

1. Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
2. Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):
3. Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

Ilustración 16 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? Santa María Visitación



Imágenes utilizadas para el llenado de fichas.

Ficha para mujeres

Tabla 37 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón
Santa María Visitación

	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
Niñas y adolescentes						
¿Reconozco esto?	10			5	5	
¿Cómo se llama?	10		Toalla Sanitaria o femenina	4	6	Tampón
¿Tengo acceso a este material?	10			0	10	Farmacia
¿Dónde lo podría conseguir	10		Tienda o farmacia	4	6	Farmacia
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	0	10		3	7	No lo utilizan
¿Utilizo este material en mi vida?	10	0		0	10	
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	0	10	Es algo normal	0	10	No es común
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	10		2	8	Es algo malo

Toalla sanitaria desechable: las señoritas indicaron que todas si reconocen el producto, le llaman toallas sanitarias o femeninas, saben que se puede conseguir en tiendas o farmacias, generalmente no enfrentan desafíos para conseguirlas, el 100% utiliza este material en su vida, la mayoría ven como algo normal el uso de dicho producto y no han escuchado algo al respecto.

Tampón Menstrual: Solo el 50% de las señoritas conocen el producto, la mayoría desconocen el nombre y la minoría le llaman tampón, el 100% no tienen acceso a ese material, desconocen donde conseguirlo y la minoría indicó que, en farmacias, por lo general no lo utilizan por lo cual no han enfrentado desafíos para conseguirlos, aunque consideran que es algo común hoy en día pero que han escuchado que es algo malo.

Tabla 38 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual Santa María Visitación

Niñas y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	9	1		5	5	
¿Cómo se llama?	4	6	Toalla de Tela	1	9	Tampón o vaso
¿Tengo acceso a este material?	2	8		1	9	No es común
¿Dónde lo podría conseguir	2	8	Farmacia	1	9	farmacia
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	2	8	No es común	1	9	No se utiliza
¿Utilizo este material en mi vida?	1	9		0	10	
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	0	10	Ya es común	0	10	Pero me sentiría extraña utilizándola
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	10	No es nada malo, porque sirve	0	10	No han escuchado nada al respecto

Toalla reutilizable: el 90% de las señoritas indicaron que reconocen el producto, la mayoría desconoce el nombre y la minoría indicó que se llama toalla de tela, la mayoría no tiene acceso a ese material, indican que se podría conseguir en farmacia pero que es difícil ya que no es muy común en el área, el 90% no la utiliza, aunque actualmente no es mal visto el uso porque han escuchado que es útil. (Se observó que las señoritas la confundían con la toalla sanitaria desechable por el parecido)

Copa Menstrual: el 50% desconoce el producto, el 90% desconocen el nombre el 1% indicó que se llama tampón o vaso, la mayoría no tiene acceso a ese material, desconocen donde conseguirlo, el 100% no la utiliza en su vida por lo que no han enfrentado desafíos para conseguirlo, consideran

que no esta mal visto pero que se sentirían extrañas si lo utilizaran y no han escuchado nada al respecto.

Ficha para hombres

Tabla 39 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón Santa María Visitación

Niños y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	12	0		2	10	
¿Cómo se llama?	12	0	Todos indicaron el nombre correcto	0	12	Quienes respondieron que, si los habían recocado, pero que habían olvidado el nombre
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	10	1	1 respondió: podría ser	0	4	8 respondieron: podría ser
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	1	11		5	7	
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0		Todo el grupo indicó no haber escuchado nada		12	Todos indicaron no haber escuchado nada

Toalla sanitaria desechable: Los jóvenes indicaron que todos reconocen el producto e indicaron el nombre correcto, consideran que las personas que menstrúan en la comunidad si podrían conseguirlo, no está mal visto el uso y que no han escuchado nada al respecto.

Tampón Menstrual: La mayoría de los jóvenes no reconocen el producto, no saben cómo se llama, el 34% indicó que las personas que menstrúan en la comunidad no tienen acceso a este material, el 66% indicó que podría ser, la mayoría considera que esta mal visto el uso de este material pero que no han escuchado nada al respecto.

Tabla 40 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual Santa María Visitación

Niños y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	12	0		0	12	
¿Cómo se llama?	0	12	Aunque todos reconocieron que era	0	12	

			una toalla, no sabían que se podía re utilizar			
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	12	0		0	3	9 respondieron: Talvez
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	11	1 respondió: No se	1	3	8 indicaron no saber
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?			Todo el grupo indicó no haber escuchado al respecto	0	12	Todo el grupo indicó no haber escuchado al respecto

Toalla reutilizable: La mayoría indicó reconocer el material, lo nombraron como toalla, pero no sabían que se podía reutilizar, consideran que las personas de la comunidad si tiene acceso a ese material, no está mal visto el uso y que no han escuchado nada al respecto.

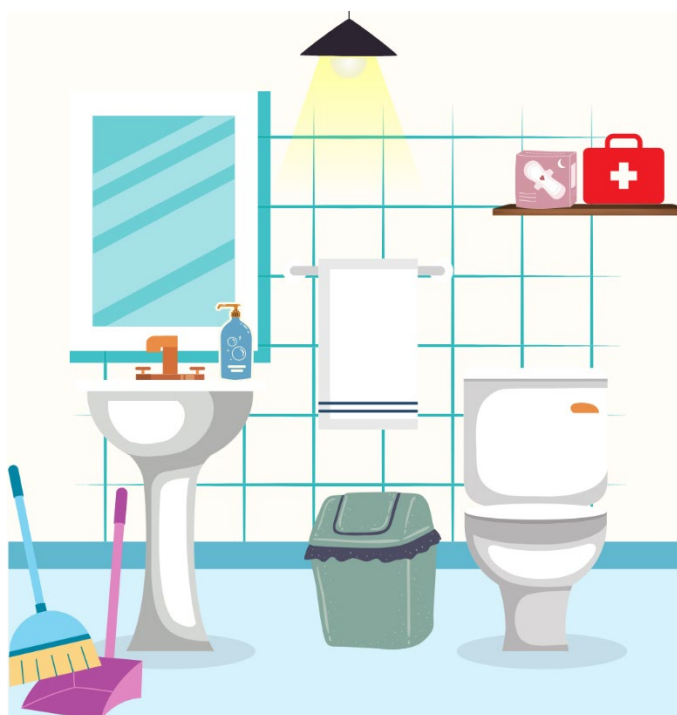
Copa menstrual: La mayoría indico que desconocen el producto, el nombre, el acceso, si está mal visto o no y no han escuchado nada al respecto.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto

10. Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:

Diagrama 15 Calificando las instalaciones de mi contexto, Santa María Visitación



11. Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

Hombres

	<i>Inodoro, bote para basura con bolsa, utensilios de limpieza y piso están en buenas condiciones</i>
	<i>Lavamanos, grifo y la iluminación necesitan reparaciones</i>
	<i>No hay espejo, toalla para secarse las manos, azulejo, botiquín y no cuentan con jabón.</i>

En la calificación de los baños de los hombres indicaron que los sanitarios cuentan con inodoros, bote para basura, utensilios de limpieza en buenas condiciones, el lavamanos, el grifo y la iluminación necesitan reparación, en los sanitarios no hay toalla para secarse las manos, botiquín y no cuentan con jabón.

Mujeres

	<i>El piso es de azulejo en buen estado, equipo de limpieza como sacabasura y escoba, buena iluminación en los baños.</i>
	<i>Los sanitarios no están en buen estado en ocasiones se arruinan los accesorios, el lavamanos no funciona bien y se encuentra sucio, el bote de basura no tiene tapadera, no siempre se cuenta con agua en los baños ya que no cuentan con tinaco específicamente para sanitarios, se utilizan botes para acarrear agua.</i>

No existen toallas sanitarias, botiquín, espejo, toalla para secarse las manos y jabón líquido.

Las mujeres indicaron que el piso es de azulejo en buen estado, equipo de limpieza como sacabasura y escoba, buena iluminación en los baños. Los sanitarios no están en buen estado en ocasiones se arruinan los accesorios, el lavamanos no funciona bien y se encuentra sucio, el bote de basura no tiene tapadera, no siempre se cuenta con agua en los baños ya que no cuentan con tinaco específicamente para sanitarios, se utilizan botes para acarrear agua. No existen toallas sanitarias, botiquín, espejo, toalla para secarse las manos y jabón líquido.

Se tiene un botiquín que está en oficinas de dirección. Al entrar a dirección no se observa el botiquín en algún lugar estratégico ante una emergencia.

 Verde: Funciona y en buen estado.

 Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.

 Rojo: No existe

4. Al terminar hacer las siguientes preguntas en caso de que aún no hayan salido a la luz las respuestas:

- a. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?
- b. En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones?
- c. Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda?

Hombres

¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón? Se realizaron las preguntas a los jóvenes sobre como veían las condiciones de los sanitarios y mencionaron que no había algunos insumos como jabón o botiquín. Los lavamanos necesitaban reparaciones y si hay agua limpia.

Mujeres

- a. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?: Si cuenta con agua limpia, sin embargo, no tiene jabón.
- b. En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones?

indicaron las mujeres que no se sentían cómodas en las instalaciones sanitarias por lo general siempre hace falta insumos o las condiciones de infraestructura no son buenas.

- c. Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda?

Es necesario contar con toallas sanitarias, jabón, toalla para secarse, papel higiénico, agua, botes para basura, sanitario en buenas condiciones.

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 5: Hablando sobre mitos

1. Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
2. A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación:
3. Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Tabla 41 Hablando sobre mitos, Hombres Santa María Visitación

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	5	8	3	10
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	5	8	2	11
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	2	11	2	11
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	10	2	5	8
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	2	11	0	13
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	4	9	1	12
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	9	4	3	10
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	8	5	1	12
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	2	11	1	12

j.“Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando”.	7	6	0	13
k.“No se puede realizar deporte cuando se está menstruando”.	10	2	2	10
l.“Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación”. <i>(Pregunta a discreción del facilitador/a)</i>	3	10	2	10

Como resultado de la ficha sobre los mitos, se observa que la mayoría de los jóvenes respondieron de forma correcta las preguntas de los ítems, sin embargo, se evidencia que no se aborda el tema de la menstruación con hombres ya que aún se observan mitos y prejuicios. También se evidencia que existe desinformación o desconocimiento del tema ya que la mayoría indica que no habían escuchado dichas afirmaciones antes.

Mujeres

Tabla 42 Hablando sobre mitos, Mujeres Santa María Visitación

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a.“La menstruación es algo sucio o malo”.	6	4	8	2
b.“Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar”.	8	10	10	0
c.“Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad.”	3	7	5	5
d.Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas”.	10	0	8	2
e.“La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales”.	1	9	5	5
f.“Cuando una mujer ‘está en sus días’ sus emociones no son válidas”.	1	9	4	6
g.“La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo”	10	0	9	1
h.“No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo”.	1	9	1	6
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores”.	0	10	6	4
j.“Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando”.	0	10	6	4
k.“No se puede realizar deporte cuando se está menstruando”.	4	6	8	2

I. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". <i>(Pregunta a discreción del facilitador/a)</i>	0	0	0	0
---	---	---	---	---

La última pregunta no se realizó ya que se consideró una pregunta sensible dentro de un primer acercamiento a las señoritas.

El resultado general de la ficha de mitos con las señoritas: refleja que en su mayoría conocen sobre la menstruación posiblemente por la experiencia vivida ya que son estudiantes del grado de tercero básico, sin embargo se observa que prevalece la creencia de mitos o prejuicios y desconocimiento. También se puede observar que la mayoría de señoritas habían escuchado estas las afirmaciones anteriormente.

Actividad 6: Identificando mi red social

- Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 16 Identificando mi red social, Santa María Visitación

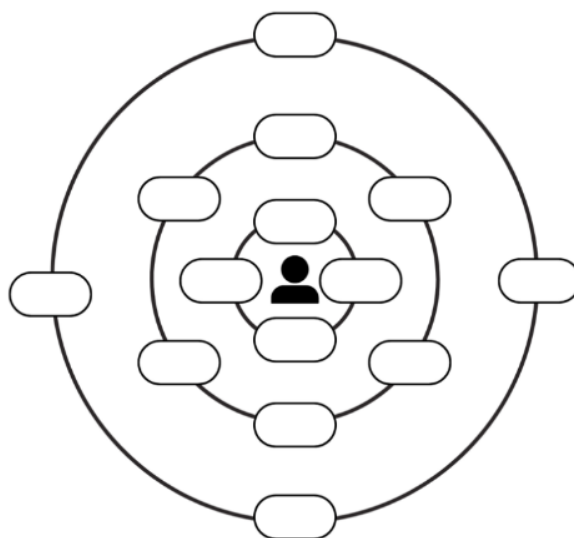


Tabla 43 Identificando mi red social, Santa María Visitación

	Hombres	Mujeres
--	---------	---------

1 línea cercana	Papá, mamá, primo, tío, amigo, hermano, hermana, prima	Mamá, hermana, amiga, tías, prima, abuela, novio, psicóloga, papá.
2 línea medio	Tío, tía, abuelo, abuela, prima, amiga, primo	Hermano, tías, abuela, prima, amigos, papa, maestra, compañeras, familiares, vecina.
3 línea lejana	Novia, amiga, primo, amigo	Tíos, compañeros, primos, abuelo, padre, amigos, papá,

Mujeres

En la identificación de Red social en mujeres: se puede observar que la línea cercana con las que tienen mayor confianza en hablar de la menstruación se encuentran la familia como mamá, papá, hermana, tías, prima, abuela, en un caso hicieron referencia de la psicóloga y novio. En la línea de medio con menor confianza se encuentra la maestra, el hermano, amigos, vecina y, por último, en la línea lejana están los tíos, compañeros, primos, abuelo.

Hombres

En la identificación de Red social hombres: mencionaron que las personas con las que se podría hablar sobre la menstruación sería en primera línea los familiares como papá, mamá, hermana, prima, hermano o amigo. Como segunda línea los familiares más lejanos como tíos, abuelo, abuela, prima, primo. Y por la línea lejana está la novia, la amiga y amigo.

Otra información relevante:

Mujeres: Se observó que las señoritas están informadas sobre el proceso de la menstruación ya que las madres las han instruido y ya han experimentado esa etapa. Varias de las señoritas tuvieron confianza en compartir la experiencia que han tenido como lo han abordado y las dificultades que les ha representado como, por ejemplo: La importancia de la higiene en esa etapa, los cambios de humor y los dolores en el cuerpo. También se notó cierta vergüenza al hablar del tema. En relación a las condiciones del baño indicaron que no se sienten cómodas ya que no cuentan con toallas en los sanitarios y les genera vergüenza solicitar en dirección ya que otras personas pueden escuchar.

Hombres: Se le preguntó al grupo si habían recibido alguna charla sobre Salud Sexual o Sexualidad, indicaron que no, indicando que en el curso de ciencias naturales les enseñaron un poco sobre la salud del cuerpo, solo cosas básicas, las partes humanas. Indicando que, si es importante recibir información para que ellos puedan evitar cosas, y saber que tal vez no es la edad de tener relaciones sexuales, que son patojos y “por las calenturas ya no saben lo que hacen”.

Que es importante hablar con sus papás, porque ellos ya tienen experiencia y los pueden aconsejar, para no cometer errores.

Indicaron que se sienten raros hablando de la menstruación, pero que es bueno experimentar, porque están obteniendo información que les va a ser útil más adelante.

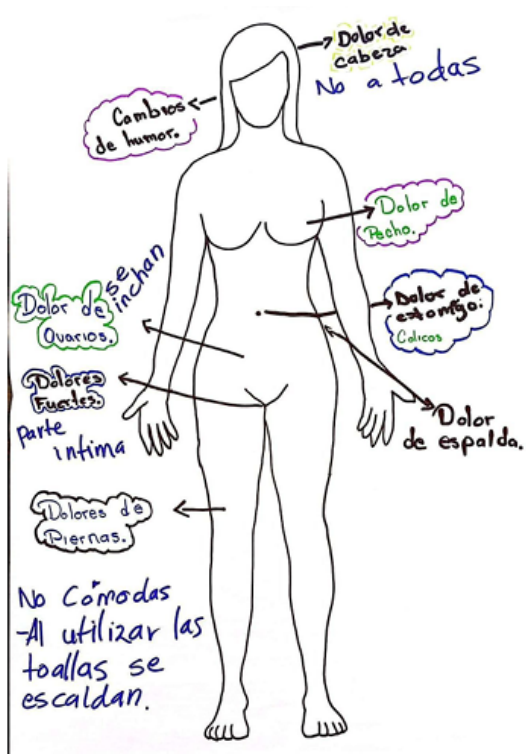
Actividad de cierre

Únicamente se agradeció por el tiempo y la participación a los jóvenes debido al poco tiempo disponible, así mismo los jóvenes indicaron no tener en ese momento dudas o preguntas.

ANEXOS.

Mapeo corporal de la menstruación

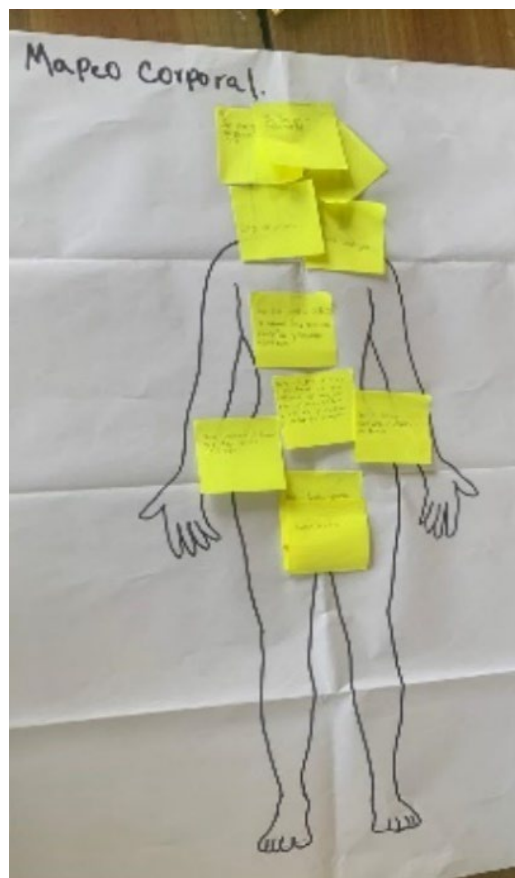
Mujeres



Nota: se trabajó con 2 grupos de mujeres.

Hombres

Ilustración 17 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, Santa María Visitación



Nota: La resolución de la fotografía no permite observar lo escrito en los posts it sin embargo en los cuadros de mapeo corporal se encuentra detallada la información.

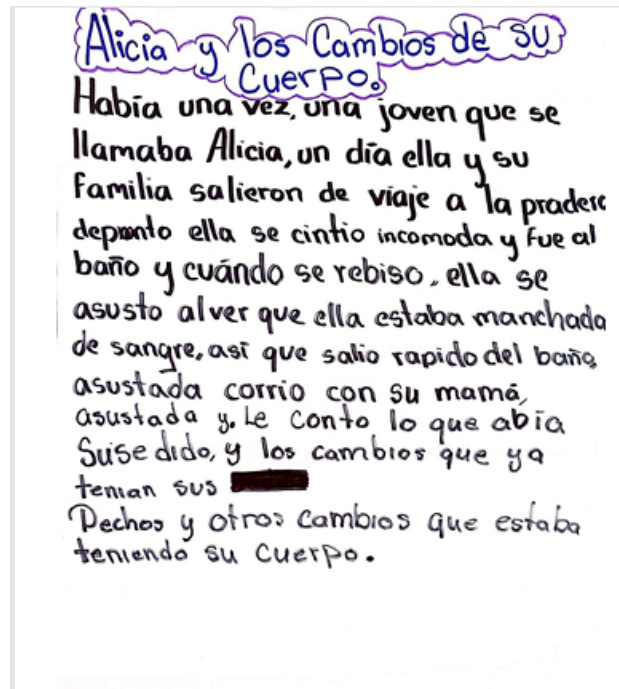
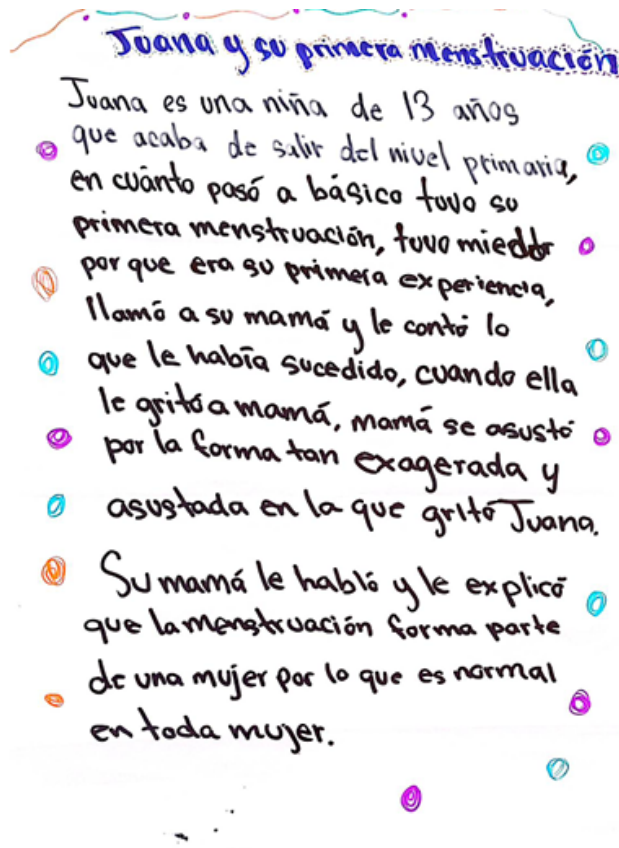
Conslusiones:

- Un comentario importante de los hombres fue: "Se les vienen cólicos, pero hay que comprenderlas y hacerlas sentir bien", mostrando una actitud más empática.
- Los participantes indicaron que es necesario que los papás se capaciten para poder ayudar y "sabemos qué hace la mujer y podemos tener experiencia para tratar bien a la mujer".

Camino de vida del ciclo menstrual

Mujeres

Ilustración 18 Camino de vida del ciclo menstrual Santa María Visitación



Calificando las instalaciones de mi contexto

Mujeres

Ilustración 19 Calificando las instalaciones de mi contexto, mujeres, Santa María Visitación



Ilustración 20 Calificando las instalaciones de mi contexto, Hombres, Santa María Visitación



Hombres



Santa Lucía Uatlán.

Participación de adolescentes entre 14 a 17 años en el municipio de Santa Lucía Uatlán
Se realizaron dos grupos uno de hombres y uno de mujeres.

Participación de adolescentes entre 14 a 17 años en el municipio de Santa Lucía Uatlán, área rural.

Comunidad: Cantón Pamezabal

Área: Rural.

Establecimiento educativo: Instituto Nacional de Educación Básica, Telesecundaria, Pamezabal.

Fecha: 03 de abril 2025.

Lugar: Aula del Instituto Nacional de Educación Básica, Telesecundaria, Pamezabal.

Tabla 44 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes. Santa Lucía Uatlán.

Sexo/escolaridad	sexo		escolaridad		% sexo		escolaridad	
	H	M	5to y 6to primaria	3o. Básico	H	M	primaria	3ro básico
10 a 13	0	0			0	0	0	0
14-16	10	10	0	20	50	50	0	100

Fuente: datos obtenidos de diagnóstico 2025.

Los y las participantes fueron de tercero básico mostraron buena actitud, motivación y mucho interés en el tema lo cual permitió una participación activa y propositiva. Los hombres y las mujeres indicaron que era la primera vez que participaban en una actividad sobre la menstruación pero que estaban con disposición de aprender y colaborar con los diferentes ejercicios. Los hombres estaban conscientes que podían ser apoyo para las mujeres de su comunidad. Las mujeres aportaron valiosa información desde la experiencia y resaltaban que para ellas es importante hablar de la menstruación con mamá, amiga, hermana, prima y maestra para no tener miedo en esa etapa.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

- c. Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

Durante la realización del ejercicio, el grupo se mostraron muy respetuosos, la mayoría del grupo indicó que no tenían muchos conocimientos sobre la menstruación, pero creían que el tema era importante porque había mujeres con las compartían a diario (mamás, maestras, amigas, compañeras). Del total del grupo, solo 5 participantes fueron los que aportaron al ejercicio, el resto indicó desconocer el tema. A pesar de la buena participación fueron pocos los aportes debido al desconocimiento del tema.

Mujeres

La directora brindó 2 horas para trabajar con las mujeres y con el objetivo de optimizar el tiempo se llevó la silueta ya dibujada. Se trató de llevar una silueta común para identificar el cuerpo de las mujeres. Las señoritas mencionaron que, si se sentían identificadas con la imagen, aunque al inicio tenían vergüenza de mencionar lo que sucede en el cuerpo de una mujer durante la menstruación, pero al momento de identificar en el papelógrafo se logró contar con buena información. Las señoritas fueron muy respetuosas y que conocían del tema principalmente porque ya han experimentado la menstruación.

- d. Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrúa.
 - a. Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.
 - b.

Mujeres

Las partes del cuerpo que fueron mencionadas e intervienen en la menstruación son: cabeza, pechos, espalda, vagina y estómago.

- c. Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.

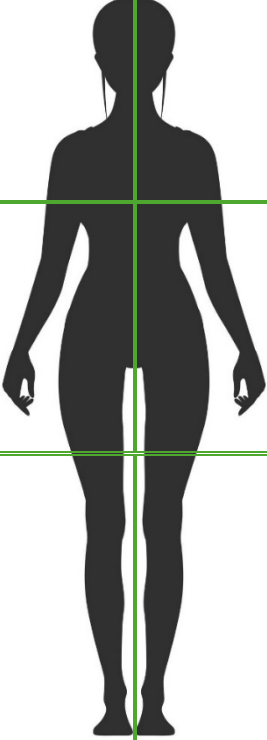
Hombres.

Dentro de las partes del cuerpo nombradas por los hombres están: cabeza, vagina y estómago

Hombres

Tabla 45 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, Santa Lucia Uatlán.

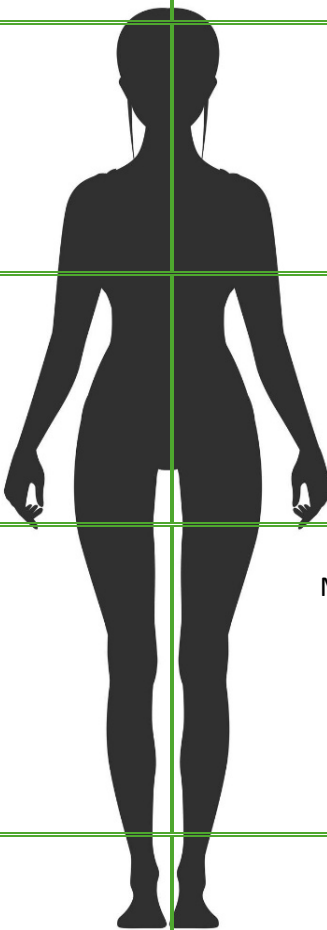
Psicológicos	Físicos
Cambios de humor Se enojan	
	Cólicos Dolor de estómago
	Sangran



NOTA: Uno de los participantes indicó que lo único que sabía era que las mujeres menstruaban una vez al mes. En forma de broma uno de los participantes indicaba que las mujeres durante la menstruación tenían deseo sexual.

Mujeres

Tabla 46 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, Santa Lucia Uatlán.

Psicológicos	Físicos
Cambios de humor Sueño Nos sentimos mal Cambios hormonales Autoestima bajo Mareos	Dolor de cabeza
Aumento de apetito Pérdida de apetito Debilidad	Dolor de espalda Dolor de abdominal Aumento de pechos Pérdida de peso Aumento de peso Cólicos
Incomodidad	Manchado por sangrado
	

- e. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):
- ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Hombres

Los hombres indicaron que las mujeres durante la menstruación se enojan, cambian de humor, tienen cólicos, les baja sangre, y es una vez al mes

Mujeres

Mencionaron que cada mujer experimenta de diferente forma la menstruación a veces hay dolor y en otras no. Pero que comúnmente es un proceso incomodo y que genera cambios de humor. También indicaron que se nota la diferencia a nivel corporal cuando una mujer ya está menstruando con la que no.

b. ¿Dónde aprendieron esto?

Hombres

Los participantes indicaron que la información la obtuvieron de la mamá, tik tok, amiga, hermana.

Mujeres

Durante el taller las señoritas indicaron que han aprendido con la mamá ya que es con la que tienen más confianza, en algunos casos con maestras y amigas. También que a través de la experiencia han aprendido sobre la menstruación.

c. ¿Qué saben sobre este proceso por el atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Hombre

El grupo indicó que los conocimientos que tienen sobre la menstruación es poca, que solo saben que las mujeres durante esta etapa sangran, tienen cólicos, tienen cambios de humor, pero que no saben a qué edad empieza la menstruación.

Mujeres

Indicaron que es un proceso natural en donde se sienten incomodas al usar toallas, normalmente no cuentan con lugares cercanos para cambiarse y el temor de mancharse la ropa y que otras personas lo vean les genera incomodidad.

Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual

4. En los mismos equipos ya formados solicitar a las personas participantes que plasmen de forma gráfica y creativa lo que saben de las etapas de ciclo menstrual en forma de un camino de vida. Es decir, las personas participantes tienen que crear una historia de vida (por ejemplo, puede haber un personaje principal que vaya creciendo y cambiando) que nos relate cómo funciona el ciclo menstrual.

- Una vez hayan terminado de dibujar pedirles a las personas participantes que pasen al frente a exponer sus caminos de vida del ciclo menstrual.

Hombres

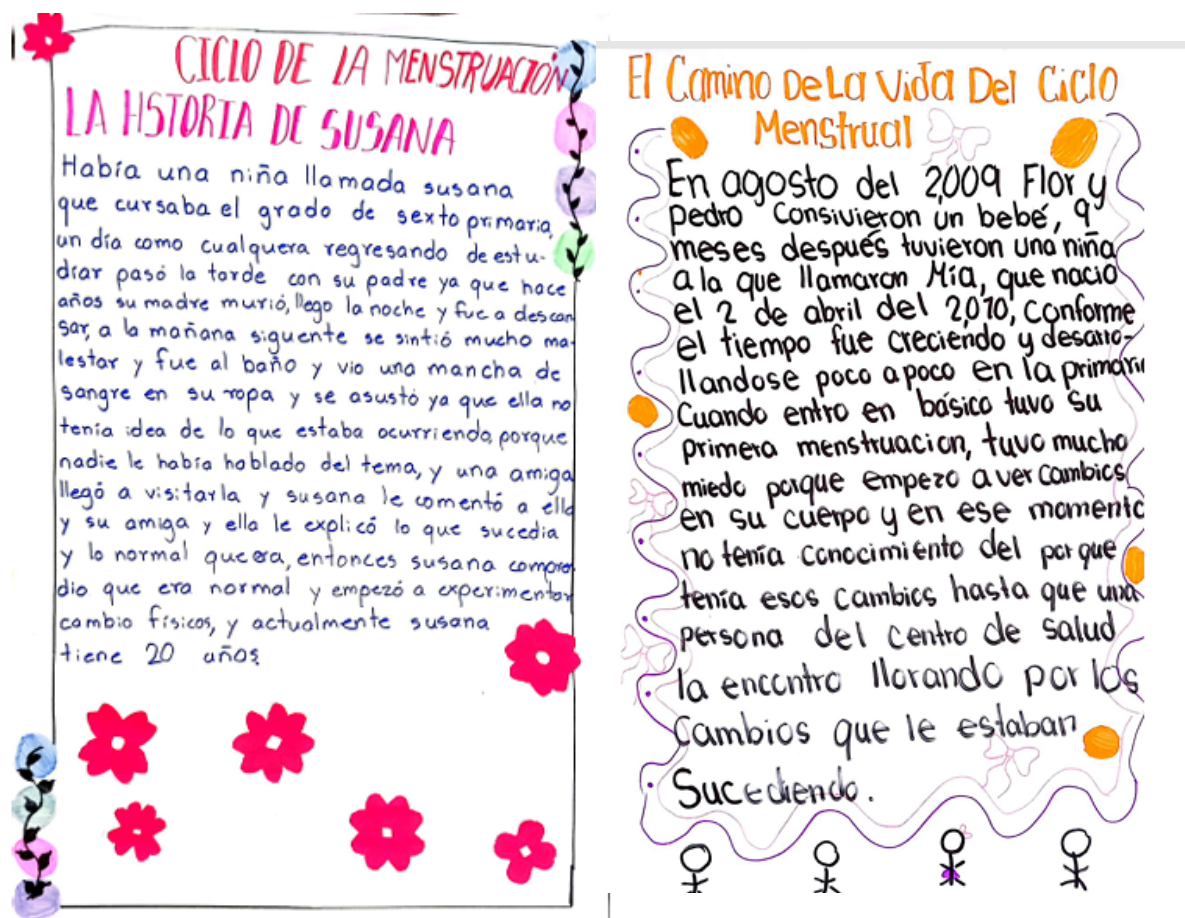
Con los jóvenes se omitió dicha actividad debido que indicaron no tener conocimiento sobre el tema del ciclo menstrual. Sin embargo, mencionaron los siguientes aportes detallados en el cuadro siguiente.

El grupo indicó que los conocimientos que tienen sobre la menstruación es poca, que solo saben que las mujeres durante esta etapa sangran, tienen cólicos, tienen cambios de humor, pero que no saben a qué edad empieza la menstruación.

Mujeres

Se realizó la actividad con 2 grupos de mujeres, en base a las instrucciones de la metodología, ellas decidieron representar el camino de vida del ciclo menstrual a través de una historia utilizando un personaje, dicha interpretación se encuentra en el siguiente cuadro y se anexa la fotografía de los carteles con la historia elaborada por las señoritas.

Ilustración 21 Camino de vida del ciclo menstrual Santa Lucía Uatlán



En la primera historia identificaron un personaje llamada Susana, una niña que estudiaba en 6to primaria en donde tuvo la primera experiencia de la menstruación, pero que dentro de la familia ya no se encontraba la madre únicamente el padre. Relata que la menstruación le generó malestar, cambios físicos y susto, ya que desconocía sobre el tema pero que se apoyó con una amiga que conocía y le explicó que era algo normal.

En la segunda historia hacen referencia de una pareja que tuvo a una bebé llamada Mía, en la cual experimentó su primera menstruación a inicios del ciclo básico lo cual le generó miedo por los cambios en el cuerpo porque desconocía de esa etapa y, se apoyó con el personal del centro de salud.

Las señoritas contaron historias sobre los cambios que el cuerpo tiene con la menstruación. Resaltaron que es importante que se tenga confianza con los familiares aparte de mamá para informarse que la menstruación es algo normal y no tener miedo ante los cambios que se presenten en las etapas de la vida de una mujer. Es bueno que se hable de la menstruación hermanas, primas o amigas para ayudarse o aconsejar para que no sea una etapa mala para las mujeres.

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

6. Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
7. Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):
8. Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

Ilustración 22 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? Santa Lucia Utatlán.



Ficha para mujeres

Tabla 47 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Santa Lucia Uatlán.

Niñas y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10	0		5	5	
¿Cómo se llama?	10	0	8 toalla sanitaria, 1 toalla femenina, 1 toalla íntima.	4	6	4 dijeron tampón
¿Tengo acceso a este material?	10	0	Es común	1	9	No es común
¿Dónde lo podría conseguir	10	0	5: tienda y 5 en farmacias	2	8	Farmacia
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	1	9	Por vergüenza	10	0	No es común en el área.
¿Utilizo este material en mi vida?	10	0	Es el más común	1	9	Desconocen el uso
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	0	10	Es algo normal y necesario.	1	5	4 respondieron que no saben
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	10	Es algo normal y necesario.	1	6	4 desconocen

Toalla sanitaria desechable: las señoritas indicaron que todas reconocen el producto, le llaman toallas sanitarias, íntima o femeninas, saben que se puede conseguir en tiendas o farmacias, generalmente no enfrentan desafíos para conseguirlos, aunque a veces les genera vergüenza compararlas, el 100% utiliza este material en su vida, la mayoría ven como algo normal el uso de dicho producto y no han escuchado algo al respecto.

Tampón Menstrual: Solo el 50% de las señoritas conocen el producto, la mayoría desconocen el nombre y la minoría le llaman tampón, el 90% no tienen acceso a ese material, desconocen donde conseguirlo y la minoría indicó que, en farmacias, por lo general no lo utilizan por desconocimiento, no han enfrentado desafíos para conseguirlos y desconocen si es mal visto porque no han escuchado nada al respecto.

Tabla 48 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Santa Lucia Uatlán.

Niñas y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10	0		3	7	
¿Cómo se llama?	6	4	4 desconocen	3	7	
¿Tengo acceso a este material?	3	4	3 desconocen	0	10	
¿Dónde lo podría conseguir	2	8	Farmacia	10	0	Farmacia
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	1	9	Por vergüenza	0	10	10 no han tenido la necesidad de conseguirlo
¿Utilizo este material en mi vida?	3	7		0	10	No se utiliza
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	3	7	Es normal	2	8	2 es riesgoso y 8 Desconocen
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	10	Es normal utilizarlo	0	10	Desconocen

Toalla reutilizable: el 100% de las señoritas indicaron que reconocen el producto, la mayoría sabe el nombre y la minoría desconoce, no tiene acceso a ese material, indican que se podría conseguir en farmacia, pero les da vergüenza, el 90% no la utiliza, aunque actualmente no es mal visto el uso porque han escuchado que es útil. (Se observó que las señoritas la confundían con la toalla sanitaria desechable por el parecido)

Copa Menstrual: el 50% desconoce el producto, el 90% desconocen el nombre el 1% indicó que se llama tampón o vaso, la mayoría no tiene acceso a ese material, desconocen donde conseguirlo, el 100% no la utiliza en su vida, por lo que no han enfrentado desafíos para conseguirlo, consideran que no está mal visto pero que se sentirían extrañas si lo utilizaran y no han escuchado nada al respecto.

Ficha para hombres

Tabla 49 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Santa Lucia Uatlán.

Niños y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10	0		1	9	
¿Cómo se llama?	10	0		1	9	
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	10	0		0	0	Todos respondieron "No se"
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	2	5	2 respondieron: no tengo idea 1 respondió: Tal vez	0	0	8 respondieron: "No se" 1 respondió: No, es un material necesario 1 respondió: No porque es su naturaleza menstruar
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	10	Todo el grupo indicó que no ha escuchado nada	0	10	Todo el grupo indicó que no ha escuchado nada

Toalla sanitaria desechable: los hombres indicaron reconocer el producto, si identifican el nombre, consideran que las personas menstruantes si tiene acceso a ello, la mayoría indicó que no está mal visto el uso de la toalla sanitaria desechable y no han escuchado nada al respecto.

Tampón Menstrual: Por lo general el 90% de los hombres indicaron que desconocen el producto, no saben cual es el nombre, no saben si hay acceso a ese material y desconocen si está mal visto el uso, uno respondió que no está mal visto porque es necesario el uso y no han escuchado nada al respecto.

Tabla 50 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Santa Lucia Uatlán.

Niños y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10	0		0	10	
¿Cómo se llama?	10	0	Todo el grupo indicó saber cómo se llamaban, pero no sabían que se podían re utilizar	0	10	
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	8	0	2 respondieron: "No se"	0	0	El grupo completo respondió; "No se"

¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	3	3	4 respondieron: “No se”	0	0	El grupo completo respondió; “No se”
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	12	Todo el grupo indicó que no ha escuchado nada	0	0	

Toalla reutilizable: Los jóvenes respondieron que, si reconocen el material, conocen el nombre, aunque no sabían que se podía reutilizar, la mayoría considera que las personas menstruantes de la comunidad si tiene el acceso a este material, desconocen si está mal visto ya que no ha escuchado nada al respecto.

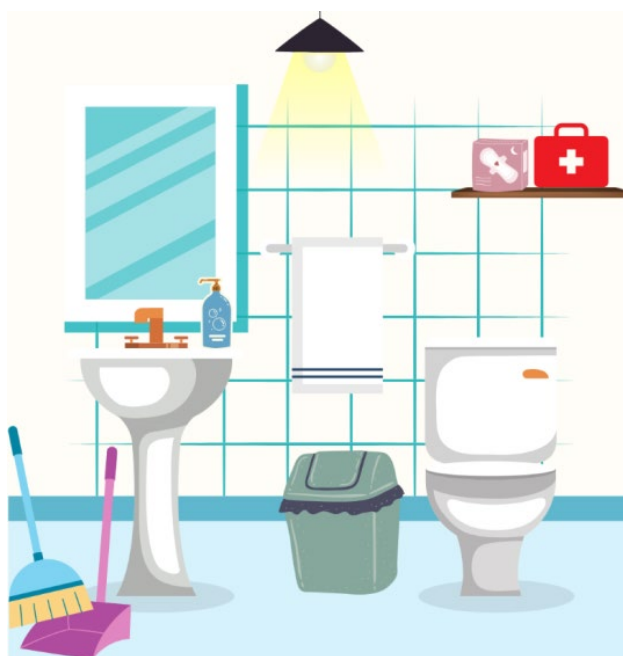
Copa Menstrual: El 100% de los hombres desconocer este producto, no saben cómo se llama, desconocen por completo si se tiene acceso a ese material, no saben si está mal visto y no han escuchado nada al respecto.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto

Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:

Diagrama 17 Calificando las instalaciones de mi contexto, Santa Lucia Utatlán.



12. Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

- Verde: Funciona y en buen estado.
- Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.
- Rojo: No existe

Hombres

	<i>Sanitario en buenas condiciones, el piso está bien</i>
	<i>Lavamanos necesita reparación por fugas,</i>
	<i>No tienen bote para basura, no cuentan con utensilios de limpieza, No hay jabón, no hay botiquín, no hay espejo, no tienen toallas para secarse las manos, no cuenta con azulejo.</i>

En la calificación de los baños de los hombres identificaron que existen buenas condiciones inodoros, el piso se encuentra en buen estado, existe lavamanos pero que necesita reparaciones por fugas, con cuentan con bote para basura, no tiene equipo de limpieza, no hay jabón, no cuentan con botiquín, no tiene espejo, no hay toalla para secarse las manos, no cuentan con azulejo y no tiene agua.

Mujeres

	<i>Cuenta con un espejo en buen estado, botes para basura, sacabasuras y escoba.</i>
	<i>Existe solo un lavamanos en el baño y el chorro está en mal estado. No hay buena iluminación, Los sanitarios en mal estado ya que tiene fugas.</i>
	<i>No existe jabón, toalla para limpiarse las manos, botiquín, toallas sanitarias y papel higiénico.</i>

En la calificación de los baños de las mujeres indicaron que el espejo está en buen estado, el bote para basura, el sacabasura y las escoba, cuentan con un lavamanos, pero tiene fugas y necesita reparación, no cuentan con jabón, toalla para limpiarse las manos, no tienen botiquín, tampoco toallas sanitarias y papel higiénico.

4 Al terminar hacer las siguientes preguntas en caso de que aún no hayan salido a la luz las respuestas:

- a. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?
- b. En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones?
- c. Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda?

Hombres:

- a. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?

El grupo indicó que los baños de hombres están separados de los de las mujeres, pero que las mujeres necesitan un espacio adecuado y que esté seguro. Si cuentan con agua, pero no con jabón.

Mujeres:

- a. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?

Las señoritas indicaron que, si cuentan con agua, pero no cuentan con jabón y a veces con papel higiénico.

- b. En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones?

Las señoritas indicaron que en dichas instalaciones no se sienten cómodas por la falta de toallas sanitarias ya que en la menstruación puede presentarse en cualquier momento.

- c. Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda?

Debería ser un lugar limpio, con toallas sanitarias, agua, jabón, papel higiénico e instalaciones en buen estado.

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 5: Hablando sobre mitos

- Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
- A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación.
- Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Tabla 51 Hablando sobre mitos, Hombres, Santa Lucia Uatlán.

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	0	10	0	10
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	9	0	8	1
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	0	10	1	9

d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	9	1	4	6
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	10	2	8
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	3	7	3	7
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	8	2	3	7
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	8	2	1	9
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	1	9	2	8
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	1	9	1	9
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	9	1	4	6
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)	1	9	1	9

Como resultado de la ficha sobre los mitos, se observa que la mayoría de los jóvenes respondieron de forma correcta las preguntas de los ítems, sin embargo, se evidencia que no se aborda el tema de la menstruación con hombres ya que algunos mitos y prejuicio prevalecen. También se evidencia que existe desinformación o desconocimiento del tema ya que la mayoría indica que no habían escuchado dichas afirmaciones antes.

Mujeres

Tabla 52 Hablando sobre mitos, Mujeres, Santa Lucia Utatlán.

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?			¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	ND	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	0	10	0	5	5
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	8	8	0	6	4
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	0	3	0	4	6

d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	10	0	0	5	5
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	9	1	3	7
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	0	10	0	4	6
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	8	2	0	5	5
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	2	0	8	3	7
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	0	10	0	4	6
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	0	10	0	3	7
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	0	0	10	1	9
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)	0	0	0	0	0

La última pregunta no se realizó ya que se consideró una pregunta sensible dentro de un primer acercamiento a las señoritas.

ND: significa que No hay Dato ya que las señoritas dejaron el espacio vacío porque indicaban que desconocían la respuesta.

El resultado de la ficha de mitos de las mujeres se observa que la mayoría conoce sobre la menstruación posiblemente porque ya lo han experimentado considerando que son de tercero básico, cabe resaltar que en la pregunta (b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".) generó confusión a las señoritas indicaron que, si deben bañarse por lo que la primera es falsa, pero que no deben meterse a nadar por lo que es verdadera. También se observó que una buena parte de señoritas prefirieron dejar en blanco los espacios indicando que desconocían la respuesta. Así mismo la ficha refleja que en la mayoría no habían escuchado estas afirmaciones antes de los mitos.

Actividad 6: Identificando mi red social

7. Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 18 Identificando mi red social, Santa Lucia Utatlán.

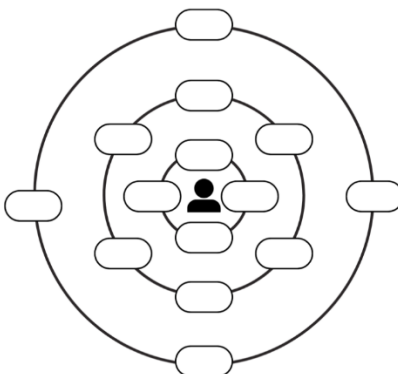


Tabla 53 Identificando mi red social, Santa Lucia Utatlán.

	Hombres	Mujeres
1 línea cercana	Amiga, hermanos, papá, mamá, tíos, prima, profesor, abuelo, amigo	Mamá, hermana, amiga, prima, papá, cuñada.
2 línea medio	Tíos, abuelos, compañeros, profesor, amigos, primos, papá, primos, médico, hermana, maestra, mamá	Maestra tía, Cuñada, primas, papá, abuela
3 línea lejana	Amigo, compañero, tías, desconocidos, tíos, vecino, compas, vecinos, policía, tío, amigo,	Abuelo, primas, amigos, tíos, vecina, desconocido.

Hombres:

En la identificación de la red social los jóvenes indicaron que las personas de confianza con las que se puede hablar de la menstruación son: en la línea cercana están los familiares como papá, mamá, tíos, prima, profeso, amigo, amiga, hermanos y abuelo. En la línea de medio están los compañeros, el médico, la maestra, tíos, abuelos, amigos, la hermana, mamá, papá en algunos casos se repiten y cambian de ubicación pero que prevalecen dentro de la red social como personas de confianza, por último, en la línea lejana se encuentran los amigos, compañeros, tías, desconocidos, vecino, policía, amigo y "compas"¹.

¹ Referencia coloquial a amigos o compañeros

Mujeres

Dentro de la red social de las señoritas identificaron en la línea cercana a las personas de más confianza para hablar sobre la menstruación la cuales fueron los familiares cercanos: papá, mamá, hermana, cuñada, amiga y prima. En la línea de medio está: la maestra, tía, cuñadas, primas, papá y abuela. En la línea lejana con los que no se tendría mucha confianza en hablar de la menstruación esta: el abuelo, vecina, desconocido, amigos, tíos y primas. En algunos casos se repiten y otros cambian de ubicación.

Otra información relevante:

Hombres: Uno de los participantes indicó que no tenía personas de confianza a quien acudir en alguna situación de mucho riesgo, dando la siguiente respuesta: “Me las voy a arreglar solo”.

Mujeres: Las señoritas mencionaron que para ellas es importante contar con instalaciones dignas en donde exista limpieza, insumos como toallas para atender la menstruación. También comentaron que es importante hablar de estos temas con hermanas, primas, madres para que la experiencia de la menstruación no sea mala.

A nivel de facilitación se notó que las señoritas tenían cierta vergüenza de hablar del tema, pero por ser de tercero básico ya conocían el proceso de la menstruación y lo dieron a conocer en las diferentes actividades.

Actividad de cierre

Únicamente se agradeció por el tiempo y la participación a los jóvenes debido al poco tiempo disponible, así mismo los jóvenes indicaron no tener en ese momento dudas o preguntas.

ANEXO

Mapeo corporal de la menstruación

Ilustración 23 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, Santa Lucia Uatlán.



Nota: El joven que realizó el dibujo prefirió realizar la silueta de perfil sin motivo de burla, morbo o intención. Fue la forma en la que se le facilitó dibujar.

La resolución de la fotografía no permite observar lo escrito en los posts it sin embargo en los cuadros de mapeo corporal se encuentra detallada la información.

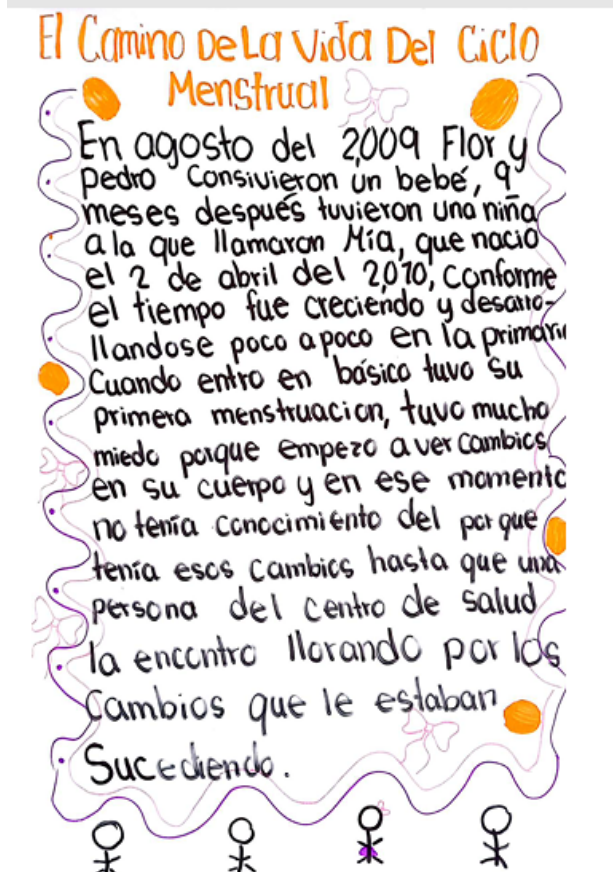
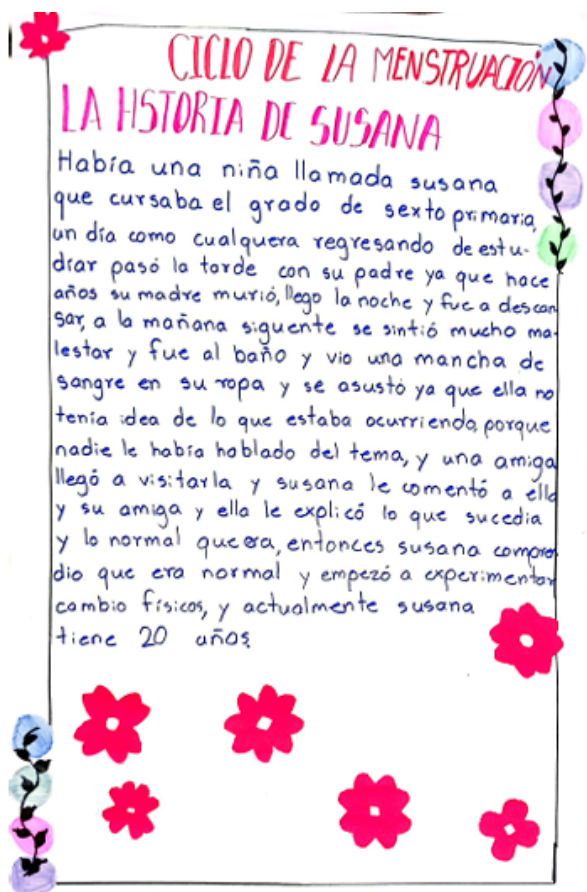
Ilustración 24 Mapeo corporal de la menstruación, mujeres, Santa Lucia Uatlán.



Camino de vida del ciclo menstrual

Mujeres

Ilustración 25 Camino de vida del ciclo menstrual Santa Lucia Uatlán.



Calificando las instalaciones de mi contexto

Hombres

Ilustración 26 Calificando las instalaciones de mi contexto, Hombres, Santa Lucia Uatlán.

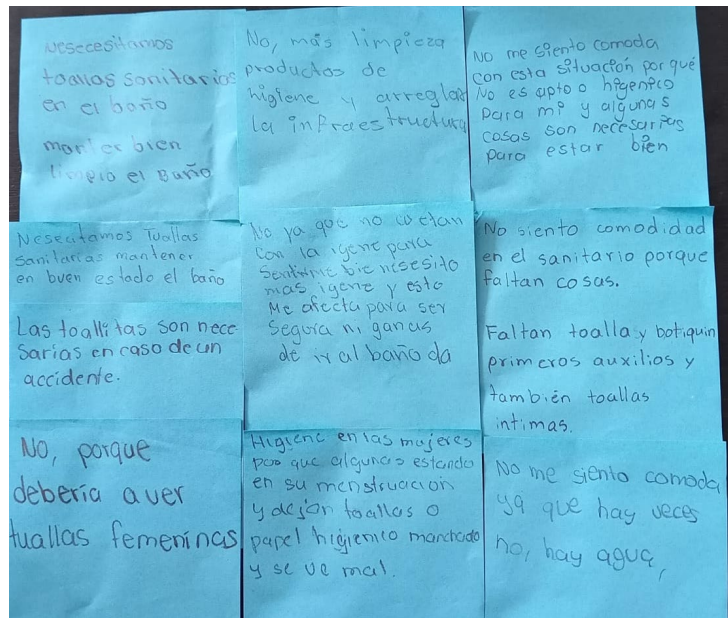


Nota: en el post it amarillo no se observa, pero en forma de broma un joven escribió: No hay papel, espejo, toalla, jabón “Ayuda”

Mujeres

Ilustración 27 Calificando las instalaciones de mi contexto, mujeres, Santa Lucia Uatlán.





Conclusiones

- Cinco participantes mencionaron que "nunca han tenido conversación sobre el tema con nadie fuera de las aulas".
- Los hombres manifestaron que "los conocimientos que tienen sobre la menstruación son bajos, que solo saben que las mujeres durante esta etapa sangran".
-

Panajachel

Participación de adolescentes entre 13 a 16 años en el municipio de Panajachel.

Se realizaron dos grupos uno de hombres y uno de mujeres.

Comunidad: Panajachel

Área: (urbano o rural): Urbano

Establecimiento educativo: Instituto Mixto De Educación Básica Centro Educativo JOSUE

Fecha: 27 de marzo 2025

Lugar: Salón Municipal, Oficinas de Desarrollo Social Panajachel.

Tabla 54 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, Panajachel

Sexo/escolaridad	F: sexo		F: escolaridad	% sexo		% escolaridad
	H	M	1ero Basicos	H	M	1ro básico
14-17	9	6	15	60	40	100

Las y los participantes del grupo focal cursan el grado de primero básico, en donde al preguntar afirman que han recibido algunos temas en el establecimiento sobre la menstruación, en el curso de ciencias naturales, pero no se aborda a profundidad.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

1. Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

El grupo de hombres se mostró de acuerdo en realizar la silueta de la mujer, expresando que es de importancia el tema, por experiencia cuando les sucede a hermanas y madre. Expresan también que es un tema del que no se habla mucho.

Mujeres

El grupo de mujeres se mostró con confianza al realizar la silueta y en casos dialogaban sobre los diferentes procesos y circunstancias por las que pasa una mujer en la menstruación. Al respecto expresan que manifiestan dolor en las caderas entre otros y manifiestan que al momento de hablar de este tema lo primero que se le viene a la mente es el dolor de vientre.

2. Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrua.
 - a. Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.

Mujeres

Dentro de los nombres nombrados esta Cabeza, caderas, bellos en axilas y monte de venus, ojos, labios, pechos, axilas, piernas, pies, caderas, espalda.

- b. Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.

Hombres.

Dentro de los nombres nombrados esta Cabeza, ojos, labios, pechos, axilas, piernas, pies, caderas, espalda.

Hombres

Tabla 55 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, Panajachel

Psicológicos	Físicos
Mal humor Mucho apetito	Dolores de cabeza Aparición de espinás y barros en la cara
	Dolor de vientre Dolor de manos Crecimiento de pechos Crecimiento de caderas La mujer puede quedar Embarazada.
	Inflamación de piernas
	Pies inflamados

Mujeres.

Tabla 56 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, Panajachel

Psicológicos	Físicos
Mal humor Cambios de conducta Cansancio Sentimental	Aparición de espinás y barros en la Cara Palidez Resequedad en la piel Dolores de cabeza Dolor de espalda
Sensibles ante cualquier información O trato de tercera personas o Familiar Desánimo	Dolor de vientre Inflamación de estomago Crecimiento de pechos Crecimiento de caderas Sangrado vaginal Mucha hambre
Angustia Tristeza	Inflamación de piernas Dolor de abdomen Sensibles al dolor en piernas Aumento de temperatura Corporal. Debilita los pies Nauseas
	Pies inflamados Dolor de pies

3. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):

- a. ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Hombres

Los cambios humor, sensibles, crecimiento de vientre.

Mujeres

Sensibilidad ante cualquier acontecimiento, alejamiento de la familia, incomprendida, dolor en vientre, crecimiento de vientre, inflamación de piernas, en ocasiones se sienten cansadas y solo quieren dormir. Inicio de crecimiento de bello en axilas y en el pubis. Crecimiento de caderas

b. ¿Dónde aprendieron esto?

Hombres

Con hermana en donde se tiene mucha confianza, con padres de familia, en el instituto. Con amigas.

Mujeres

En casa con la familia, en el instituto. Intercambio de experiencias con amigas. “Mi mamá me hablo del tema y mi tía también”.

c. ¿Qué saben sobre este proceso por el atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Hombre

Expresan que es un proceso natural que toda mujer atraviesa en diferentes edades y que afecta física y emocionalmente.

Mujeres

Expresan que es un proceso natural específicamente para las mujeres y la primera menstruación les baja entre las edades de 9 a los 14 años. En ocasiones se siente débiles, con bajos niveles de energía y que hacen que se mantengan pálidas y agotadas, con un fuerte dolor en el vientre. Se sienten incomodas al usar toallas, les da pena y vergüenza.

Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual realizado por adolescentes mujeres

Las adolescentes mujeres participantes se reunieron en grupo para elaborar de forma creativa las etapas del ciclo menstrual en forma de camino de vida y posteriormente pasaron a exponer lo que describieron en el papelógrafo.

Mujeres:

De acuerdo al trabajo realizada por las adolescentes mujeres se puede evidenciar el proceso de la menstruación a partir de 8 y 9 años sentían miedo, con dolor estomacal, náuseas, con sueño, dolor de cabeza y con muchas dudas como utilizar las toallas sanitarias.

A partir de los 10 años ya es algo normal, sin embargo, se sentían nerviosas, incomodas, asustadas, realizando expresiones tales como *"es algo feo utilizar las toallas sanitarias"*.

A los 11 años le dio antojos, seguían las náuseas, asquerosidad, desagrado, en lo general ya se sentían mejor, se estaban acostumbrando a tener la menstruación.

A los 13 y 14 años Se sentían asustadas, tristes, nerviosas, sensación repugnante, con dolores, de mal humor, algunas se consideran desinformadas e ignorantes.

Adolescentes Hombres

Los hombres formaron dos grupos y crearon la historia de una adolescente, una llamada Victoria y la otra historia es Reina, posteriormente pasaron a la plenaria a exponer dichas historias.

Historia de Victoria:

Había una vez una niña llamada Victoria creció a los nueve años tuvo su primera menstruación: Victoria en su mente pensó que iba a fallecer, pero la mamá le explico que es algo normal y que no tuviera miedo, porque es una etapa normal para las mujeres.

Historia de Reina:

En su casa no la querían ver cerca de sus amigos, no le hablan de la menstruación y no sabía cómo actuar cuando llego su menstruación, no sabía a quien preguntarle porque le daba pena y no sabía cómo explicarlo, aprendió como actuar porque le pregunto a su prima, ahora busca ayudar a las demás a como saber actuar.

Ilustración 28 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación

8/9 años	10 años	11 años	13/14 años
Nice	Normal	Me sentia bien	Repugnante
Con sueño	Nervios	Desagrado	triste
Happy	Se sentia incomodo	Nauseas	Asustada
Miedo	En casa	asquerosidad	Nerviosa
Dolor estomagal	Asustada	Antojos	Dolor
Nauseas	lo sentia feo		De mal humor
ganas de morir			Desinformada
Dudas			Ignorante
No sabia utilizar las Toallas			~
Dolor de cabeza			

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

Ilustración 29 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?
Panajachel



1. Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
2. Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):
3. Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

Ficha para mujeres

Tabla 57 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Panajachel

	Ilustración #1 toalla sanitarias desechables			Ilustración #2 tampón		
	SI	N O	Comentarios	SI	N O	Comentarios
Niñas y adolescentes						
¿Reconozco esto?	6		Es una toalla sanitaria desechable	6		Si lo he visto
¿Cómo se llama?	6		Toallas desechables.	6		Tampón
¿Tengo acceso a este material?	6		Si tengo acceso mi mamá me lo da.		6	No tengo acceso a este material
¿Dónde lo podría conseguir	6		En la tienda, en la farmacia, en supermercados	6		En las farmacias

¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	6	No he tenido desafíos	6	sí porque no sé cómo se pide, nunca lo he usado
¿Utilizo este material en mi vida?	6	Si lo he usado, desde que tuve mi menstruación	6	No lo he usado
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	6	No es mal visto	6	No es mal visto
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	6	Que tienen químicos dañinos	6	Se pierde la virginidad

En cuanto las toallas sanitarias desechables todas la conocen, tienen acceso a ella lo pueden obtener en las farmacias, tiendas, supermercados, lo han utilizado desde la primera menstruación, lo que han escuchado al respecto que tienen químicos dañinos para la piel.

El tampón todas la han visto, no tienen acceso a este material, consideran que se puede conseguir en la farmacia, la cual ninguna lo ha utilizado, comentan que no es mal visto si la utilizan, pero han escuchado si lo utilizan las adolescentes pierden su virginidad.

Tabla 58 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Panajachel

	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	N O	Comentarios
Niñas y adolescentes						
¿Reconozco esto?		6	No lo conozco		6	No lo conozco
¿Cómo se llama?		6	No tengo idea como se llama		6	Nunca lo había visto
¿Tengo acceso a este material?		6	No tengo acceso		6	No tengo este material
¿Dónde lo podría conseguir		6	No sé dónde lo venden		6	No sé dónde lo venden
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	6		No sé dónde lo venden	6		No sé dónde lo venden
¿Utilizo este material en mi vida?		6	No lo he usado		6	No lo he usado
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)		6	Pienso que no está mal visto	6		No es común la utilización
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?		6	No he escuchado nada al respecto de este material		6	No lo he visto y no he escuchado nada sobre este material

Las toallas sanitarias reutilizables, no la conocen, no tienen acceso a ella, no saben dónde la venden, consideran que no está mal visto su uso, no han escuchado nada al respecto.

Referente a la copa menstrual no la conocen, no la han visto, desconocen donde se vende ya que no es común su utilización.

Ficha para hombres

Tabla 59 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Panajachel

Niños y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	9		Si lo conozco lo usan las mujeres en su periodo.	9		Si lo han visto en anuncios, en redes sociales
¿Cómo se llama?	9		Toallas desechables	9		Tampón
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	9		Si tienen acceso, lo pueden encontrar en la tienda	9		En las farmacias pueden encontrarlo
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)		9	No es mal visto es algo natural de las mujeres		9	No es mal visto
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?		9	No he escuchado nada malo sobre esto		9	No he escuchado nada sobre este producto

Los adolescentes hombres conocen las toallas sanitarias desechables, las mujeres tienen acceso a ella, las encuentran en las tiendas, no es mal visto su utilización, no han escuchado nada al respecto.

En el caso del tampón si la han visto en los anuncios y en las redes sociales, se puede conseguir en las farmacias, consideran que no es mal visto su utilización, no han escuchado nada al respecto.

Tabla 60 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Panajachel

Niños y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?		9	No lo conozco es un pedazo de tela		9	No lo he visto
¿Cómo se llama?		9	Pedazo de tela		9	No sé cómo se llama
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?		9	No sé si tienen acceso a esto		9	No sé si tienen acceso a esto.
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)		9	No es mal visto		9	No es mal visto
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?		9	No escuchado nada sobre este material		9	No he escuchado sobre este material.

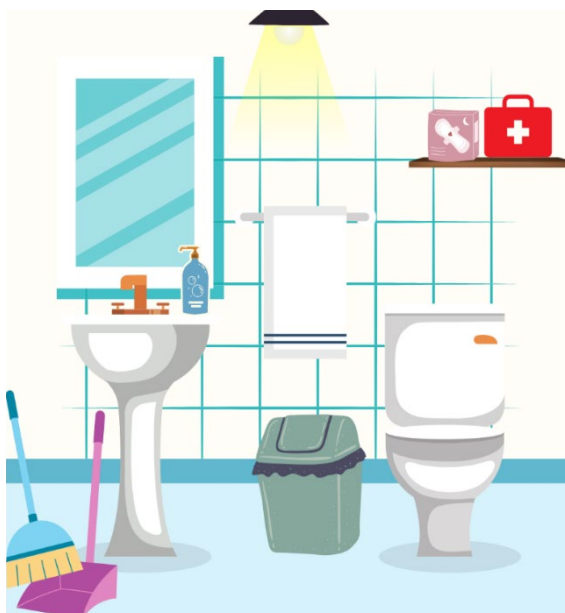
Referente a las toallas reutilizables y copa menstrual los adolescentes hombres no la conocen, no saben si las mujeres tienen acceso a ella, consideran que no es mal visto su utilización no se ha escuchado nada de ellas.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto

1. Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:

Diagrama 19 Calificando las instalaciones de mi contexto, Panajachel



2. Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

- Verde: Funciona y en buen estado.
- Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.
- Rojo: No existe

Resultados

Hombres

	<i>Se cuenta con accesorios para limpieza y se tiene depósito para el papel de baño.</i>
	<i>Poca disposición de agua, a veces es escasa, el depósito se avería por falta de accesorios, no funciona mucho el lava manos</i>
	<i>Poca iluminación, no se tiene gel en jabón, no se tiene toalla para manos.</i>

Mujeres

	<i>Se tiene accesorios para limpieza. Se tiene depósito para el papel, pero es pequeño</i>
	<i>Disposición de agua, pero a veces es escasa, el tanquecito del sanitario en veces no funciona,</i>
	<i>Poca luz, no se tiene jabón en gel, no se tiene un depósito de basura para las toallas femeninas, no se tiene toallas para secado de manos, no se cuenta con un kit de emergencia, no se tiene papel higiénico en el establecimiento y no hay un espejo.</i>

En el establecimiento utilizan un solo sanitario para mujeres y hombres, lo que significa que no hay privacidad para el cambio de toallas sanitarias. Por lo que es necesario contar con un sanitario para mujeres y uno para hombres, asimismo no se cuenta con kit de toallas sanitarias para emergencia en el establecimiento.

4. Al terminar hacer las siguientes preguntas en caso de que aún no hayan salido a la luz las respuestas: Mujeres

d. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?

Respondieron que estos espacios no cuentan con jabón, agua si hay, pero no se sabe si es de calidad.

e. En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones? Las mujeres respondieron sentirse incomodas con las instalaciones del sanitario, ya que comparten este servicio con los hombres.

i. Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda?

Contar con un sanitario específicamente para mujeres, deposito específico para desecho de las toallas sanitarias, contar papel y jabón, para el lavado de las manos,

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 5: Hablando sobre mitos

1. Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
2. A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación:
3. Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Tabla 61 Hablando sobre mitos, Hombres, Panajachel

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	0	9	0	9
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	0	9	0	9
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	1	8	1	8
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	4	2	4	2
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	9	0	9
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	2	7	2	7
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	2	7	2	7
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	7	2	7	2
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	0	9	0	9
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	3	6	3	9
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	1	8	1	8
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". <i>(Pregunta a discreción del facilitador/a)</i>	2	7	2	7

Los adolescentes hombres dieron a conocer sus afirmaciones de acuerdo a este cuadro la cual se evidencia que la menstruación no es sucio y malo, las personas que menstrúan se pueden bañar, si utilizan tampón y copa menstrual no pierden su virginidad, la primera menstruación se presenta en todas las niñas, sus emociones en sus días son válidas, para el dolor menstrual pueden tomar algún medicamento, deben cambiarse la toalla sanitaria a cada cierto tiempo, se puede realizar deporte cuando se tiene la menstruación.

Mujeres

Tabla 62 Hablando sobre mitos, Mujeres, Panajachel

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	0	6	0	6
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	0	6	0	6
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	1	6	2	5
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	0	6	7	0
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	6	0	6
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	6	0	6	0
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	2	4	4	2
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	1	5	1	5
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	0	6	6	0
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	0	6	0	6
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	4	2	4	2
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". <i>(Pregunta a discreción del facilitador/a)</i>	2	4	2	4

Los adolescentes mujeres dieron a conocer sus opiniones de acuerdo a las asepciones del cuadro, evidenciando que la menstruación no es algo sucio y malo. Entre las afirmaciones relevantes podemos mencionar: La primera menstruación se presenta en todas las niñas, las mujeres que menstrúan se pueden bañar, si utilizan tampón y copa menstrual no pierden su virginidad, asimismo consideran que la mujer deja de menstruar por varias razones, para la utilización de la copa menstrual se puede utilizar y orinar al mismo tiempo. De acuerdo a la opinión de las adolescentes consideran que sus emociones en esos días no son válidas por los tratos que reciben en esos días, para el dolor menstrual pueden tomar algún medicamento, deben cambiarse la toalla sanitaria a cada cierto tiempo, se puede realizar deporte cuando se tiene la menstruación.

Actividad 6: Identificando mi red social

1. Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 20 Identificando mi red social, Panajachel

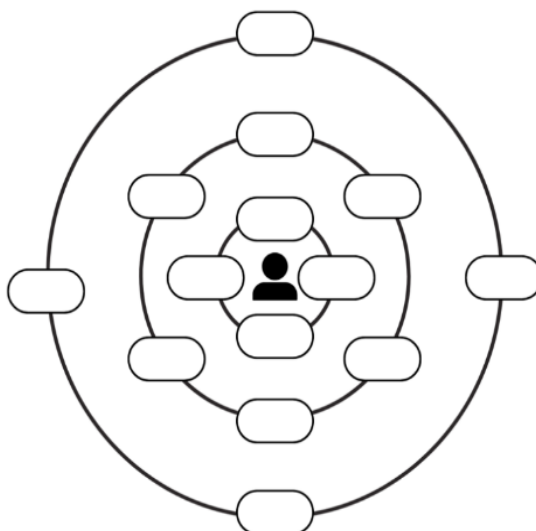


Tabla 63 Identificando mi red social, Panajachel

	Hombres	Mujeres
1 línea cercana	Madre padre maestra	Madre Hermana Padre
2 línea medio	Hermana Hermano amigos Novia	Amigas, hermano Primas
3 línea lejana	Tía, abuela	Tías Abuelas, pastora

Podemos evidenciar que a través de este cuadro tanto para la mujeres y hombres la línea mas cercana es la madre y padre, los hombres consideran a la maestra y las mujeres a la hermana. En segunda línea los hombres consideran a la hermana, hermano, amigos y novia. Las mujeres consideran a las amigas, hermano y primas. En la Tercera Línea ambos varones y mujeres consideran a las tías y abuelas, y las mujeres incluyen la pastora.

Actividad de cierre

Antes de finalizar el taller se les lanzó la pregunta a la general como se sentían al inicio del taller respondieron lo siguiente:

- Al inicio del taller teníamos muchas dudas

Y ahora que ya termino se aclararon muchas dudas.

Antes de finalizar la sesión: tres adolescentes depositaron su duda o comentario en el **Buzón de la Confianza**, la cual se les dijo que es confidencial y anónimo.

ANEXOS

Ilustración 30 Mapeo corporal de la menstruación, Mujeres, Panajachel



Ilustración 31 Mapeo corporal de la menstruación, Hombres, Panajachel

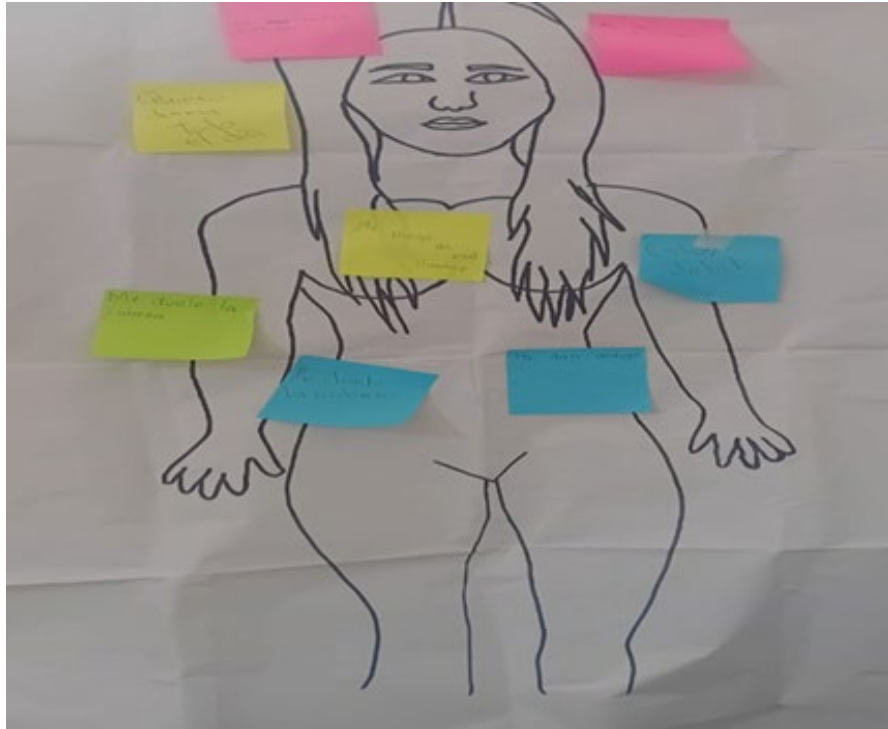


Ilustración 32 Camino de la vida del ciclo menstrual mujeres



8/9 años	10 años	11 años	13/14 años	15 años
Nice	Normal	Me sentia bien	Reprimante	triste
Con sueño	Nervios	Desagrado	Asustada	Asustada
Happy	Se sentia incomodo	Nauceas	Dolor	Dolor
Miedo	En casa	osquerosidad	De mal humor	De mal humor
Dolor estomagal	Asustada	Antojos	Desinformada	Ignorante
Nauceas	la sentia feo	Antojos	Antojos	Antojos
ganas de morir	II	II	II	II
Dudas	II	II	II	II
No sabia	II	II	II	II
Utiliza las	II	II	II	II
Toallas	II	II	II	II
Dolor de cabeza	II	II	II	II

Historia de vida del ciclo menstrual elaborado por hombres

Había una vez una niña llamada Victoria. Creció hasta los 9 años tuvo su primera menstruación. Victoria en su mente pensó que iba a fallecer pero la mamá le explicó que era normal y que no tuviera miedo por que era una etapa normal para las mujeres.

Reina 15 Sololá
M 141
en su casa no la quieren cerca de sus amigos
No le hablan de menstruación y no sabía como actuar
cuando llegó su menstruación.
No sabía a quien preguntarle por que le daba pena
y no sabía como explicarlo.
Aprendió a como actuar por que le preguntó a su prima.
Ahora busca ayudar a las demás a saber como actuar.

Conclusiones:

- Los estudiantes comparten un solo sanitario para mujeres y hombres, lo que significa que no hay privacidad para el cambio de toallas sanitarias.
- Los adolescentes expresaron durante el proceso que a partir de los 10 años las mujeres "tienen antojos, náuseas, asquerosidad, desagrado" y se consideran "desinformadas e ignorantes".

Ilustración 33 Calificando las instalaciones de mi contexto, mujeres y hombres, Panajachel

Mujeres	Hombres
	

San Andrés Semetabaj

Participación de adolescentes entre 13 a 16 años en el municipio de San Andrés Semetabaj. Área urbana.

Comunidad: San Andrés Semetabaj

Área: Urbana

Establecimiento educativo: Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa-IMBASAS

Fecha: 26/03/2025

Lugar: IMBASAS

Tabla 64 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, San Andrés Semetabaj

Sexo/escolaridad	sexo		escolaridad			% sexo		% Escolaridad		
	H	M	1ero	2do	3ero	H	M	1ro básico	2do básico	3ro básico
10 a 13	3	3	6	0	0	15	15	30	0	0
14-16	7	7	0	6	8	35	35	0	30	40
subtotales	10	10	6	6	8	50	50	30	30	40
Totales	20		20			100		100		

Fuente: datos obtenidos de diagnóstico.

Los participantes del grupo focal son: 3 mujeres y 3 hombres de primero básico, 3 mujeres y 3 hombres de segundo básico y 4 mujeres, 4 hombres de tercero básico; los tres grados muy dinámicos y participativos en aportar sus ideas, pensamientos y experiencia, manifestaron que no han recibido o abordado en tema, sino que únicamente lo que saben es por experiencia propia.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

- f. Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

El grupo focal de jóvenes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa IMBASAS trabajaron con mucho entusiasmo en dibujar la silueta de la mujer e identificando las partes del cuerpo que se relaciona con la menstruación, usando lo que han escuchado con amigas, compañeras y hermanas.

Mujeres

El trabajo realizado con las señoritas del Instituto IMBASAS fue con mucho éxito debido a la buena participación de todas en aportar sus experiencias y conocimientos.

Después de la dinámica “sacudiendo pena” El grupo realizó la silueta sobre el mapeo corporal con mucha libertad en expresar y exponer sus experiencias y conocimientos sobre la menstruación, una señorita de 13 años de primero básico manifestó que no tenía experiencia porque aún no menstrua sin embargo se involucró dentro de la actividad adquiriendo conocimientos la metodología utilizada les pareció muy interesante porque permitió activamente la participación de todas.

- g. Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrua.
 - a. Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.

Mujeres

Los elementos nombrados son: Cabeza, ojos, pechos, espalda, estomago-vientre, piernas, rodillas, pies y vagina

- b. Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.

Hombres.

Elementos o partes nombrados: Cabeza, labios, cabello, vientre, vagina y piernas

Hombres

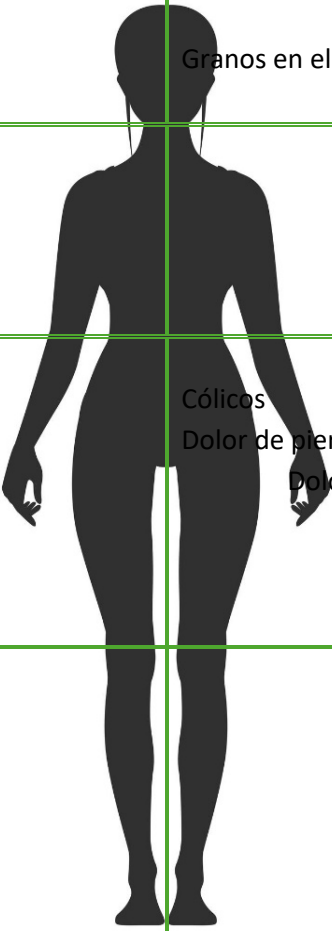
Tabla 65 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, San Andrés Semetabaj

Psicológicos	Físicos
Sensibles Cambios de conducta Cambios de humor	Dolor de cabeza, ojos, Labios resecos Se les cae el cabello por deshidratación
	Dolor de Vientre o cólicos menstruales
	A través de vagina sacan todo lo malo que tiene el cuerpo Dolor en las piernas y llegan a tener crecimiento de varices.

Mujeres.

Tabla 66 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, San Andrés Semetabaj

Psicológicos	Físicos
Mareos Lagrimas	Dolor de cabeza Dolor de ojos Granos en el rostro
Nauseas	Dolor de pecho, espalda Dolor de estomago
	Cólicos Dolor de piernas Dolor de rodillas
	Pies (hinchazón)



- h. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):

- a. ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Hombres

Los cambios humor, dolor de cabeza, sensibles, resequedad en los labios se les cae mucho el cabello y llegan a tener cólicos y son fuertes según ha escuchado que comentan sus compañeras.

Mujeres

Según manifestaron las señoritas que, durante el periodo menstrual, sienten mucho malestares, físicos y emocionales como dolor en el vientre, piernas, hinchazón de pies, náuseas, mareos y muchas inquietudes, por ejemplo, *¿por qué baja la menstruación, ¿por qué con coágulos?* en fin muchas dudas por resolver.

b. ¿Dónde aprendieron esto?

Hombres:

Aprendieron esto con compañeras de estudio, amigas, hermanas, y a través de los cambios que llegan a tener *“ya que se hecha de ver”*, (expresión de que es lo que observan).

Mujeres:

Todo esto lo saben por experiencia propia y la que no ha menstruado tiene cierto conocimiento a través de las amigas y compañeras de estudio.

c. ¿Qué saben sobre este proceso por lo que atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Hombres:

Expresan qué es un proceso natural que toda mujer atraviesa en diferentes edades y que afecta física y emocionalmente.

Mujeres:

Sangrado que baja mensualmente, proceso natural por el cual pasa las niñas y señoritas iniciando partir de los 10 años en adelante, en este periodo las adolescentes menstruantes pasan por situaciones de incomodidad por los dolores o cólicos o algún otro malestar físico o psicológico, sin descartar que las mismas tienen muchas inquietudes como: *¿por qué me baja la menstruación?* y *¿por qué con coágulos?*, las adolescentes manifestaron que la menstruación es mensual salvo que alguien tenga *algún tipo de enfermedad o infección* que impida menstruar normalmente.

Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual

Se formó un grupo de mujeres y una de hombres para que plasmen de forma gráfica o creativa lo que saben del ciclo menstrual en forma de camino de vida y/o crear una historia de vida con una persona que vaya creciendo y cambiando que relate cómo funciona el ciclo menstrual al finalizar el trabajo grupal, cada grupo pasó a exponer a la plenaria el trabajo realizado.

Hombres:

Los adolescentes hombres describieron lo siguiente:

Nace

La niña nace, se ve el crecimiento del cabello, crecimiento del cuerpo, crecimiento de los senos, cambios de humor, crecimiento de los dientes.

Pre-Desarrollo

Crecimiento de estatura, comienzo de la menstruación, cambios hormonales, cambios físicos.

Desarrollo

La pubertad, crecimiento de vello axilar, vello púbico y de las partes íntimas.

Mujeres:

Las mujeres definieron la historia de una niña de nombre Lucía:

Un día Lucía fue a estudiar, ella tenía 13 años y estaba a punto de terminar el ciclo de primaria, ese día ella se divirtió mucho a la hora de receso y también comió mucho cuando entró a recibir clases de nuevo, le empezó a doler el estómago pensó que era por la comida, cuando fue al baño se dio cuenta que se había manchado de sangre su ropa interior y comenzó a llorar bastante; su directora la escuchó y fue corriendo hacia el baño, Lucía le pidió que llamara a su madre cuando su mamá llegó, vio que Lucía estaba llorando y le explicaron de qué se trataba. La felicitaron y le enseñaron a ponerse una toalla higiénica.

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

9. Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
10. Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):
11. Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

Ilustración 34 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? San Andrés Semetabaj



Fichas para mujeres

Tabla 67 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Andrés Semetabaj

Niñas y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitarias desechables			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10		Lo conocen	6	4	Reconocen
¿Cómo se llama?	10		Toallas sanitarias	6	4	Algunas no la conocen
¿Tengo acceso a este material?	10		Si	0	10	No tienen acceso
¿Dónde lo podría conseguir	10		Farmacia y tienda		10	No saben
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	1	9	No lo consigue en tiendas	10		No saben
¿Utilizo este material en mi vida?	9	1	Aun no menstrua		10	No utilizan
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	0	10	No es mal visto		10	No está mal visto, pero no lo utilizan.
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?		10	Es normal utilizar toallas higiénicas en la		10	Solo se sabe que lastima

			etapa de la menstruación			
--	--	--	--------------------------	--	--	--

La mayoría de las adolescentes mujeres conocen las toallas sanitarias desechables, tienen acceso a ella, la consiguen en las tiendas y farmacias, no es mal visto la utilización de la misma, es normal en nuestro medio.

En cuanto a los Tampones la mayoría la conoce, pero no tienen acceso a ella, no saben donde conseguirla, no es común su utilización, lo único que saben al usarla lástima.

Tabla 68 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Andrés Semetabaj

Niñas y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	3	7	Algunas lo utilizan, pero les han regalado	5	5	Algunas la conocen
¿Cómo se llama?	3	7	Minoría Toallas reutilizables	5	5	No saben cómo se llama
¿Tengo acceso a este material?	1	9	No	1	9	Mayoría dijo que no tienen acceso
¿Dónde lo podría conseguir		10	No saben dónde se consigue	0	10	No saben
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	10	0	No se sabe dónde la venden	0	10	No lo han buscado por lo tanto no saben
¿Utilizo este material en mi vida?	0	10	No la utilizan	0	10	No la usan
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	1	9	No son juzgadas si la utilizan	1	9	Esta mal visto
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	3	7	La mayoría no saben que existen toallas de tela	0	10	Se pierde la virginidad

Las toallas reutilizables la mayoría no la conoce, desconocen donde conseguirla, no la utilizan, no saben que existen toallas de tela.

En cuanto a la copa menstrual algunas la conocen, pero no saben cómo se llama, la mayoría no tiene acceso a ella desconocen donde conseguirla, no la usan esta mal visto por la sociedad, se cree que al utilizarla se pierde la virginidad.

Ficha para hombres

Tabla 69 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Andrés Semetabaj

Niños y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechables			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10		La conocen	1	9	No la conocen
¿Cómo se llama?	10		Toallas desechables	1	9	No saben
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	8	2	Tiendas, farmacias		10	No se sabe dónde comprarlas
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	5	5	No está mal visto No saben		10	No la utiliza las mujeres de su comunidad
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?		10	Es un derecho que las mujeres tienen que utilizar las toallas en procesos de menstruación		10	No la utilizan

El grupo de adolescentes hombres conocen las toallas sanitarias desechables, mencionan que este material se consigue en las tiendas y farmacias, su uso no está mal visto por la sociedad, es un derecho que tienen las mujeres de utilizarlas por la menstruación.

En cuanto al Tampón la mayoría no la conoce, no saben de este producto, desconocen donde conseguirla, las mujeres de su comunidad no la utilizan.

Tabla 70 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Andrés Semetabaj

Niños y adolescentes	Ilustración #3 toalla sanitaria reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	6	4	0	0	0	0
¿Cómo se llama?	10		Toallas de tela	0	0	0
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	3	7	No saben dónde se consiguen	0	0	0

¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	1	9	0	0	0	0
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	1	9	No la utilizan	0	0	0

Referente a la toalla sanitaria reutilizable la mayoría de los varones la reconocen son toallas de tela, no saben donde comprarlas, no es mal visto por la sociedad su uso.

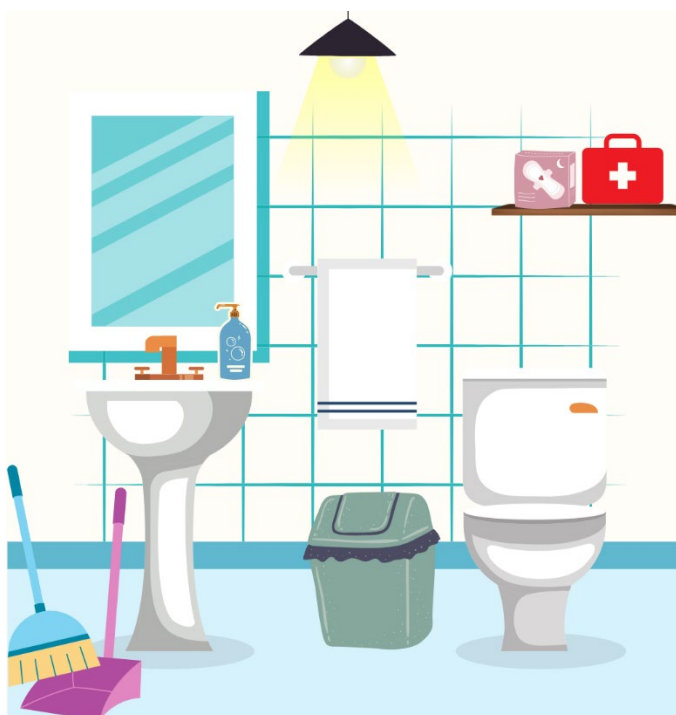
La copa menstrual desconoce si existe, no se obtuvo información de la misma.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto

Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:

Diagrama 21 Calificando las instalaciones de mi contexto, San Andrés Semetabaj



Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

- Verde: Funciona y en buen estado.
- Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.
- Rojo: No existe

Hombres

	<i>El instituto cuenta con un Kit con los siguientes insumos toallas higiénicas y jabón Si tiene recipientes para basura,</i>
	<i>Se cuenta con muy poca agua, en el casco urbano el agua esta distribuida por horas</i>
	<i>No cuenta lava manos, no hay energía eléctrica,</i>

Mujeres

	<i>En dirección se cuenta con toallas sanitarias para las emergencias.</i>
	<i>Muy poca disponibilidad de agua y es distribuida por horas, no se cuenta con tinaco para depósito de agua.</i>
	<i>Las tazas de los servicios sanitarios no están funcionando correctamente, hay filtración, el piso siempre esta mojado con mal olor, los espacios muy reducidos hay que estar de lado para poder hacer uso del servicio, no hay energía eléctrica, no hay ventilación, no cuentan con espejos, jabón, toallas y recipientes con tapa para basura, tampoco hay lavamanos sino una pila que hacen uso de ello hombres y mujeres.</i>

4. Al terminar hacer las siguientes preguntas en caso de que aún no hayan salido a la luz las respuestas:

a. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?

Las mujeres respondieron lo siguiente: el agua en los servicios sanitarios es escasa para los baños utilizan agua de la pila y de los toneles, no existe jabón para el lavado de manos.

b. En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones? No se sienten cómodas utilizando los servicios sanitarios.

Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda? Las estudiantes manifestaron que las instalaciones de los servicios sanitarios están muy pequeñas, ellas tienen que estar de lado para el cambio de las toallas sanitarias, el piso siempre están mojado y con mal olor porque hay mucha filtración en los tanques de los sanitarios.

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 1: Hablando sobre mitos

- Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
- A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación:
- Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Tabla 71 Hablando sobre mitos, Hombres, San Andrés Semetabaj

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	0	10	1	9
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	9	1	6	4
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	1	9	4	7
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	10	0	7	3
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	10	0	2	8
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	9	1	8	2
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	0	10	2	8
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	1	9	0	10
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	0	10	2	8
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	1	9	2	8
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	2	8	5	5
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)	1	9	7	3

La mayoría de adolescentes hombres consideran que la menstruación no es sucio ni malo, la consideran que no deben de bañarse, asimismo mencionan si utilizan la copa menstrual, no pierden su virginidad, en la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas, cuando las adolescentes están menstruando sus emociones no son válidas, cuando una mujer deja de menstruar es por varias razones, en cuanto al dolor menstrual es importante tomar algún té para la misma, cambiarse las toallas varias veces al día, asimismo se puede realizar deporte.

Mujeres

Tabla 72 Hablando sobre mitos, Mujeres, San Andrés Semetabaj

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	0	10	1	9
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	4	6	4	6
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	0	10	2	8
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	7	3	10	0
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	2	8	1	9
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	7	3	6	4
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	4	6	5	5
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	3	7	3	7
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	1	9	5	5
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	2	8	5	5
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	3	7	8	2
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". <i>(Pregunta a discreción del facilitador/a)</i>	9	1	4	6

Las adolescentes mujeres mencionaron que la menstruación es algo biológico y natural por lo tanto no es sucio y malo, asimismo se pueden bañar y nadar cuando están en sus días, con el uso del tampón y copa menstrual no pierden la virginidad, consideran que con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas, por el trato que han recibido las adolescentes durante la menstruación sus emociones no son válidas, si la mujer deja de menstruar es por varias razones, la copa menstrual se puede utilizar y orinar al mismo tiempo, si tiene mucho dolor por la menstruación es recomendable tomar algún medicamento, es importante cambiarse de toalla varias veces al día, se puede realizar deporte y nadar, también mencionaron durante la menstruación es imposible quedar embarazada.

Actividad 5: Identificando mi red social

8. Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 22 Identificando mi red social, San Andrés Semetabaj

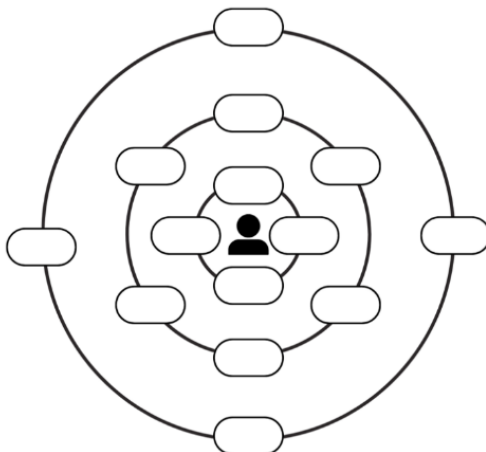


Tabla 73 Identificando mi red social, San Andrés Semetabaj

	Hombres	Mujeres
1 línea cercana	Mamá Hermana Papá Google	Mamá Hermana Papá
2 línea medio	Sacerdote 1 Abuela Amiga Prima Compañero Pastora Doctor	Prima Abuela Amiga tías
3 línea lejana	Tío Profesor Compañera	Compañera Doctor Maestra.

En la primera línea se evidencia tanto hombres como mujeres consideran a la mamá, papá, hermana los más cercanos y de confianza. Aunado a ellos los hombres consideran realizar consultas en Google.

En la segunda línea los hombres y mujeres consideran a las abuelas, amigas, primas y tías. Y los hombres mencionan al sacerdote, compañero, pastora y doctor.

En la tercera línea los hombres ubican al tío, profesor y compañera; mientras las mujeres a la compañera, doctor y la maestra.

Actividad de cierre

Antes de culminar el taller dar un espacio para que las personas participantes puedan decir: “Mi nombre es _____, al inicio de este taller me sentía _____, y ahora que ya terminó me siento _____”.

A la general se les pregunto al grupo de mujeres como se sentían al inicio del taller respondieron sorprendidas ya que no se habla de la menstruación abiertamente, al finalizar el taller les gusto el tema de la menstruación ya que algo que se vive a cada mes por lo mismo deben de saber que pasa en el cuerpo de una mujer.

Facilitar, además, un espacio de resolución de dudas antes de finalizar la sesión. Además, indicar a los y las participantes que pueden depositar cualquier duda o comentario en el **Buzón de la Confianza**, todo lo que depositen ahí será confidencial y anónimo.

Varias de las niñas colocaron sus preguntas e inquietudes en el buzón de la confianza.

Conclusiones:

- Las instalaciones sanitarias están en condiciones críticas: "los espacios muy reducidos hay que estar de lado para poder hacer uso del servicio, no hay energía eléctrica, no hay ventilación".
- Una señorita de 13 años manifestó que no tenía experiencia porque aún no menstrua, mostrando la importancia de educar antes de la menarquia.

ANEXOS

Ilustración 35 Mapeo corporal de la menstruación, Mujeres y Hombres, San Andrés Semetabaj

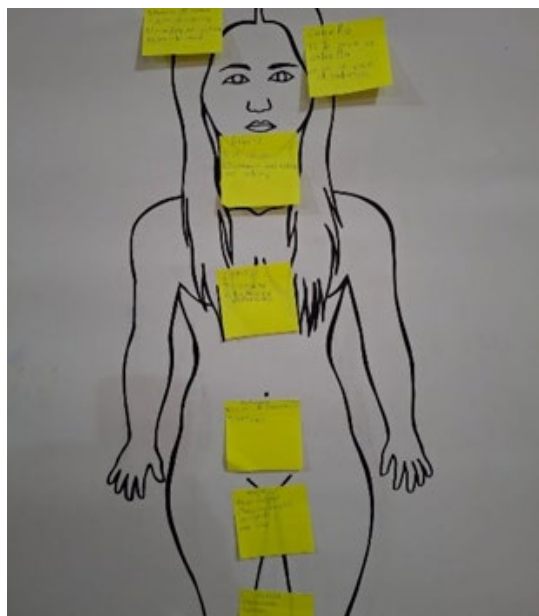
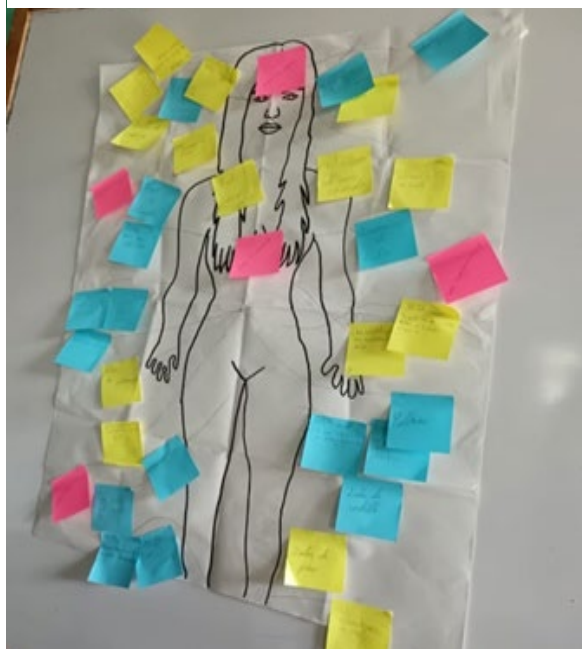


Ilustración 36 Camino de la vida del ciclo menstrual Hombres y Mujeres San Andrés Semetabaj

Un día Lucía fue a saludar a la tía 13 años y estaba apunto de
terminar el ciclo de primera vez. La tía se había echado la teta de leche
y había sido malo. Cuando ella se echó el pecho de leche y le empezó a doler el estómago
y pensó que era por la comida. Cuando se fue al baño se dio cuenta que se
había manchado de sangre su ropa interior y comenzó a llorar bastante.
Se echó a la cama y se fue corriendo hacia el baño. Lucía le
pidió que le ayudara a su madre, cuando su mamá llegó vio que Lucía
estaba llorando le explicaron de que se estaba manchando, la
felicitaron y le enseñaron a ponerse la toalla higiénica.

Nace: Crecimiento del
Cabello, Crecimiento del Cuerpo.
Crecimiento del pecho, Cambios
de humor, Crecimiento de los
dientes.
Pre desarrollo:
Crecimiento de, Estatura
Comienzo de la Menstruación
Cambios hormonales.
Cambios físicos
Desarrollo:
La Pubertad, bello axil, bello
Pubico, Crecimiento de las parte
Intimas
L

Ilustración 37 Calificando las instalaciones de mi contexto, Mujeres y Hombres, San Andrés Semetabaj

Calificando las instalaciones de mi contexto	
Mujeres	Hombres
	

Ilustración 38 Trabajando la historia de vida Mujeres y Hombres San Andrés Semetabaj

Trabajando la historia de vida	
Mujeres	Hombres
	

San Antonio Palopó.

Participación de adolescentes entre 13 a 16 años en el municipio de San Antonio Palopó. Se realizaron dos grupos uno de mujeres y uno de hombres.

Comunidad: Aldea Xequistel, San Antonio Palopó

Área: Rural

Establecimiento educativo: Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa, Xequistel

Fecha: 27-03-2025

Lugar: Instalaciones del Instituto Mixto de Educación Básica, en Aldea Xequistel.

Tabla 74 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, San Antonio Palopó.

Sexo/escolaridad	sexo		escolaridad			% sexo		% Escolaridad		
	H	M	1ero	2do	3ero	H	M	1ro básico	2do básico	3ro básico
14-16	10	10	5	6	9	50	50	25	30	45
subtotales	10	10	20			100		100		

Fuente: datos obtenidos de diagnóstico.

Las y los participantes del grupo focal participaron representantes de los tres grados del nivel básico, 2 hombres y 3 mujeres de primero básico, 3 hombres y 3 mujeres de segundo básico y 5 hombres y 4 mujeres de tercero básico, lo que da un total de participación de 10 mujeres y 10 hombres, la participación de ambos grupos fue muy fructífero donde se pudo recabar información sobre salud menstrual.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

- Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

Activamente participaron los jóvenes que realizaron la silueta de la mujer e identificaron las partes del cuerpo que están involucradas durante el proceso de la menstruación, compartiendo conocimientos que han adquirido con hermanas, amigas y compañeras.

Mujeres

El grupo de alumnas fueron activas en dibujar la silueta de la mujer y nombrar las partes que tiene conexión con lo de la menstruación, cuenta con mucho conocimiento.

- j. Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrua.

- a. Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.

Mujeres

Elementos nombrados son: espalda, estomago, cara, cabeza, cintura, vientre, piernas

- b. Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso

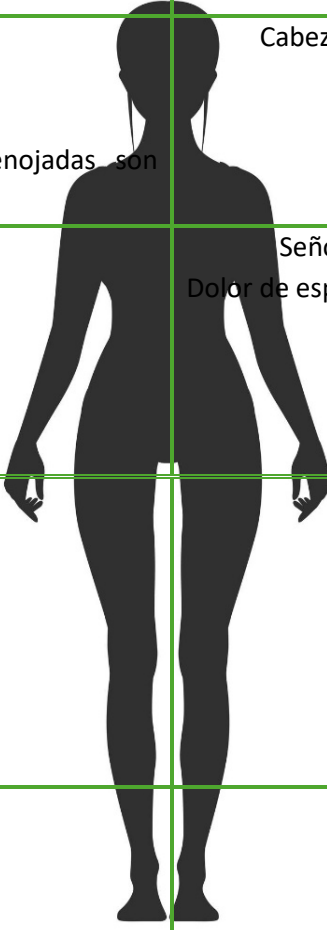
Hombres.

Elementos nombrados son: cabeza, senos, manos, vagina, dolor de espalda y pies

Hombres

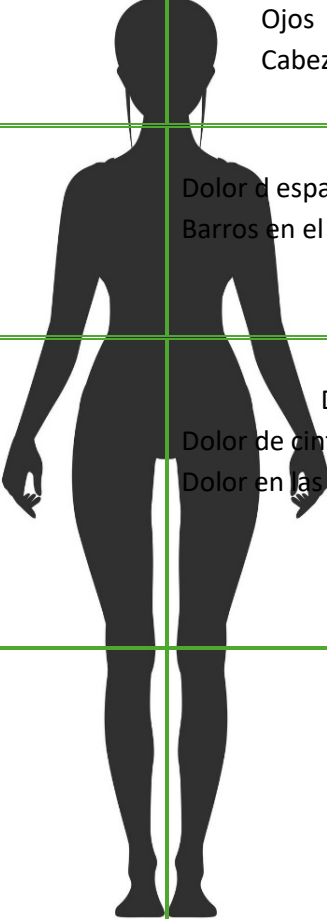
Tabla 75 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, San Antonio Palopó.

Psicológicos	Físicos
Cambio de humor Uso excesivo de maquillaje Se aburren, son amargadas, enojadas son sensibles, celosas	Cabeza
	Seños Dolor de espalda
	Dolor de manos Sangrado Dolor vaginal cólicos menstruales
	Hinchazón en los pies



Mujeres.

Tabla 76 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, San Antonio Palopó.

Psicológicos	Físicos
Cambios de humor Lagrimas	Ojos Cabeza
Na	Dolor de espalda Barros en el rostro
Cólicos menstruales	Dolor de vientre-estómago Dolor de cintura Dolor en las piernas
	

- k. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):

- a. ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Hombres

Los cambios humor, sensibles, experimentan muchos dolores físicamente

Mujeres

La mayoría de las estudiantes expresaron que pasan días difíciles durante los días de menstruación por los cambios de humor y dolor que siente físicamente e en esos días

b. ¿Dónde aprendieron esto?

Hombres

Con compañeras, amigas y a través de conversaciones en la familia

Mujeres

Todas la opiniones expuestas o compartidas son de experiencias propias y las abuelas también han compartido conocimiento a las nietas (alumnas)

c. ¿Qué saben sobre este proceso por el atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Hombres

Las niñas y adolescentes de 10 años en adelante empiezan a menstruar donde le baja un sangrado mensualmente

Mujeres

Es una etapa más en la vida de las mujeres y que inicia en las edades de 10 -12 años adelante menstruando mensualmente

Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual

12. En los mismos equipos ya formados solicitar a las personas participantes que plasmen de forma gráfica y creativa lo que saben de las etapas de ciclo menstrual en forma de un camino de vida. Es decir, las personas participantes tienen que crear una historia de vida (por ejemplo, puede haber un personaje principal que vaya creciendo y cambiando) que nos relate cómo funciona el ciclo menstrual.
13. Una vez hayan terminado de dibujar pedirles a las personas participantes que pasen al frente a exponer sus caminos de vida del ciclo menstrual.

Hombres:

Los hombres se dividieron en dos grupos y realizaron una historia cada grupo: refiriéndose a una niña que se llama María y la otra historia es Teresa.

1. María nacida en la aldea de Xequistel, María se fue desarrollando con los cambios qué de cada año, fue como una etapa, a los 10 años fue cambiando su cuerpo a los 12 tuvo su primer periodo que fue el cambio de pechos y su primer período a los 14 años ya que era un adolescente con menstruación a los 15 años ella sufría de dolores de cabeza estrés y otros síntomas de menstruación.
2. Nació en Sololá un 14/11/2002 cuando cumplió los 8 años empezó con su desarrollo y sus cambios, cuando cumplió los 12 años ella empezó a usar toallas femeninas desde ese entonces a cada mes baja su periodo, empezó con sus dolores de cabeza y del estómago y se estresaba mucho cuando fue mayor de edad a los 19 años tuvo su primera vez y después de 2 meses ella ya no le bajó su periodo, por 2 meses y empezó con dolor de vientre y síntomas de embarazo y luego de 9 meses nació su hijo y que le puso de nombre silvestre y ella ya dejó su adolescencia para convertirse en una mujer y su nombre era Teresa cumes.

Mujeres:

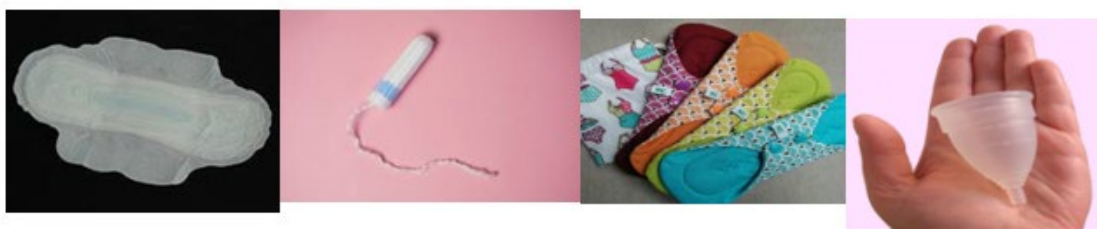
Rosita era una niña de 12 años. Un día estaba en la escuela cuando le empezó a doler su vientre fue con la maestra a decirle que le dolía el vientre y salió del salón y una compañera le preguntó qué le había pasado, ella le respondió que le dolía el vientre Rosita se dio la vuelta y su compañera se dio cuenta que estaba manchada de sangre, la maestra le explicó lo que le está pasando era normal, era una etapa más de la vida de una mujer.

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

- a. Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
 - b. Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):
14. Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

Ilustración 39 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? San Antonio Palopó.



Ficha para mujeres

Tabla 77 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Antonio Palopó.

Niñas y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria reutilizable			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10	0	Todas conocen	4	6	La mayoría no conoce
¿Cómo se llama?	10	0	Toallas higiénicas, Kotex toallas intimas	4	6	4 tampón resto no saben
¿Tengo acceso a este material?	10		Se consigue en las tiendas	0	10	No tienen acceso
¿Dónde lo podría conseguir	10		Tiendas farmacias	4	6	4 se consigue en farmacias resto no saben
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	1	9	1 ha enfrentado desafíos	0	10	Todas no saben
¿Utilizo este material en mi vida?	10		Si utiliza	0	10	No es utilizado
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	0	10	No está mal visto	10		Esta mal visto
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	10	Es normal usar toallas higiénicas	10	0	Han escuchado que al utilizar es doloroso y es solo para adultas y hay posibilidades que no se pueda sacar

La mayoría de las mujeres adolescentes conocen las toallas sanitarias reutilizables, las utilizan, y los conocen por toallas higiénicas, kotex o toallas intimas, la consiguen en la farmacia y tiendas, es normal su uso.

En el caso del tampón la mayoría no la conoce, no la utilizan, no saben dónde conseguirla, la mayoría considera que es mal visto su uso, han escuchado al usarla es doloroso y que es sólo para mujeres adultas.

Tabla 78 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Antonio Palopó.

Niñas y adolescentes	Ilustración #3 toalla sanitaria reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	9	1	La mayoría reconoció	3	7	La mayoría no conoce
¿Cómo se llama?	8	2	La mayoría dijo Toallas reutilizables o de tela	1	9	Minoría sabe cómo se llama
¿Tengo acceso a este material?	5	5	Solo una vez y por lo general no tienen acceso	0	10	No saben dónde se consigue
¿Dónde lo podría conseguir	1	9	El material no sabe dónde conseguir	4	6	Minoría dijo que se consigue en farmacia
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	0	10	no han presentado desafío porque no lo buscan	0	10	Por qué no lo buscan ni lo utilizan
¿Utilizo este material en mi vida?	5	5	Cinco participantes Solo una ves		10	No la utilizan
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	1	9	La mayoría dijo que es bueno utilizar dicho material para evitar la contaminación del medio ambiente	4	6	Si hay personas que lo juzgan
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?			Es normal usas esas toallas	0	0	Si está mal visto utilizar

Las adolescentes mujeres la mayoría conoce las toallas reutilizables, también la conocen como toallas de tela, no tienen acceso a ellas, no saben dónde conseguir las, algunas la han utilizado solo una vez, consideran que es importante utilizarlas para evitar la contaminación al medio ambiente.

En cuanto a la copa menstrual se evidencia la mayoría de las adolescentes no la conocen no saben como se llama, no la utilizan, consideran que se consigue en la farmacia, hay personas que juzgan su utilización.

Ficha para hombres

Tabla 79 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Antonio Palopó.

Niños y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitarias desechables			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10	0	La conocen	4	6	La mayoría no sabe
¿Cómo se llama?	10	0	Toallas higiénicas	4	6	Minoría dijo tampón
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	10	0	Se consigue en las tiendas	1	9	No saben dónde se consigue
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	10	No está mal visto	2	8	Desconocen su utilización
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	10	Es normal que utilicen las toallas higiénicas	0	10	La mayoría no la conoce

Los adolescentes conocen las toallas sanitarias desechables, como toallas higiénicas, se consiguen en las tiendas, no es mal visto por la sociedad, su utilización es normal y es la que utilizan las mujeres.

En el caso del tampón la mayoría lo desconocen, no saben donde se consigue, en general las mujeres no lo utilizan en la comunidad.

Tabla 80 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Antonio Palopó.

Niños y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	1	9	La mayoría no la conoce	5	5	Algunas conocen
¿Cómo se llama?	1	9	Toallas menstruales de tela	4	6	Copa menstrual
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	1	9	No saben dónde conseguirlo	2	8	Solamente 2 tiene acceso

¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	10	No está mal visto	9	1	Si está mal visto
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	10	No han escuchado nada	10	0	Lo pueden utilizar las mujeres casadas

En cuanto a la toalla reutilizable no la conocen, viendo la imagen la consideran como toallas menstruales de tela, desconocen donde la compren, no esta mal visto por la sociedad su utilización, no han escuchado nada al respecto.

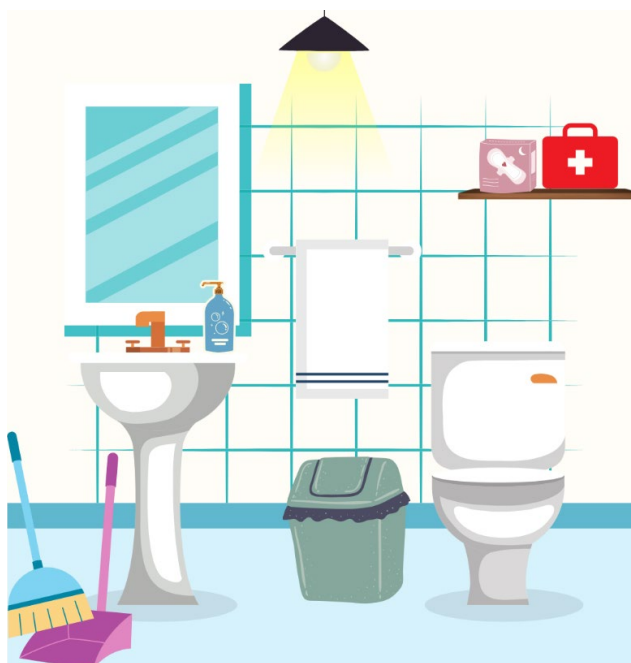
La copa menstrual algunas la conocen, la mayoría no sabe como, se le denomina, consideran que no tienen acceso a este material, creen que es mal visto por la sociedad si la utilizan, solo lo pueden usar las mujeres casadas.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto

13. Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:

Ilustración 40 Calificando las instalaciones de mi contexto, San Antonio Palopó.



14. Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

- Verde: Funciona y en buen estado.
- Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.
- Rojo: No existe

Hombres:

	<i>Hay buena iluminación, espacios adecuados, disposición de agua, se tiene accesorios para limpieza. Se tiene depósito para el papel, hay lavamanos.</i>
	<i>A veces no hay jabón,</i>
	<i>No hay toallas para secado de mano, toallas sanitarias, recipientes para papel con tapa</i>

Mujeres :

	<i>Hay agua, tiene insumos para limpieza, tazas sanitarias en buenas condiciones</i>
	<i>Muchas veces no cuenta con papel, jabón</i>
	<i>No tiene espejo, toallas sanitarias, no se cuenta con recipientes para desechos menstruales con tapa.</i>

15. Al terminar hacer las siguientes preguntas en caso de que aún no hayan salido a la luz las respuestas:

- a. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?
El agua es escasa se sabe que esta clorada, muchas veces no hay jabón y limpiador para el secado de las manos
- b. En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones?
 - i. Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda? Contar siempre con jabón, toallas sanitaria y toalla para el secado de las manos.

La sugerencia más importante se refiere que es necesario el apartar el lado de los baños de hombres y mujeres. Ya que están en un mismo espacio físico, además se cuenta con un botiquín que está en oficinas de dirección. Al entrar a dirección no se observa el botiquín en algún lugar estratégico ante una emergencia.

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 5: Hablando sobre mitos

- Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
- A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación:
- Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Tabla 81 Hablando sobre mitos, Hombres, San Antonio Palopó.

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	0	10	0	10
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	8	2	9	1
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	1	9	3	7
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	10	0	9	1
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	10	4	6
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	9	1	5	5
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	9	1	8	2
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	9	1	5	5
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	3	7	6	4
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	3	7	5	5
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	6	4	7	3
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)	4	6	5	5

Los adolescentes consideran que la menstruación no es sucia o mala, consideran que no deben bañarse y que no debe de realizar deporte, además expresaron que si utilizan copa menstrual o tampón no pierden su virginidad. Con la primera menstruación las niñas “se convierten en señoritas”, la menstruación se presenta a las niñas en cualquier edad, además considera que sus emociones en estos días no son válidas y que si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación es posible quedar embarazada.

Por otro lado expresaron que la única forma en que las mujeres dejan de menstruar es durante el embarazo. Además creen que no se puede orinar si utilizan la copa menstrual, así como que es importante tomar algún medicamento para el dolor menstrual. En cuanto al recambio consideran indispensable cambiar de toalla varias veces al día,

Mujeres

Tabla 82 Hablando sobre mitos, Mujeres, San Antonio Palopó.

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. “La menstruación es algo sucio o malo”.	3	7	8	2
b. “Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar”.	1	9	2	8
c. “Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad.”	6	4	4	6
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas”.	10	0	9	1
e. “La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales”.	0	10	8	2
f. “Cuando una mujer ‘está en sus días’ sus emociones no son válidas”.	2	8	8	2
g. “La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo”	9	1	10	0
h. “No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo”.	5	5	8	2
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores”.	2	8	8	2
j. “Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando”.	1	9	2	8
k. “No se puede realizar deporte cuando se está menstruando”.	4	6	10	0
l. “Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación”. (Pregunta a discreción del facilitador/a)	7	3	10	0

Las adolescentes expresaron que la menstruación es natural por lo mismo no es malo ni sucio, consideran que durante la misma se pueden bañar. Que si utilizarl el tampón y copa menstrual pueden perder la virginidad. Además manifestaron que con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas, la menstruación se presenta en las niñas a cualquier edad, y consideran que durante el período sus emociones son válidas, que la única forma de dejar de menstruar es a través del embarazo, que se recomienda tomar algún medicamento por el dolor menstrual, cambiarse de toalla varias veces al día, se puede realizar deporte, es posible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación.

Actividad 6: Identificando mi red social

- Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 23 Hablando sobre mitos, Mujeres, San Antonio Palopó

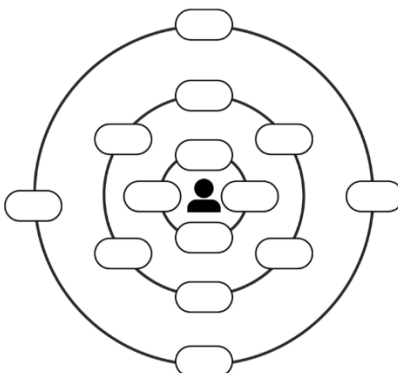


Tabla 83 Hablando sobre mitos, Mujeres, San Antonio Palopó

	Hombres	Mujeres
1 línea cercana	Mama Papá Hermanas Primas	Mamá Papá Hermana s
2 línea medio	Abuela Tía Profesora Cuñada	Prima Tía Abuela
3 línea lejana	Pastora Amiga Novio	Profesora Amigas

De acuerdo a la información recabada se evidencia que la primera línea de información, tanto para hombres y mujeres es la familia. En segunda línea para los hombres es la abuela, la tía, cuñada que son parte de la familia. Para las mujeres consideran a la prima, tía y abuela. En tercera línea consideran a personas fuera de la familia igual para las mujeres.

Actividad de cierre

Facilitar, además, un espacio de resolución de dudas antes de finalizar la sesión. Además, indicar a los y las participantes que pueden depositar cualquier duda o comentario en el **Buzón de la Confianza**, todo lo que depositen ahí será confidencial y anónimo.

A la general se le pregunto a las niñas como se sentían al inicio del taller respondieron tímidas ya que no nos hablan de este tema en grupo o en público, ahora que termino el taller contentas por participar y saber muchas cosas de la menstruación y hay otras opciones que utilizar como las toallas reutilizables.

Algunas niñas tienen algunas dudas escribieron en un postit de colores y lo dejaron en el buzón de confianza.

Conclusiones:

- Un participante expresó una creencia alarmante: "con la menstruación las mujeres se podían morir debido a mucho sangrado".
- Los baños están en un mismo espacio físico para hombres y mujeres, sin separación adecuada.

ANEXOS

Ilustración 41 Mapeo corporal de la menstruación, Mujeres- Hombres, San Antonio Palopó.

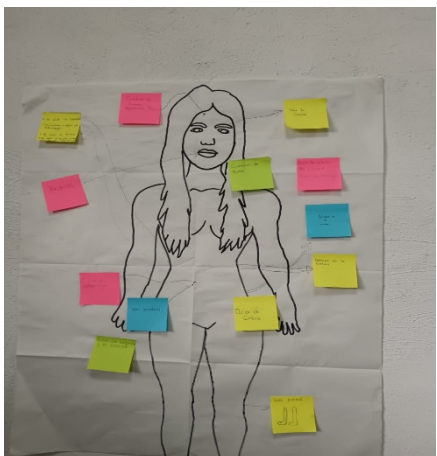
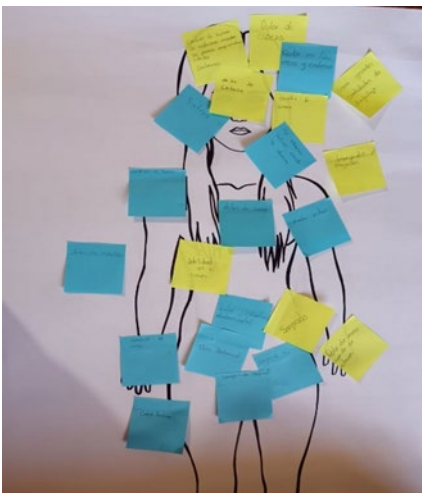
MUJERES	HOMBRES
Mapeo corporal de la menstruación	
	

Ilustración 42 Camino de la vida del ciclo menstrual, San Antonio Palopó.

Camino de la vida del ciclo menstrual	
	Nació en solista, nació un 14 de noviembre del 2002 Cuando cumplió los 2 años empezó con su desarrollo y sus cambios, Cuando cumplió los 12 años ella empezó a usar tallas femeninas desde ese entonces a cada mes viajaba su periodo y empezó con sus dolores de cabeza y del estomago y se estrecaba mucho y cuando fue mayor de edad, a los 14 años tubo su primera vez y despues de 2 meses a ella ya no le uajo su periodo por 2 meses y empezo con dolor de vientre y sintomas de embarazo y luego de 4 meses nacio su hijo y que le puso de nombre silvestre, y ella ya dejo su adolecencia para convertirse en una mujer. Y su nombre era: Tereza Cumez

Ilustración 43 Calificando las instalaciones de mi contexto, Mujeres-Hombres, San Antonio Palopó.

Calificando las instalaciones de mi contexto	
Mujeres	Hombres
	
Trabajando la historia de vida	
Mujeres	Hombres
Posita era una niña de 12 años. Un día estaba en la escuela. Cuando le empezó a doler su vientre, fue con la maestra a decirle que le dolía el vientre y salía del salón y una compañera le preguntó que le había pasado ella le respondió que le dolía el vientre. Posita se dio la vuelta, y su compañera se dio cuenta que estaba manchada de sangre y la maestra le explicó lo que le estaba pasando era normal, era una etapa más de la vida de una mujer.	Los Cambios de una mujer Estos son los cambios de Maria. Maria nacida en la aldea de Xequistel. Maria se fue desarrollando con los cambios de cada año fue como una etapa. A los 10 años fue cambiando su cuerpo a los 12 tuvo su primer periodo que fue el cambio de pechos y su primer periodo a los 14 años ya era una adolescente con menstruación a los 15 años ella sufría de dolores de cabeza, estrés y otros síntomas de menstruaciones. 

San Marcos La Laguna

Participación de adolescentes entre 13 a 16 años en el municipio de San Marcos La Laguna. Se realizaron dos grupos, uno de hombres y otro de mujeres divididos en dos subgrupos para que todas las integrantes participen aportando ideas y conocimientos respecto a la menstruación en los ejercicios.

Comunidad: Barrio 1

Área: Urbana

Establecimiento educativo: Instituto Nacional de Educación “Telesecundaria- INEB-

Fecha: 02 de abril de 2025

Lugar: INEB San Marcos La laguna, Sololá

Tabla 84 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, San Marcos La Laguna

Sexo/edad/ escolaridad	sexo		escolaridad		% sexo		%totales
	H	M	1ero básico	2do básico	H	M	
10 a 13	9	3	12	0	75	25	100
14-16	4	6	0	10	40	60	100
totales	13	9	12	10	59	41	100

Fuente: datos obtenidos de diagnóstico.

En el municipio de San Marcos La Laguna, se tuvo el primer acercamiento con 2 grupos focales separados por género, al iniciar la actividad se presentaron los participantes, con nombre, edad y dando a conocer cómo se sentían al participar en este grupo focal, en su mayoría expresaron que se sentían felices y emocionados por participar. Los participantes eran representantes de primero y segundo básico, los dos grupos indicaron que es la primera vez que escuchan del tema.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

- Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

Durante la elaboración de la silueta, hubo mucha burla de parte del grupo para la persona que estaba dibujando. El grupo se mostró algo incómodo y lo demostró a través su actitud durante el ejercicio (poca atención, poca participación, burla a quienes querían comentar).

Mujeres

En el momento, se realizó el mapeo corporal de la menstruación, despertó mayor interés en su participación y se evidenció el interés de colaborar en la actividad.

- m. Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrua.
 - a. Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.

Mujeres

Seguidamente se realiza un dibujo que refleje lo que ocurre en el cuerpo de una persona menstruante, es importante resaltar que la mayor parte de estudiantes no manifestaba el significado de los dibujos, ni respondía a las interrogantes.

- b. Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.

Hombres.

Dentro de las partes del cuerpo nombradas por los hombres están: estómago, cabeza

Hombres

Tabla 85 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, San Marcos La Laguna

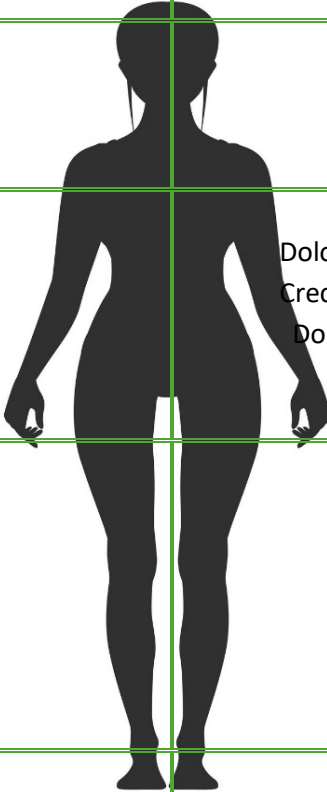
Psicológicos	Físicos
Se ponen de mal humor	
	Dolor de estómago a partir de los 14 años Sangrado en la parte íntima

NOTA: En este ejercicio, de los 13 participantes, solo 2 fueron los que dieron los aportes, el resto indicó no saber nada, lo cual fue expuesto en postit sobre la silueta de la mujer que se elaboró.

Mujeres.

Tabla 86 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, San Marcos La Laguna

Psicológicos	Físicos
Mal humor Cambios de conducta	
Tristeza	Dolor de espalda Crecimiento de pechos Dolor de estomago



- n. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):

- a. ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Hombres

Los hombres indicaron lo siguiente: durante la menstruación, las mujeres se ponen de mal humor y tienen sangrado en su parte íntima.

Mujeres

Sensibilidad ante cualquier acontecimiento, temor de que pueda suceder algo, aislamiento de la familia, sienten que no las comprenden, dolor en vientre, crecimiento de vientre, inflamación de piernas, en ocasiones se sienten cansadas y solo quieren dormir. Inicio de crecimiento de bello en axilas y en el pubis.

b. ¿Dónde aprendieron esto?

Hombres

De los dos participantes que aportaron, uno de ellos mencionó que la información la obtuvo de su maestro de sexto y de su papá, y el otro indicó que fue una amiga quien le contó.

Mujeres

Con la familia, especialmente con las madres de familia y hermanas, constituyen el círculo mas cercano.

c. ¿Qué saben sobre este proceso por el que atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Hombre

Los participantes indicaron que sabían mucho sobre la menstruación, por lo que el ejercicio del camino de la vida no se llevó a cabo.

Mujeres

*Que es un proceso natural que inicia en algunos casos a los 9 años en adelante y finaliza cuando **se tiene una enfermedad que afecta a la mujer**. En ocasiones se siente débiles, con bajos niveles de energía y que hacen que se mantengan pálidas y agotadas, con un fuerte dolor de vientre. Se sienten incomodas al usar toallas y que no tengan algún lugar cercano para cambiarse. Se interrumpe cuando se tiene un **embarazo o se tenga alguna enfermedad como ovarios poliquísticos**.*

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 2: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

- Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
- Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):

- Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

Ilustración 44 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? San Marcos La Laguna



Ficha para mujeres

Tabla 87 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Marcos La Laguna

Niñas y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	9	-	Sí,	-	9	
¿Cómo se llama?	9	-	Toalla sanitaria Toalla Femenina	9	-	
¿Tengo acceso a este material?	9	-	Si tengo acceso al material, es fácil de conseguir (para mí)	-	9	
¿Dónde lo podría conseguir	9	-	En la tienda y farmacia	-	9	
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	-	9	Es fácil de conseguir (para mí)	-	9	
¿Utilizo este material en mi vida?	9	-	Sí, todas lo utilizamos	-	9	
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	-	9	Ahora es normal el material nadie lo ve bien ni mal	-	9	
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	9	-	Siempre lo utilizamos No es mal visto siempre lo utilizo	-	9	

Las adolescentes expresaron conocer la toalla sanitaria desechable, es un material fácil de conseguir en las tiendas, no se ha tenido dificultades para adquirirla, no se sienten juzgadas de utilizarla y no es mal visto por la sociedad. En cuanto a la segunda ilustración del tampón, han marcado que no la han visto, al mostrarles la imagen supieron el nombre y marcaron el nombre, no han tenido acceso a dicho producto y no la han utilizado.

Tabla 88 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Marcos La Laguna

Niñas y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	9	-	-	2	6	-
¿Cómo se llama?	9	-	-Toallas de tela -toalla reutilizable	6	-	Copa
¿Tengo acceso a este material?	1	8	Tengo acceso, pero no lo uso	-	6	-
¿Dónde lo podría conseguir	2	6	es fácil de conseguir (para mí)	-	3	No sé en donde es eso
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	9	-	-	6	-	-
¿Utilizo este material en mi vida?	-	9	-	-	8	-
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	2	6	No, no protege más	-	3	-
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	2	6	-	-	-	-

Para la tercera ilustración, las adolescentes indicaron que reconocen las toallas reutilizables, solo una tiene acceso a ella, sin embargo ninguna la utiliza y consideran que no protege tanto y la sangre puede traspasar la ropa. En cuanto a la copa menstrual, seis indicaron que la reconocen y consideran que existen desafíos para conseguirlo y en los demás apartados las participantes lo dejaron en blanco, no quisieron responder a las interrogantes.

Ficha para hombres

Tabla 89 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Marcos La Laguna

Niños y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechables			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	5	8	-	3	10	Aunque existen 3 respuestas con el valor "Si", una de ellas solo fue copiada
¿Cómo se llama?	4	9	-	3	10	Dos de las 3 respuestas positivas indicaron el nombre correcto
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	7	6	-	0	7	6 participantes no respondieron esta pregunta
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	2	11	-			
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	13	El grupo completo indicó no haber escuchado nada	0	9	4 participantes no respondieron esta pregunta

Cinco integrantes del grupo indicaron que reconocían las toallas sanitarias desechables, consideran que en la comunidad se tiene acceso a ese material, la mayoría indicó que no era mal visto que las personas menstruantes utilizar dicho material. En cuanto a los tampones solo tres indicaron reconocerlo, seis no respondieron si las personas tienen acceso al material y siete de ello que no y nadie respondió si este material es mal visto en la sociedad.

Tabla 90 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Marcos La Laguna

Niños y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	0	13	-	0	13	-
¿Cómo se llama?	0	13	-	0	13	-
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	0	13	-	3	10	Aunque 3 indicaron que sí, pueden ser respuestas al azar

¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	7	6 personas no respondieron	0	13	-
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	7	6 personas no respondieron	1	8	4 no quisieron responder esta pregunta

Cuando se les mostró la ilustración de los tampones, algunos en forma de broma indicaron que eran audífonos y en cuanto a la copa menstrual uno de los participantes indicó que era un embudo.

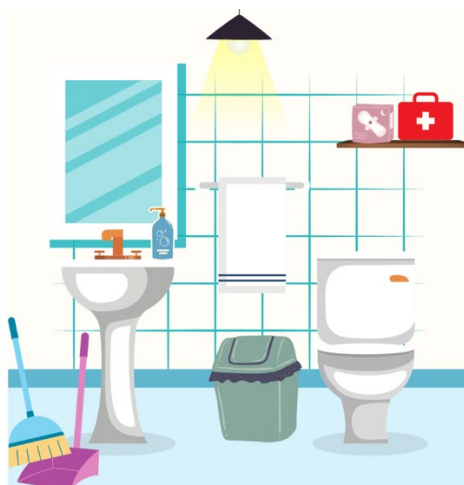
Ninguno del grupo reconoce las toallas reutilizables y no tienen ninguna información al respecto. En cuanto a la copa menstrual solo tres participaron indicando que era un material del que se tiene acceso en la comunidad.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 3: Calificando las instalaciones de mi contexto

Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:

Ilustración 45 Calificando las instalaciones de mi contexto, San Marcos La Laguna



Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

- Verde: Funciona y en buen estado.
- Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.
- Rojo: No existe

Hombres

	<i>Lavamanos, botes de basura y escobas en buen estado, cuentan con jabón para las manos y los baños tienen buena iluminación.</i>
	<i>Depósito de agua de los inodoros necesitan reparaciones por fugas, los sacabasuras están quebrados</i>
	<i>No cuentan con toalla para secarse las manos, botiquín, espejo, no cuentan con suficiente agua.</i>

Mujeres

	<i>Se tiene energía eléctrica, bote para el depósito de papel, también se tiene inodoro y se cuenta con gel antibacterial</i>
	<i>A veces en el lavamanos no tenemos agua, en ocasiones el inodoro no funciona, tenemos que utilizar cubetas.</i>
	<i>Nos hace falta tener accesorios de limpieza, tampoco tenemos toallas para secarnos las manos, nos hace falta tener un kit de emergencia en el baño de las mujeres.</i>

Se necesitan mejorar los servicios sanitarios, ya que las estudiantes utilizan cubetas porque el inodoro y lavamanos no funcionan adecuadamente, no se cuentan con accesorios de limpieza y las niñas no se sienten seguras de manejar su menstruación estando en el instituto.

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 4: Hablando sobre mitos

2. Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
3. A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación:
4. Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Tabla 91 Hablando sobre mitos, Hombres, San Marcos La Laguna

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	5	8	3	10
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	5	8	2	11
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	2	11	2	11
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	10	2	5	8
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	2	11	0	13
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	4	9	1	12
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	9	4	3	10
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	8	5	1	12
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	2	11	1	12
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	7	6	0	13
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	10	2	2	10
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)	3	10	2	10

Todos los mitos presentados son reconocidos por más de algún estudiante, diez han indicado que con la primera menstruación las niñas “*se convierten en señoritas*” como verdadero, al igual que no se puede realizar deporte cuando se está menstruando, once indicaron que es falso que las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar así como que es recomendable no tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores.

Mujeres

Tabla 92 Hablando sobre mitos, Mujeres, San Marcos La Laguna

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. “La menstruación es algo sucio o malo”.	0	7	7	0
b. “Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar”.	0	7	8	0
c. “Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad.”	1	6	2	5
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas”.	7	0	7	0
e. “La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales”.	0	7	7	0
f. “Cuando una mujer ‘está en sus días’ sus emociones no son válidas”.	7	0	7	0
g. “La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo”	7	1	5	2
h. “No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo”.	1	6	0	7
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores”.	0	7	7	0
j “Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando”.	0	7	0	7
k. “No se puede realizar deporte cuando se está menstruando”.	4	3	7	0
l. “Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación”. (Pregunta a discreción del facilitador/a)	6	1	7	0

Siete de las adolescentes indicaron que con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas, cuando una mujer “*está en sus días*” sus emociones no son válidas y que la única forma de dejar de menstruar es cuando existe un embarazo, una de ellas indica que es falso: “*el imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación*”, en el resto de los mitos hubo variaciones en las respuestas.

Actividad 5: Identificando mi red social

Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 24 Identificando mi red social, San Marcos La Laguna

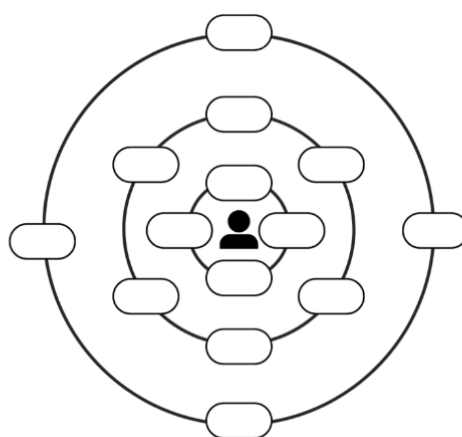


Tabla 93 Identificando mi red social, San Marcos La Laguna

	Hombres	Mujeres
1 línea cercana	Seño (maestra), mamá, amiga, tios, papá, hermanos, profesor, primas, abuela, mamá, tias,	Madre Hermana
2 línea medio	Tios, tias, maestros, amigos y amigas, abuelos, papá, profesor, primas.	Padre, amigas, hermano
3 línea lejana	Amigos, vecinos, novia, compañera, tia.	Tías Maestra

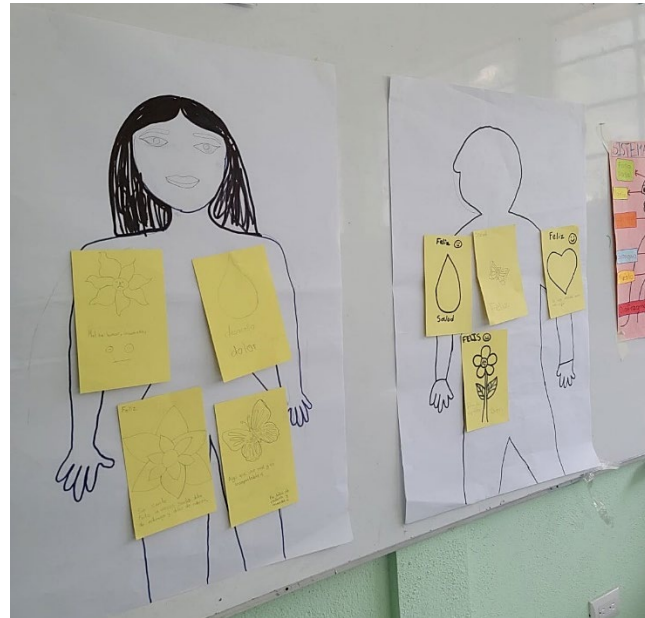
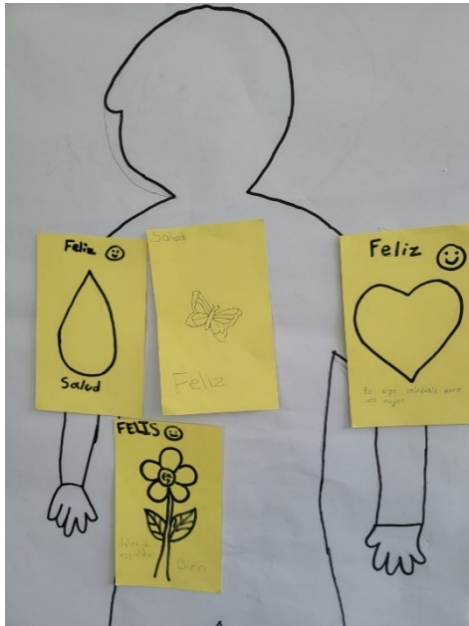
Es importante indicar que hombres y mujeres han ubicado a la madre y hermana en primera línea como relación cercana, aunque los hombres colocaron también a los padres, hermanos, profesores en primera línea.

En la segunda línea hubo coincidencia en ubicar a las amigas. En la relación lejana se ubicaron a las tías y maestras, con quienes de vez en cuando se tiene relación o confianza en hablar del tema.

MUJERES:

Desarrollo de actividades de rompe hielo, mapeo corporal y llenado de fichas, en el instituto nacional de educación básica Telesecundaria del municipio de San Marcos la laguna, Sololá.

Ilustración 47 Mapeo corporal de la menstruación, mujeres, San Marcos La Laguna



Conclusiones:

- Los hombres mostraron resistencia al tema, mencionando que "sólo debería de impartirse a las mujeres".
- De los 13 participantes hombres, solo 2 aportaron información, el resto indicó no saber nada.

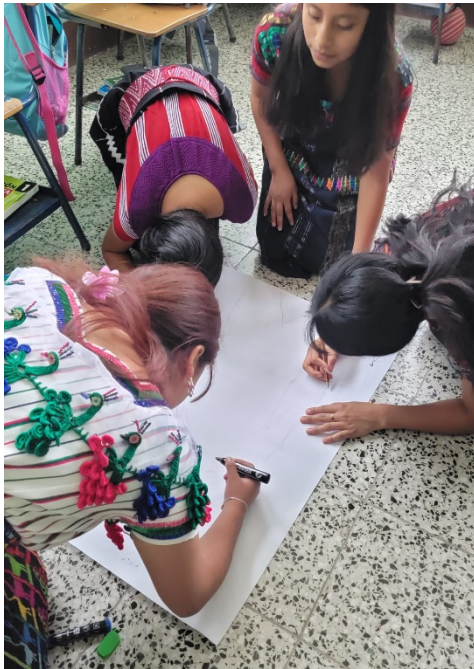


Ilustración 48 Calificando las instalaciones de mi contexto, San Marcos La Laguna



San Pablo La Laguna

Participación de adolescentes entre 13 a 16 años en el municipio de San Pablo La Laguna, Sololá. Área urbana. Se realizaron dos grupos, uno de hombres divididos en tres subgrupos y uno de mujeres divididos en 2 subgrupos para garantizar la valiosa participación.

Comunidad: San Pablo La Laguna

Área: Urbana

Establecimiento educativo: Instituto Mixto de Educación Básica -IMEB-

Fecha: 03 de abril 2025

Lugar: IMEB San Pablo La Laguna, Sololá

Tabla 94 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, San Marcos La Laguna

Sexo/edad/escolaridad	sexo		escolaridad	% sexo		%totales
	H	M	1ero básico	H	M	1ro básico
10 a 13	9	9	18	50	50	100
14-16	1	2	3	33	67	100
totales	10	11	18	48	52	100

Fuente: datos obtenidos de diagnóstico.

Los participantes del grupo focal cursan el grado de primero básico, quienes afirman no haber participado anteriormente en ninguna charla sobre la salud menstrual, no han tenido más información al respecto y lo que saben lo han escuchado con sus familiares. Los grupos fueron separados, entre hombre y mujeres.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

- Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

Para el dibujo de la silueta no se observó resistencia al realizar la actividad y cada grupo aportó de manera voluntaria la información requerida.

Dentro del grupo se pudo observar tres colectivos con la finalidad de que todos los estudiantes participaran, expresaban diversidad respecto al conocimiento de la menstruación

El primero: Mostraba interés, pero no tenía información sobre el tema y durante la sesión se mostraron desinformados. El Segundo: al preguntar si conversaban con alguien estos temas mencionaron que no. Y que solo habían escuchado de las redes sociales el tema. El tercero: Desconocen los materiales para el manejo de la menstruación.

Se tiene una limitación de personas de confianza con las que se dialogan los temas e incluso mencionaron que no tienen acceso y disponible información técnica más de lo que pueden ver en las redes sociales pero que no es de páginas oficiales de los ministerios de salud y educación

Mujeres

La actividad inicial de presentación necesitó apoyo para poder indicar su nombre, edad y las impresiones que tenían respecto a la menstruación, ya que no querían participar, poco a poco se empezaron a animar, la mayoría de estudiantes indicaron que no habían recibido algún taller específico de la salud menstrual, en la formación de grupos se tuvo la mayor participación de todas, mostrando mucho interés en participar de manera colectiva en el trazo de la silueta del cuerpo, así mismo, con el dibujo de lo que ocurre en el cuerpo, se tuvo mayor interacción, en la que logramos visualizar que la mayoría de estudiantes conocen sobre el primer periodo menstrual

Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrua.

- a. Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.

Mujeres

Todas las niñas resaltan que la etapa de la adolescencia es un proceso doloroso, se tiene el crecimiento de los senos, aparición de vellos púbicos y en las axilas, mostrando mucha comezón.

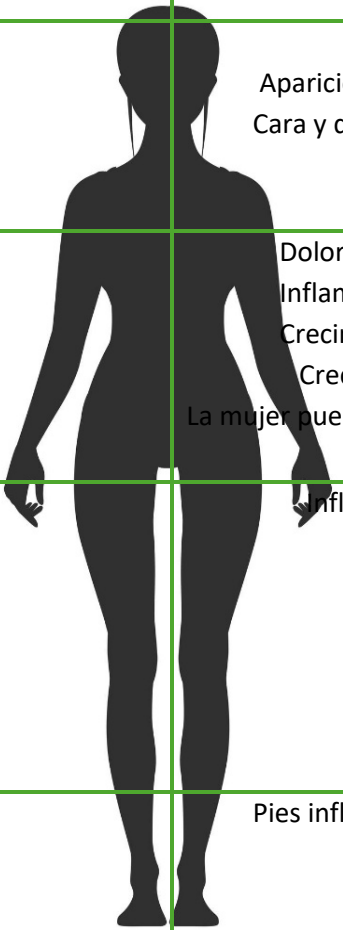
- b. Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.

Hombres.

Dentro de los nombres nombrados esta Cabeza, ojos, labios, pechos, axilas, piernas, pies, caderas.

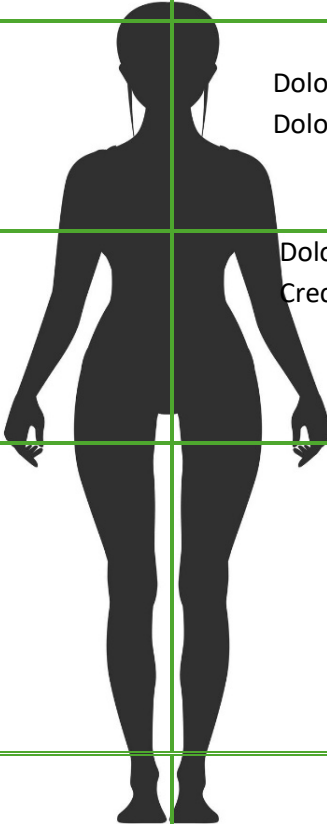
Hombres

Psicológicos	Físicos
Mal humor Cambios de conducta	Aparición de espinías y barros en la Cara y dolores de cabeza
	Dolor de vientre Inflamación de estomago Crecimiento de pechos Crecimiento de caderas La mujer puede quedar embarazada.
	Inflamación de piernas
	Pies inflamados



Mujeres.

Psicológicos	Físicos
Mal humor Cambios de conducta Me siento incomoda al hacer cualquier actividad Tristeza o enojo	Dolores de cabeza Dolor de espalda
	Dolor de vientre Crecimiento de pechos



Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):

- c. ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Hombres

Los jóvenes al señalar los cambios de humor realizaban gestos y ademanes como de desaprobación, mencionaron que se daban cuenta de los cambios de humor con las madres y hermanas, que se mostraban felices y de un momento a otro sin ánimo de realizar ninguna actividad cotidiana.

Mujeres

Se siente una gran incomodidad al realizar cualquier actividad durante el periodo, se tiene mucha tristeza o mucho enojo, también con dolores de espalda, se siente mucha comezón en el área genital y en las axilas.

d. ¿Dónde aprendieron esto?

Hombres

Participantes mostraban contar con información e indicaron que tanto en la escuela, como en sus familias entre madre, hermana se hablaba sobre el tema. Mencionaron a un padre con el que intercambian y dialogan.

Mujeres

En casa, con la familia, especialmente con mamá y con algunos consejos de las hermanas o primas, estos temas se hablan mayormente con mamá.

e. ¿Qué saben sobre este proceso por el atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Hombre

Informaban del proceso biológico de una mujer, así como de sus afectaciones emocionales y físicas por las que pasa.

Mujeres

Se tiene cambios en el cuerpo, crecen los senos, se tienen vellos y es una señal que nuestro cuerpo está saludable y que debemos cuidarnos, con esto se tiene una gran incomodidad, pero es parte del desarrollo de las mujeres, el proceso “se suspende cuando se tiene un embarazo”, después de tener al hijo, se vuelve a la normalidad a tener periodos.

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

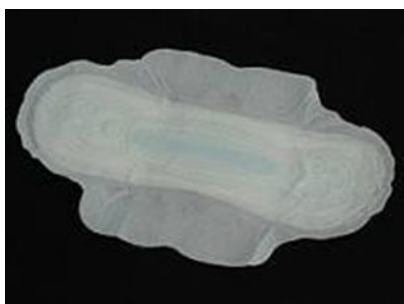
Actividad 2: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

- Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
- Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):
- Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

Ficha para mujeres

Niñas y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración 2: Tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	11		Sí, lo reconozco	11		Sí,
¿Cómo se llama?	11	-	-Toallas desechables -Toallas sanitarias	11	-	Tampón
¿Tengo acceso a este material?	11	-		-	11	No, se venden
¿Dónde lo podría conseguir	11		En cualquier tienda	-	11	No, he tenido información sobre esto
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	10	1	A veces sí, por no tener dinero	11	-	No se consigue
¿Utilizo este material en mi vida?	11	-	Todas lo utilizamos	-	11	No sabemos cómo es, ni como se utiliza.
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	-	11	Todas utilizamos toallas y es algo normal	11	-	Es mal visto que se utilice.
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	11	-	Es un material que ayuda a las mujeres con su menstruación	1	1	Nadie nos ha contado que lo utilice, es mal visto.

Todas las mujeres reconocen las toallas sanitarias desechables, tienen acceso a ellas, en ningún momento se han sentido juzgadas por utilizarlos, en cuanto al tampón, sí lo reconocen, lo han visto por internet, sin embargo consideran que no es fácil conseguirlo, por tal motivo no lo utilizan.



Niñas y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	11	-	Sí	-	11	-

¿Cómo se llama?	11	-	Toalla Reutilizable	11	-	-
¿Tengo acceso a este material?	1	9	No se venden	-	11	-
¿Dónde lo podría conseguir?	1	10	No existe un lugar para ir a comprarlas	-	11	-
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	11	-	No es fácil conseguirlos.	-	11	-
¿Utilizo este material en mi vida?	1	10	No,	-	11	-
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	1	11	Sería mejor utilizar toallas reutilizables	-	11	-
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	11	-	Algunas mujeres lo utilizan.	-	11	No se utiliza

Todas reconocen las toallas reutilizables, sin embargo no la utilizan ya que consideran que no tienen acceso a dicho material. En cuanto la copa menstrual, expresaron que si lo reconocen, no se tiene acceso a ellas, no la han utilizado y consideran que está mal visto que la utilicen.

Ficha para hombres

Niños y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	9	1	Sí	-	10	-
¿Cómo se llama?	9	1	Toallas Sanitarias	10	-	Tampón
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	9	1	En cualquier tienda lo venden	10	-	-
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	9	Es algo normal	10	-	-
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	10	-	Que son para las mujeres.	-	10	-

Solo uno de los adolescentes no reconoce la toalla desechable, la mayoría considera que es el material que las personas menstruantes utilizan. En cuanto al tampón, ellos lo reconocen indicaron que era un material que si se consigue y se tiene acceso a ello, no realizaron comentarios adicionales.

Niños y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10	-	Sí	0	10	-

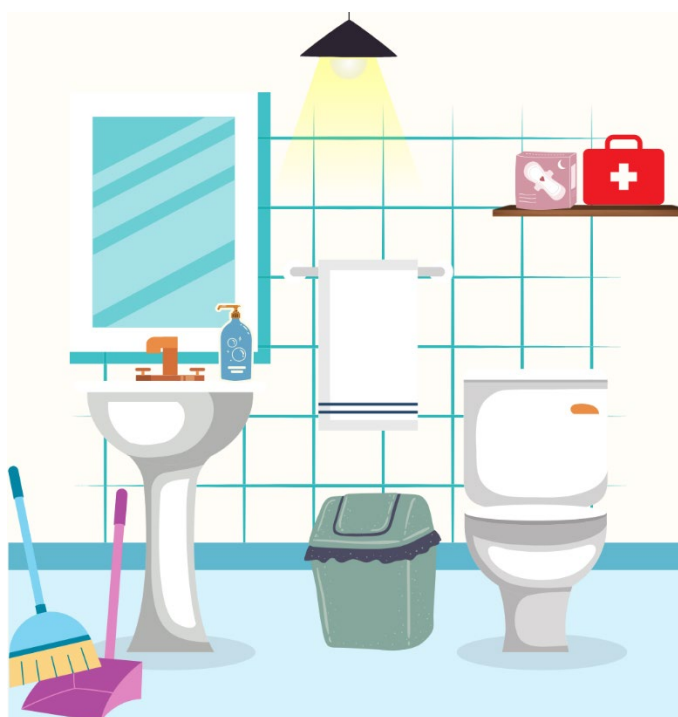
¿Cómo se llama?	10	.	-Trapos -Toallas reutilizables	10	0	Copa menstrual
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	0	0	-	0	0	-
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	9	-	0	0	-
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	0	-	0	0	-

Todos reconocen la toalla reutilizable pero no marcaron si dicho material es utilizado por las personas menstruantes o si está mal visto, tampoco han escuchado al respecto. En cuanto a la copa menstrual, solo marcaron que no reconocían físicamente, solo por imágenes.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 3: Calificando las instalaciones de mi contexto

15. Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:



16. Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

- Verde: Funciona y en buen estado.
- Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.
- Rojo: No existe

Hombres

	<i>Se tiene iluminación, se cuenta con depósito para el papel.</i>
	<i>El acceso a agua es irregular, escasea en ocasiones, pocos baños para muchos estudiantes.</i>
	<i>Hace falta toalla para secarse las manos y no se tiene jabón en gel, no hay mucha ventilación.</i>

Mujeres

	<i>Esta iluminada, se tiene accesorios para limpieza. Se tiene depósito para el papel, también tienen toalla para secarse las manos, también se tiene gel antibacterial, un espejo y un lavamanos</i>
	<i>Disposición de agua, pero a veces es escasa, en ocasiones se tiene papel higiénico, pero a veces escasea.</i>
	<i>No se tiene jabón en gel o en cualquier otra presentación.</i>

Es necesario mejorar las condiciones de los sanitarios para que las estudiantes tengan un lugar seguro para gestionar su menstruación correctamente.

Al terminar hacer las siguientes preguntas en caso de que aún no hayan salido a la luz las respuestas:

- c. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?
- d. En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones?
 - i. Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda?

Las mujeres expresaban que si se sienten cómodas en las instalaciones, resalta que cuentan con un espejo, lo que hace falta es tener acceso a productos menstruales para cualquier emergencia y regular el acceso a agua.

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 4: Hablando sobre mitos

- Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
- A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación:
- Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	0	7	7	0
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	0	7	8	0
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	1	6	2	5
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	7	0	7	0
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	7	7	0
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	7	0	7	0
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	7	1	5	2
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	1	6	0	7
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	0	7	7	0
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	0	7	0	7
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	4	3	7	0

I. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)	6	1	7	0
--	---	---	---	---

Los adolescentes han evidenciado que la mayoría de los mitos son falsos, siete de ellos afirmaron que es verdadera la afirmación que, con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas y seis indicaron que es verdadera la afirmación de que cuando una mujer "está en sus días" sus emociones no son válidas, sin embargo ese mito es falso.

Mujeres

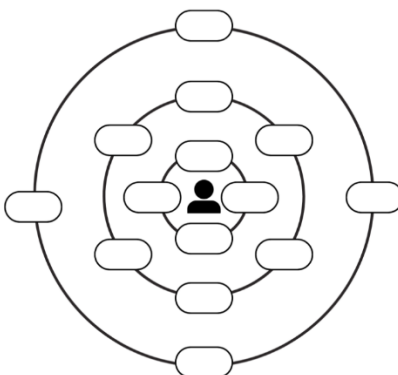
Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	1	7	4	4
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	0	9	4	3
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	5	4	4	4
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	7	1	44	2
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	1	8	4	4
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	1	8	3	5
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	7	5	6	1
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	1	6	1	7
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	0	7	4	3

j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	0	7	2	5
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	5	1	4	0
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)	7	1	3	0

La mayoría de las adolescentes afirmaron como verdadero, el hecho de que con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas, así como que es imposible quedar embarazada, si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación, en cuanto a las otras afirmaciones marcaron que eran falsas. Solo algunas lo consideraron verdadero.

Actividad 5: Identificando mi red social

10. Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:



	Hombres	Mujeres
1 línea cercana	Madre padre	Madre Hermana primas
2 línea medio	Hermana Hermano amigos	Padre, amigas, hermano
3 línea lejana	Profesor	Hermano Tía Amigos

Hombres y mujeres indicaron que la primera línea que determina la relación más cercana para hablar de la menstruación es con la familia: padres, madres, hermanas y primas, la segunda línea con amigos y por último con amigos y profesores.

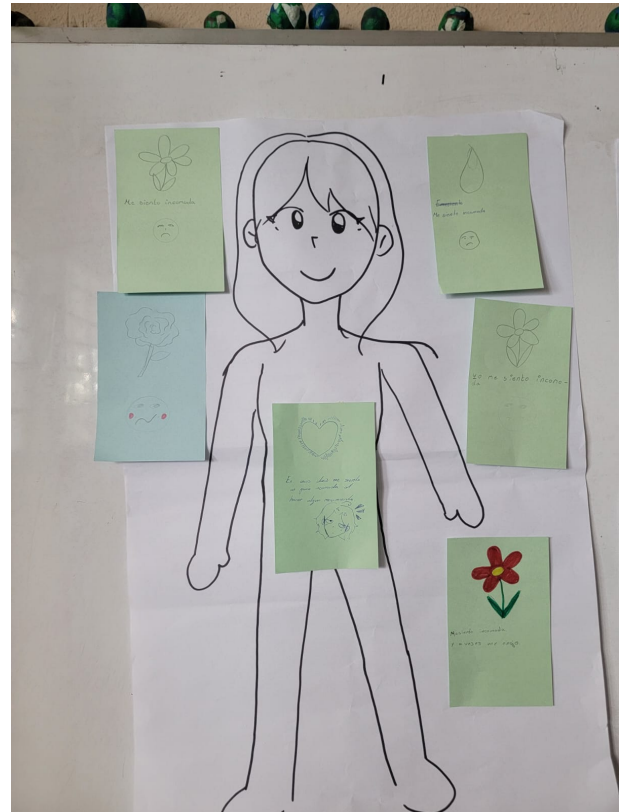
ANEXOS:

MUJERES:

Desarrollo de la actividad con jóvenes de primero básico del instituto Mixto de Educación básica IMEB, del municipio de San Pablo La Laguna.



Mapeo corporal



Un grupo de mujeres no se animó a dibujar la silueta completa.

Conclusiones

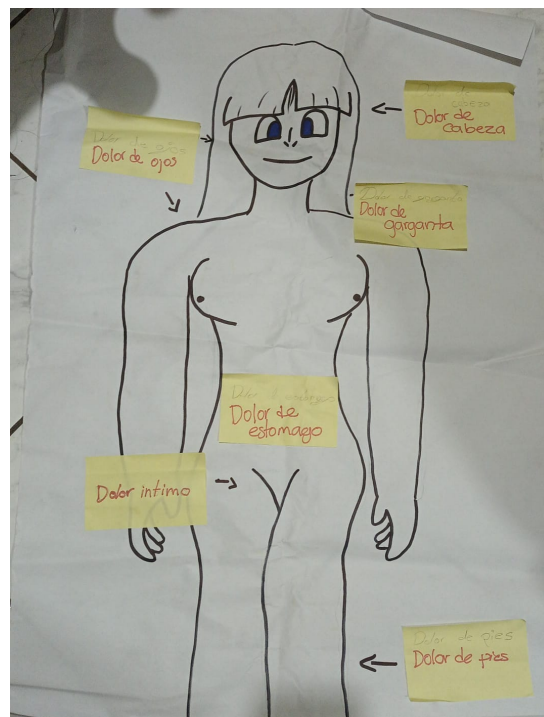
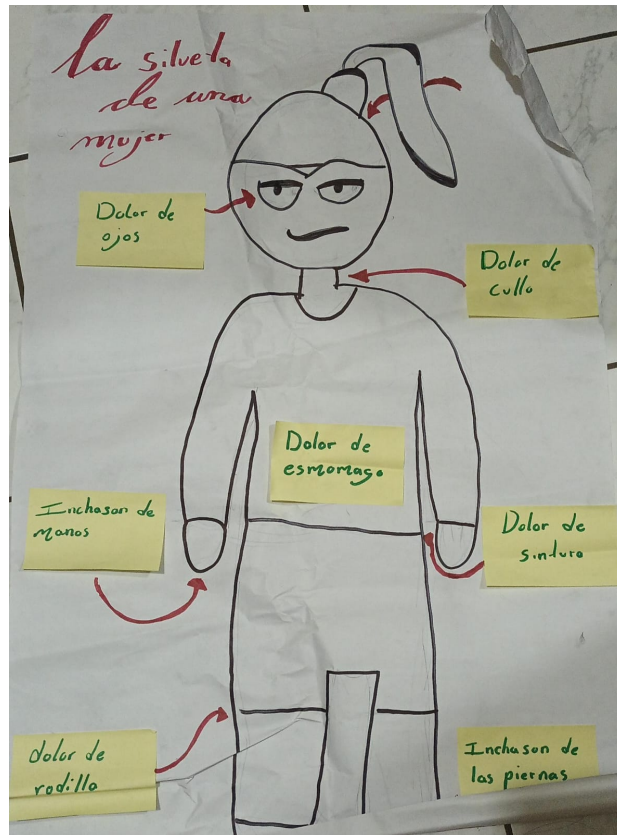
- Una estudiante expresó: "es un tema del que no hablamos en mi casa... hoy aprendí que la menstruación no es malo, significa que estamos sanas".
- Los participantes reconocieron la importancia del tema porque hay mujeres con las que comparten a diario (mamás, maestras, amigas, compañeras).

calificación de la Ilustración

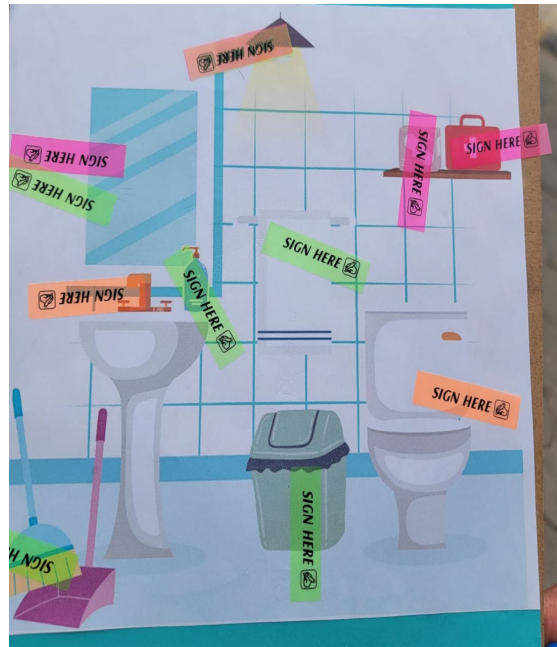


HOMBRES:





Calificación de la ilustración



Otros: Finalmente solo 2 grupos presentaron su silueta, un grupo no quiso realizar la silueta.



San Pedro La Laguna

Participación de adolescentes entre 13 a 15 años en el municipio de San Pedro La Laguna, Sololá, se realizaron dos grupos uno de hombre y uno de mujeres, en el caso de las mujeres al momento de realizar los ejercicios se dividieron en dos subgrupos para asegurar la participación de todas.

Comunidad: Cantón Chuacanté, San Pedro La laguna, Sololá

Área: urbana

Establecimiento educativo: Instituto Nacional de Educación Básica -INEB-

Fecha: 02 de abril de 2025.

Lugar: INEB- San Pedro La laguna, Sololá.

Cuadro No.1

No. de participantes por sexo /edad participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes.

Sexo/edad/ escolaridad	sexo		escolaridad	% sexo		%totales
	H	M	1ero básico	H	M	1ro básico
10 a 13	7	8	15	47	53	100
14-16	1	2	3	33	67	100
totales	8	10	18	44	56	100

Los participantes del grupo focal son del grado de primero básico del Instituto Nacional de Educación Básica- INEB- donde han participado un grupo de 10 mujeres y 8 hombres, quienes colaboraron y respondieron a las actividades que se les planteaban. En el grupo de las mujeres dieron a conocer que no han recibido talleres sobre Salud Menstrual, en grupo de los hombres dos de ellos indicaron haber participado en una charla sobre salud sexual en el año 2024 y que habían escuchado algo del tema en uno de los cursos, específicamente en Ciencias Naturales, pero que no fue mucho lo que se les explicó, 1 de ellos indicó que había participado en una charla que dio una organización.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

- Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

El grupo de hombres se mostró con mucha disponibilidad para realizar la silueta, decidieron que uno de ellos a quien más le gustaba dibujar hiciera la silueta en el papelógrafo.

Durante este ejercicio, la mayoría de los participantes se mostró con mucha confianza, sin embargo, en dos de ellos se denotaba con un poco de vergüenza.

Durante la elaboración de la silueta algunos realizaron bromas con respecto a la forma de la silueta: que, si era un hombre o una mujer, que, si era mujer que le dibujaran senos, pelo largo, pero que mejor se dibujara con ropa para evitar malos pensamientos

Mujeres

En el grupo de se marcó un espacio ameno de cordialidad y confianza, desde el primer momento, en donde manifestaban que tenían interés de participar en los talleres, el trazo de la silueta del cuerpo fue una actividad de interacción con las integrantes.

- q. Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrua.
 - a. Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.

Mujeres

Dentro de los nombres nombrados esta Cabeza, caderas, bellos en axilas, senos.

Con el dibujo realizado, fueron hablando con mucha naturalidad sobre los cambios que recién experimentan, cada una agregó palabras que simbolizaban los cambios en el cuerpo o el significado mismo de la menstruación desde su perspectiva.

- b. Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.

Hombres.

Dentro de las partes del cuerpo nombradas por los hombres están: cabeza, estómago, vagina,

Hombres

Tabla 95 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, San Pablo La Laguna

Psicológicos	Físicos
Cambio de humor Cambio de actitud	
	Dolor de estómago Cólicos Sangran mucho Irritación Es posible que se puedan embarazar Se pueden morir por el sangrado

Mujeres.

Tabla 96 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, San Pablo La Laguna

Psicológicos	Físicos
Mal humor Cambios de conducta Cansancio y con muchas ganas de Descansar o dormir Pérdida de apetito	Dolores de Cabeza Sed Dolor de espalda
	Dolor de vientre Comezón Antojos Crecimiento de pechos

- r. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):

- a. ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Hombres

Los hombres indicaron lo siguiente: durante la menstruación sangran mucho, **quedan embarazadas**, tienen cólicos, cambios de humor, dolores de estómago, irritación, además uno de ellos mencionó que con la menstruación **las mujeres se podían morir debido a mucho sangrado**.

Mujeres

Se tiene mayor sensibilidad, en donde muchas veces se siente mucha tristeza ante cualquier cosa o también enojarse ante una mínima situación.

b. ¿Dónde aprendieron esto?

Hombres

Uno de los participantes indicó que solo lo había visto, otros indicaron que en la familia, con los amigos y en las noticias, uno de ellos que lo había aprendido durante una charla que recibió por parte de una organización (no mencionó el nombre de la organización porque no se recordaba)

Mujeres

En casa, con la familia, se habla con la mamá o hermanas quienes explican el inicio de su ciclo menstrual, también cuando es necesario lo comentan con las compañeras de grado.

c. ¿Qué saben sobre este proceso por el que atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Hombre

Que es algo natural que les pasa a las mujeres y que se debe respetar, porque hay muchas mujeres que sufren mucho con los dolores, algunos indicaron tener hermanas, primas y amigas, y que por eso deben de conocer más para saber cómo ayudarlas cuando tengan su menstruación.

Mujeres

A las mujeres se le empieza a crecer vellos en las axilas y en la zona íntima, manifestando que sienten mucha comezón y crecimiento en los senos y que la temática ya había sido abordada en su familia (mamá) pues en su mayoría ya son niñas menstruantes.

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 2: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

- Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
- Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):
- Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

Ilustración 49 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? San Pablo La Laguna



Ficha para mujeres

Tabla 97 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Pablo La Laguna

Niñas y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10	-	Utilizamos Toalla desechable o sanitaria	2	8	No lo conocemos
¿Cómo se llama?	10	-	Toalla desechable o sanitaria	2	8	Tampón
¿Tengo acceso a este material?	10	-	Sí	1	9	-No lo podemos comprar
¿Dónde lo podría conseguir	10	-	En cualquier tienda.	1	9	-No se vende
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	-	10	Ninguna	10	-	-No se vende
¿Utilizo este material en mi vida?	10	-	Sí, en cada periodo	1	9	-A veces sí -No, utilizamos toallas reutilizables
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)		10	Todas las mujeres lo utilizamos	10		No es tan común que las niñas lo utilicen.
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	10		Que es necesario cambiarla y tener buena higiene.			

La toalla sanitaria desechable toda la reconocen y es el material que utilizan, se consigue en tiendas, no hay dificultades para adquirirlas, la segunda ilustración, 8 de las 10 adolescentes indicaron que no conocían el tampón y resaltaban que no era común que las niñas lo utilizaran, solo las mujeres adultas y se utiliza más en otros países.

Tabla 98 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, San Pablo La Laguna

Niñas y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10		Sí		10	No
¿Cómo se llama?	10		Toalla Reutilizable	10		Copa
¿Tengo acceso a este material?		10	No		10	No se vende
¿Dónde lo podría conseguir		10	No tenemos		10	En ningún lugar
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?		10	No los venden	10		No se consigue
¿Utilizo este material en mi vida?		10	Sólo toallas desechables		10	NO, nadie lo utiliza, pero queremos conocerla
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)		10	Sería de probar	10		Sí, nadie lo utiliza o no sabemos como se usa
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?		10	Nuestras mamás lo utilizaban antes.		10	Nadie lo utiliza

Todas las adolescentes conocen la toalla reutilizable, pero indican que no tienen acceso a ella porque no las venden en las tiendas, en cuanto a las copas, solo han escuchado de que es un producto menstrual, pero no han tenido acceso a ella y consideran que nadie lo utiliza.

Ficha para hombres

Tabla 99 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, San Pablo La Laguna

Niños y adolescentes	Ilustración # 3 toalla sanitaria desechable			Ilustración #4 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	7	1			8	-
¿Cómo se llama?	7	1	Aunque la mayoría dio el nombre de Kotex, si sabían que eran toallas sanitarias		8	-
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	7	1	Indicaron que en las tiendas pueden comprar		8	-

¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	2 indicaron que no creían; todo el grupo indicó que sabían si las mujeres se sentían juzgadas	8	-
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	-	-	-	-

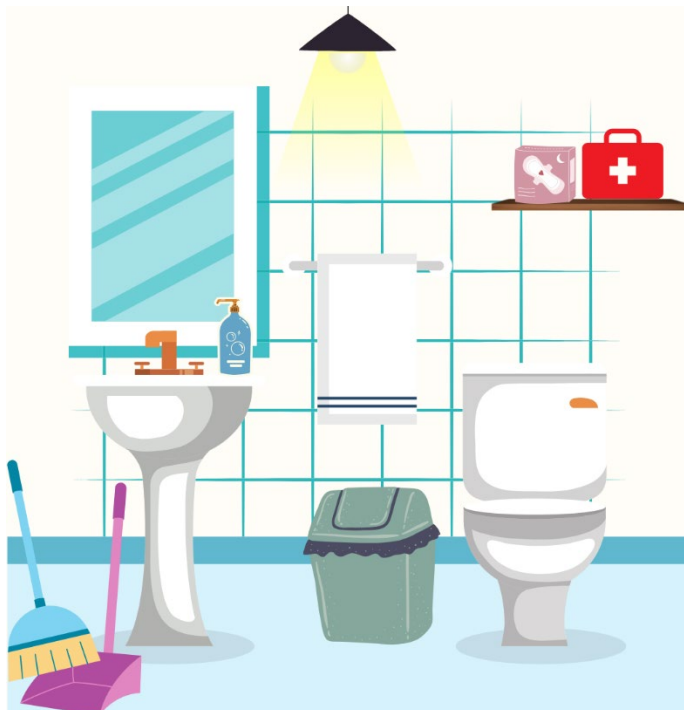
Solo 1 de los 8 adolescentes no reconoce la toalla sanitaria desechable, piensan que es el producto más común y consideran que las mujeres no se sienten juzgadas por utilizar dicho material. En cuanto a la toalla reutilizable y la copa menstrual no dieron ninguna respuesta.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 3: Calificando las instalaciones de mi contexto

17. Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:

Diagrama 25 Calificando las instalaciones de mi contexto, San Pablo La Laguna



18. Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

■ Verde: Funciona y en buen estado.

■ Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.

■ Rojo: No existe

Hombres

	<i>Bote de basura con bolsa y tapadera, cuentan con agua en los sanitarios, buena iluminación.</i>
	<i>Las tasas de los baños necesitan arreglos, las escobas y saca basuras están en mal estado</i>
	<i>No cuentan con toalla, jabón de manos, botiquín, espejo, lavamanos (solo cuentan con una pila), no cuentan con papel de baño</i>

Mujeres

	<i>Se tiene depósito para el papel</i>
	<i>A veces encontramos papel de baño, aromatizante y desinfectante, pero es importante tenerlo siempre.</i>
	<i>No se tiene espejo, el lavamanos a veces no funciona, no se tiene una toalla para secarse las manos, tampoco gel antibacterial. Se va la energía a veces, No tenemos un kit de higiene o donde podamos encontrar toallas sanitarias.</i>

Se refiere que es necesario el apartar el lado de los baños de hombres y mujeres. Se tiene un botiquín que está en oficinas de dirección. Al entrar a dirección no se observa el botiquín en algún lugar estratégico ante una emergencia.

Nota: El grupo indicó que creen importante que exista aromatizante y desinfectante en los baños, y que creen también que aunque no conocen los baños de las mujeres porque se encuentran separados, es necesario que los baños estén seguros para que las mujeres puedan atender sus necesidades durante la menstruación, que tiene que ser un lugar privado y limpio.

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 4: Hablando sobre mitos

- Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
- A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación

- Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Tabla 100 Hablando sobre mitos, Hombres, San Pablo La Laguna

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".		8		8
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	2	6	3	5
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	1	7	1	7
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	7	1	6	2
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	8	1	7
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	1	7	1	7
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	1	7	2	6
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	4	4	1	7
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	0	8	2	6
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	0	8	1	7
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	7	1	3	5
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)	0	8	1	7

Es importante resaltar que adolescentes hombres han escuchado expresiones como; con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas, No se puede realizar deporte cuando se está menstruando, lo han escuchado de sus compañeras.

Mujeres

Tabla 101 Hablando sobre mitos, Mujeres, San Pablo La Laguna

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	4	6	2	8
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	9	0	6	0
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	4	3	2	3
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	7	1	6	1
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	2	4	1	6
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	7	0	4	2
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	7	1	4	2
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	2	3	2	3
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	1	4	1	3
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	3	5	1	4
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	5	0	2	0
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)	4	1	1	2

Las niñas han escuchado expresiones respecto a la menstruación entre las que se pueden mencionar : La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales, no se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo y no es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores.

Actividad 5: Identificando mi red social

Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 26 Identificando mi red social, San Pablo La Laguna

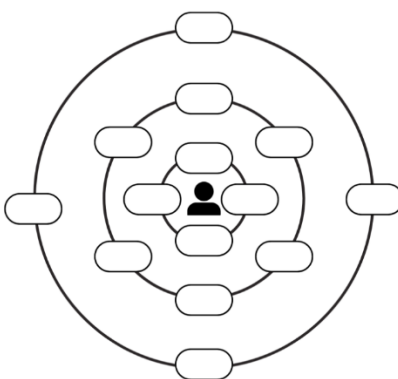


Tabla 102

Identificando mi red social, San Pablo La Laguna

	Hombres	Mujeres
1 línea cercana	Mamá, papá, hermanos, primas, tíos, abuela, abuelo, amiga, amigo, hermana	Madre Hermana, primas
2 línea medio	Hermanastro, tíos, abuelos, primos, amigos, hermanastras, tía hermana, papá, profesor, profesora, mamá, vecino	Abuela Tías amigas,
3 línea lejana	Amiga, amigo, compañera, maestros, maestras, vecino, abuelos, mamá, novia,	Profesora

Es importante resaltar que en este ejercicio los hombres describieron más que las mujeres, tanto hombres y mujeres han indicado que la relación más cercana para hablar del tema es con la familia: madre, hermanas, hermanos y primas.

Otra información relevante:

Dos de los participantes indicaron que la mamá es a quien menos le tienen confianza para hablar de estos temas y las ubicaron en la tercera línea, la mayoría indicó que hay tienen amigo o amigas de confianza, ubicándoles en la línea más cercana.

Actividad de cierre

Facilitar, además, un espacio de resolución de dudas antes de finalizar la sesión. Además, indicar a los y las participantes que pueden depositar cualquier duda o comentario en el **Buzón de la Confianza**, todo lo que depositen ahí será confidencial y anónimo.

En el grupo de mujeres, una estudiante participó, expresando lo siguiente “al inicio me sentía bien porque era un tema importante para la vida, al terminar la actividad me siento tranquila y comprendida, porque es un tema del que no hablamos en mi casa, con mis compañeras no tanto, solo cuando estamos en nuestros días, hoy aprendí que la menstruación no es malo, significa que estamos sanas y aunque a veces es doloroso tenemos que aprender a valorar nuestro cuerpo”.

ANEXOS

HOMBRES:

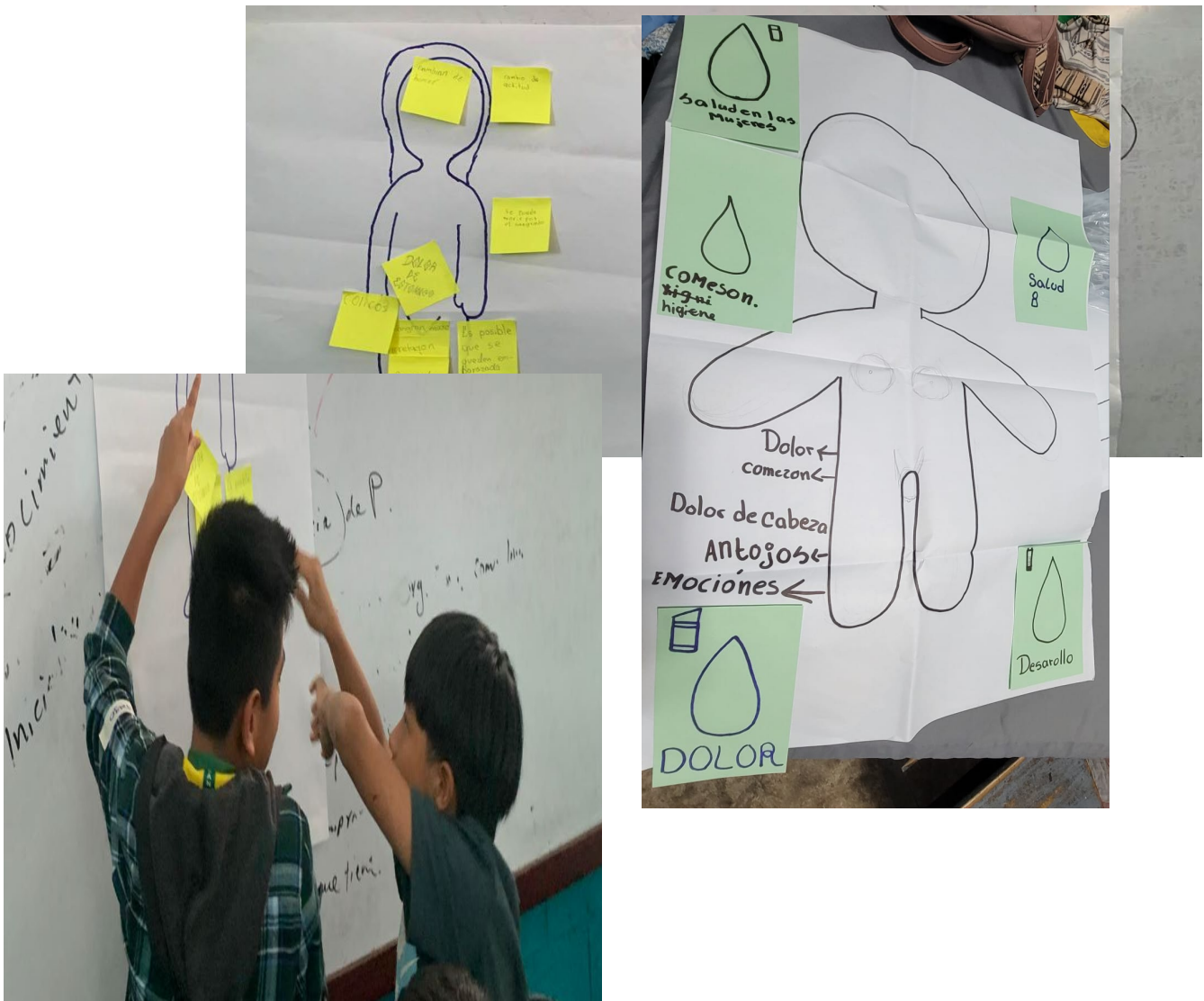
Desarrollo de actividades con grupo focal de jóvenes del Instituto Nacional de Educación Básica”
San Pedro La laguna, Sololá.



Mapeo corporal

Ilustración 50 Mapeo corporal de la menstruación Hombres , San Pablo La Laguna

Mapeo corporal



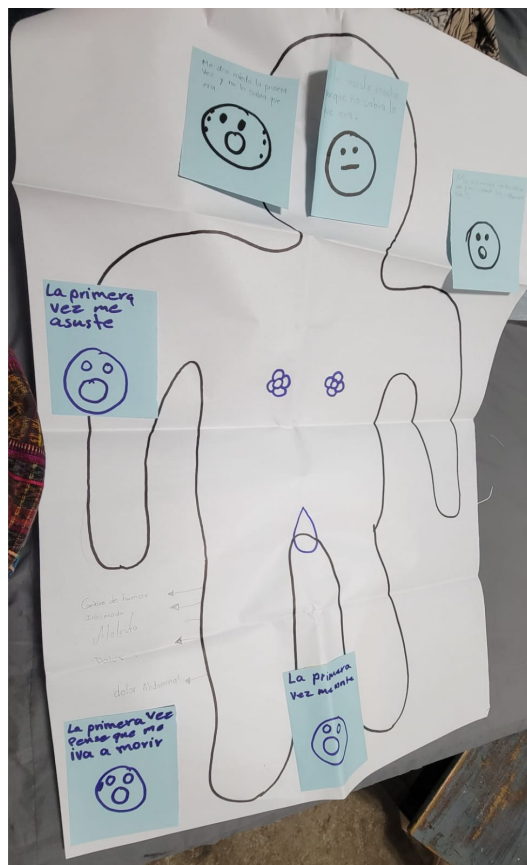
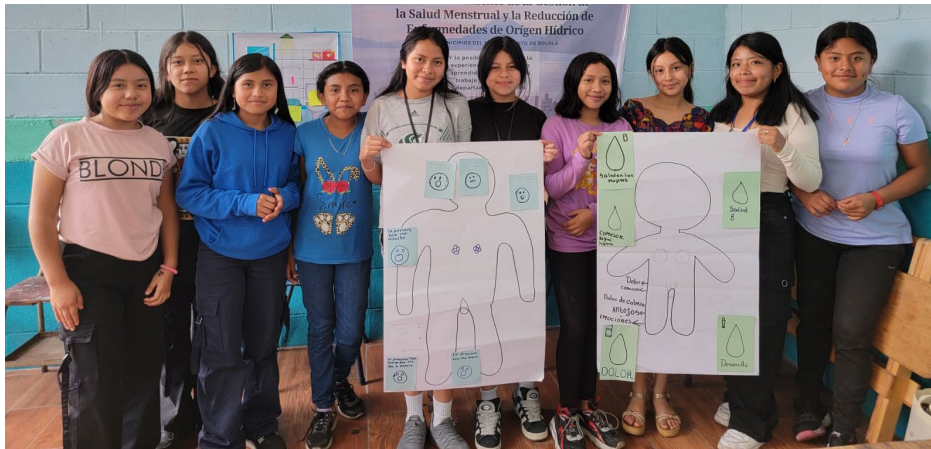


Ilustración 51 Calificando las instalaciones de mi contexto, Hombres, San Pablo La Laguna



Santa Cruz la Laguna

Participación de adolescentes entre 13 a 16 años en el municipio de Santa Cruz La Laguna. Se formaron dos grupos una de hombres y una de mujeres.

Comunidad: Santa Cruz La Laguna

Área: Urbana

Establecimiento educativo: Instituto Nacional de Educación Básica INEB, Santa Cruz La Laguna

Fecha: 02 de abril 2025

Lugar: Instituto Mixto de Educación Básica INEB, Santa Cruz La Laguna.

Tabla 103 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, Santa Cruz La Laguna

Sexo/escolaridad	Sexo		Escolaridad	% sexo		%totales
	H	M	2do. Básico	H	M	2do básico
14-16	10	10	20	50	50	100

Fuente: datos obtenidos de diagnóstico.

Los participantes del grupo focal cursan el segundo grado del nivel básico, en donde al preguntar si antes les habían impartido alguna charla educativa sobre el tema de salud menstrual, ambos grupos contestaron que no se les ha hablado del tema.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

1. Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

El grupo de jóvenes se mostró de acuerdo en realizar la silueta de la mujer, expresando que es de importancia el tema y que no tenían conocimiento del tema, de salud menstrual o higiene menstrual. Fueron dos jóvenes que conocían un poco del tema.

Mujeres

El grupo de mujeres se mostro un poco tímidas al momento de tocar el tema de salud menstrual o higiene menstrual, ya que aún es un tabú hablar sobre esto en la comunidad. Pero que la mamá de cada una de ellas les había hablado del tema y en el centro educativo tocan el tema pero con muy poca información sobre el mismo.

2. Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrua.
 - a. Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.

Mujeres

Dentro de lo nombrado estan: Cabeza, caderas, bellos en axilas, monte de venus, ojos, labios, pechos, axilas.

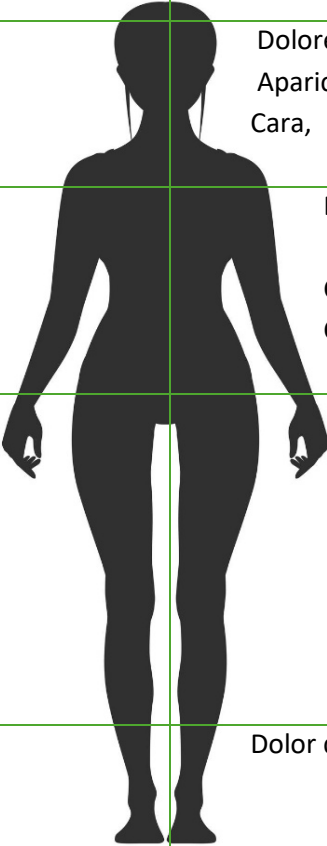
Hombres.

Dentro de los nombres nombrados esta Cabeza, ojos, labios, pechos, axilas, piernas, pies, caderas.

- b. Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.

Hombres

Tabla 104 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, Santa Cruz La Laguna

Psicológicos		Físicos
Mal humor		Dolores de cabeza Aparición de espinás y barros en la Cara,
Temor a que la mujer pueda quedar embarazada.		Dolor de vientre Inflamación de estomago Crecimiento de pechos Crecimiento de caderas
		Dolor de piernas Dolor de ci ntura
		Dolor de pies

Mujeres.

Tabla 105 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de mujeres, Santa Cruz La Laguna

Psicológicos	Físicos
Mal humor Cambios de conducta Cansancio y con muchas ganas de Descansar o dormir Pérdida de apetito Me siento triste	Aparición de espinias y barros en la Cara Palidez Cambio de Humor No tengo ganas de trabajar Dolores de cabeza Dolor de espalda Dolor de cintura Sed
Dolor de estomago Mucha hambre Nauseas	Dolor de vientre Inflamación de estomago Sensibilidad Crecimiento de caderas Sangrado vaginal
Me duelen las piernas	Inflamación de piernas Venas inflamadas Sensibles al dolor en piernas Mucha incertidumbre Aumento de temperatura corporal.
	Se cansan rápido Dolor de los pies

3. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):

- a. ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Hombres:

Los cambios humor, sensibles, sueño, cansancio

Mujeres:

Sensibilidad, temor de que pueda suceder algo, sienten que no las comprenden, dolor en vientre, inflamación de piernas, en ocasiones se sienten cansadas y solo quieren dormir. Inicio de crecimiento de bello en axilas y en el pubis, dolores de cabeza, dolor de pechos.

b. ¿Dónde aprendieron esto?

Hombres

Con familiares, hermanas y amigos

Mujeres

En casa con la familia, en el intercambio de experiencias con amigas, mi mamá.

c. ¿Qué saben sobre este proceso por el atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Hombres.

Expresaron que es un proceso natural que toda mujer atraviesa en diferentes edades y que afecta física y emocionalmente, pero con el apoyo especialmente de la mamá apoyan a sus hijas en este proceso.

Mujeres.

Expresaron que es un proceso natural, que cada una experimenta a diferente edad y diferentes síntomas. En ocasiones se siente débiles, con bajos niveles de energía que hacen que se mantengan pálidas y agotadas, con un fuerte dolor de vientre. En esos días se sienten incomodas al usar toallas sanitarias y que no tengan algún lugar cercano para cambiarse.

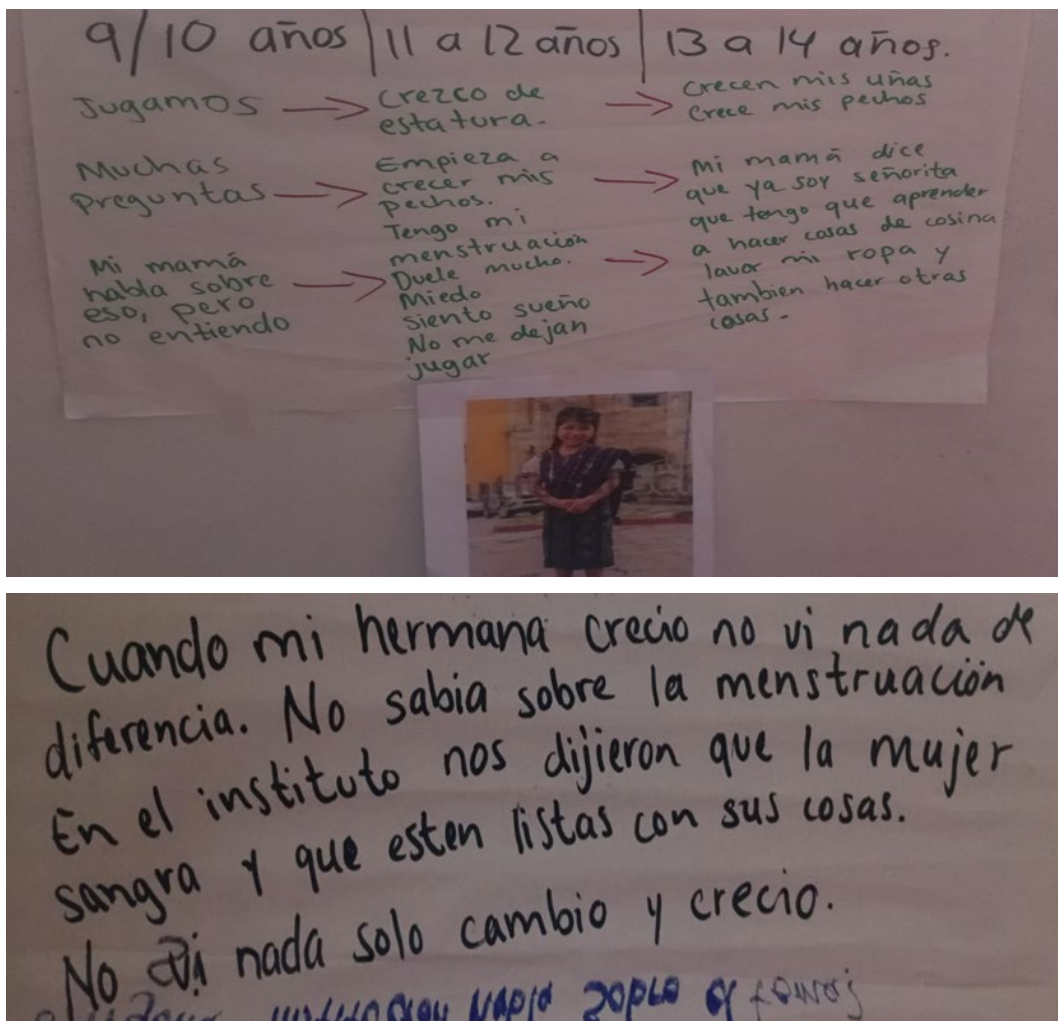
Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual

- En los mismos equipos ya formados solicitar a las personas participantes que plasmen de forma gráfica y creativa lo que saben de las etapas de ciclo menstrual en forma de un camino de vida. Es decir, las personas participantes tienen que crear una historia de vida (por ejemplo, puede haber un personaje principal que vaya creciendo y cambiando) que nos relate cómo funciona el ciclo menstrual.
- Una vez hayan terminado de dibujar pedirles a las personas participantes que pasen al frente a exponer sus caminos de vida del ciclo menstrual.

Mujeres

Las mujeres elaborarán las etapas del ciclo menstrual, como se evidencia en esta imagen.

Ilustración 52 Mapeo corporal de la menstruación, mujeres, Santa Cruz La Laguna



El grupo de las adolescentes elaboraron el camino de la salud menstrual según edades : manifestando que de 9 a 10 años las niñas juegan, tiene muchas preguntas con el cambio de su cuerpo, la mamá le empieza a hablar de los cambios, pero no lo entendía.

De 11 a 12 años creció de estatura, empezó a crecer los senos, tuvo la primera menstruación, con mucho dolor, miedo, con sueño, no podían jugar por la incomodidad.

De 13 a 14 años creció las uñas y los pechos, la mamá le explicó que ahora ya es una señorita tiene que aprender a realizar el trabajo de la cocina, lavar la ropa y realizar otros trabajos.

Hombres:

El grupo de adolescentes hombres elaboraron la historia de una niña refiriéndose a su hermana creció, no vieron nada de diferencia, no sabían nada de la menstruación, en el instituto les dijeron que la mujer sangra y que estén listas con sus "cosas".

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

1. Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
2. Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):
3. Ir enseñando a las y los participantes cada una de las ilustraciones a los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando proceso una pregunta a la vez.

Ilustración 53 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? Santa Cruz La Laguna



Ficha para mujeres

Tabla 106 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Santa Cruz La Laguna

Niñas y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10	0	Esto lo encontramos en la tienda mi mama me lo compra	1 0	0	Lo he visto en anuncios o dibujos, pero no los conozco en físico.
¿Cómo se llama?	10	0	Toallas desechables	1 0	0	Tampón
¿Tengo acceso a este material?	10	0	Si mi mama lo compra en la tienda	0	10	No tienen
¿Dónde lo podría conseguir	10	0	En la tienda, en la farmacia	1 0	0	En la farmacia
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	10	0	Tengo que pedirle a mi mamá, en veces no tiene dinero	1 0	0	No lo utilizamos
¿Utilizo este material en mi vida?	10	0	Si utilizo	0	10	No lo utilizamos
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	10	0	Es algo que las mujeres usamos	1 0	0	No se utilizan en mi comunidad
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	10	0	Dicen que es malo utilizarlo porque tiene químicos	0	10	No he escuchado nada sobre esto.

Las adolescentes mujeres utilizan las toallas desechables, las madres lo compran en las tiendas y farmacias, pero a veces encuentran dificultad para la compra por escases de dinero, no es mal visto su utilización, pero han escuchado que es malo utilizarlo por los químicos que tienen.

El Tampón lo han visto en anuncios, en revistas como dibujo, consideran que se consigue en las farmacias, pero en general este producto menstrual no es utilizado en su comunidad.

Tabla 107 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Santa Cruz La Laguna

Niñas y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10	0	Es un pedazo de tela	0	10	No lo conozco
¿Cómo se llama?	10	0	Toallas reutilizables o lavables	0	10	No conozco
¿Tengo acceso a este material?	10	0	Mi mamá me lo da	0	10	No tengo acceso

¿Dónde lo podría conseguir	10	0	Mi mama lo tiene en su ropero	0	10	No se dónde se puede conseguir
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	0	10	No, es fácil porque tiene muchos mi mamá	10	0	No se dónde se vende
¿Utilizo este material en mi vida?	10	0	Si lo utilizo también	0	10	No lo utilizo
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	0	10	No esta mal visto	0	10	No se usa
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	10	Es más fácil de conseguir y no tiene químicos	0	10	No he escuchado nada

Las toallas reutilizables para las adolescentes este producto menstrual es conocido por ellas, también la llaman toalla lavable, mencionan que la mamá les proporciona tienen guardado muchos de estas toallas, la mayoría de las adolescentes la utilizan, no está mal visto es más fácil de conseguirlo y no tiene químicos.

La copa menstrual la desconocen las mujeres de su comunidad no la utilizan y no saben dónde conseguirla.

Ficha para hombres

Tabla 108 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Santa Cruz La Laguna

Niños y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	10	0	Si lo conozco	0	10	No lo conozco
¿Cómo se llama?	10	0	Toallas	0	10	No se cómo se llama
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	10	0	En la tienda	0	10	No se dónde lo venden
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	10	En todas las tiendas lo venden	10	0	Si porque aquí no lo usan
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	10	Lo usan las mujeres	0	10	No sé de eso

Los adolescentes hombres conocen las toallas desechables, la venden en todas las tiendas y no es mal visto su uso, todas las mujeres la utilizan.

En el caso del tampón lo desconocen las mujeres de su comunidad no utilizan este producto.

Tabla 109 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Santa Cruz La Laguna

Niños y adolescentes	Ilustración #3 toalla reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	0	10	No lo conozco	0	10	No lo conozco
¿Cómo se llama?	0	10	No se cómo se llama	0	10	No se cómo se llama
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	0	10	No creo	0	10	No creo
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	10	No lo he visto	0	10	No se utiliza
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	10	No lo he visto y tampoco escuchado de esto	0	10	No lo he visto, y no se ha escuchado de esto

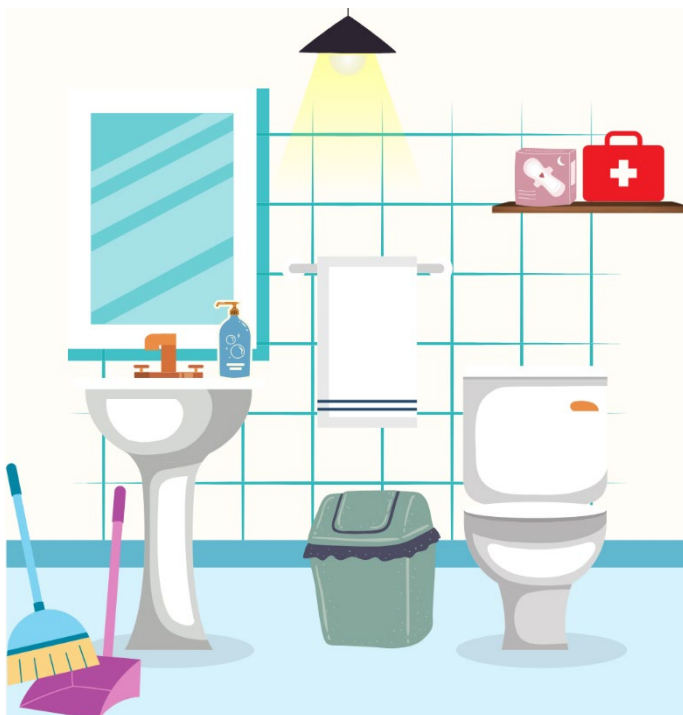
En el caso de las toallas reutilizables y copa menstrual los adolescentes desconocen estos productos.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto

1. Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:

Diagrama 27 Calificando las instalaciones de mi contexto, Santa Cruz La Laguna



2. Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

Verde: Funciona y en buen estado.

Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.

Rojo: No existe

Hombres

	<i>Esta iluminada, cuentan con depósito de para el papel de baño..</i>
	<i>Disposición de agua, pero a veces es escasa, el depósito se avería por falta de accesorios, el lavamanos tiene fallas, el jabón para manos tiene muy poco, no se tiene toallas para secado de manos.</i>
	<i>Poca luz, no se tiene kit de emergencias, no hay toalla para manos.</i>

Mujeres

	<i>Esta iluminada, se tiene accesorios para limpieza. Se tiene depósito para el papel</i>
	<i>. Disposición de agua, pero a veces es escasa, el depósito se avería por falta de accesorios, el lavamanos no funciona, tiene fuga</i>
	<i>Poca luz, no se tiene jabón en gel o en cualquier otra presentación, no se tiene un depósito de basura para las toallas femeninas. no se tiene toallas para secado de manos. Solo tenemos un sanitario para las mujeres, no tenemos kit de emergencias. No tenemos saca basura.</i>

4. Al terminar hacer las siguientes preguntas en caso de que aún no hayan salido a la luz las respuestas:

e. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?

Las mujeres contestaron que el agua a simple vista se mira limpia pero no saben si es potable, en los sanitarios no hay jabón para lavarse las manos.

f. En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones? Respondieron que si se sienten cómodas en los sanitarios ya que hay uno específico para mujeres, lo que hace falta son toallas sanitarias para las emergencias en el centro educativo.

i. Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda?

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 5: Hablando sobre mitos

1. Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
2. A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación:
3. Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Tabla 110 Hablando sobre mitos, Hombres, Santa Cruz La Laguna

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	2	8	10	0
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	10	0	0	10
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	1	9	0	10

d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	10	0	2	8
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	10	0	10
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	10	0	10	0
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	9	1	0	10
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	10	0	0	10
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	0	10	02	08
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	0	10	0	10
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	5	5	5	5
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)	10	0	10	0

Los adolescentes hombres consideran que la menstruación es algo natural, expresan que no se pueden bañar y nadar cuando la tienen, con la primera menstruación se convierten en señoritas, la menstruación se presenta en las niñas en cualquier edad, así como que sus emociones en esos días son válidas, que la única forma que se deja de menstruar es durante el embarazo, y que si utilizan copa menstrual no se puede orinar al mismo tiempo, asimismo que es recomendable tomar medicamento para el dolor menstrual, cambiarse de toallas varias veces al día, es posible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación.

Mujeres

Tabla 111 Hablando sobre mitos, mujeres, Santa Cruz La Laguna

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	2	8	10	0
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	8	2	10	0
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	8	2	8	2
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	10	0	10	0
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	10	10	0
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	10	0	10	0

g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	7	3	7	3
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	10	0	0	10
i. No es recomendable tomar nadar para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	0	10	10	0
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	0	10	10	0
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	6	4	6	4
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)	8	2	8	2

La menstruación es algo natural en esos días no se pueden bañar y nadar, si utilizan copa menstrual y tampón pierden su virginidad, con la primera menstruación se convierten en señoritas, la menstruación se presentan a todas las niñas, en esos días sus emociones no son válidas, la única forma que se deja menstruar es durante el embarazo, no se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo, es recomendable tomar algo para le dolor, cambiarse varias veces de toalla al día, no se pude realizar deporte en esos días, es imposible quedar embarazada cuando se tiene relaciones sexuales durante la menstruación.

Actividad 6: Identificando mi red social

1. Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 28 Identificando mi red social, Santa Cruz La Laguna

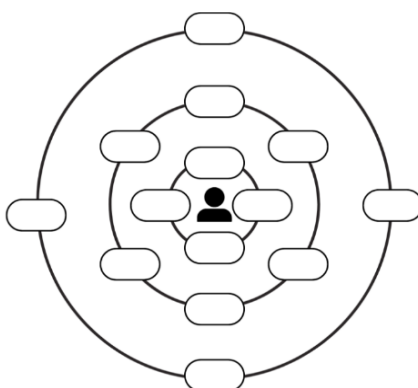


Tabla 112 Identificando mi red social, Santa Cruz La Laguna

	Hombres	Mujeres
1 línea cercana	Madre padre Hermana	Madre Primas Abuela
2 línea medio	Maestro Hermano Amigos Novia	Padre, Hermano Tía
3 línea lejana	Primo	Maestra Amigas

En este cuadro se observa tanto para hombres y mujeres en primera línea de confianza esta la familia especialmente los padres, abuela y hermana.

En la línea dos para los varones esta el maestro, hermano, amigos y la novia. Para las adolescentes mujeres es la familia siendo para ellas el padre, hermano, la tía.

En tercera línea para los varones esta el primo y para la mujeres es la maestra y las amigas.

La actividad de cierre se les pregunto a las adolescentes mujeres como se sentían al inicio del taller la cual comentaron se sentían tímidas, con miedo al responder, pero con la forma participativa del taller, respondieron todo el trabajo realizado al finalizar se sintieron felices y empoderadas de saber que la menstruación poco a poco se esta hablando de ello en los diferentes espacios.

Conclusiones:

- Todas las 10 participantes mujeres reportaron haber enfrentado desafíos para conseguir toallas sanitarias por escasez de dinero.
- Las mujeres utilizan toallas reutilizables que sus madres guardan en el ropero, mostrando una práctica tradicional de gestión menstrual.

ANEXOS

Ilustración 54 Diagramas Mapeo Corporal, camino de la vida y calificando instalaciones de mi contexto, Hombres y mujeres Santa Cruz La Laguna

MUJERES	HOMBRES
MAPEO CORPORAL DE LA MENSTRUACIÓN	
CAMINO DE LA VIDA DEL CICLO MENSTRUAL	
9/10 años 11 a 12 años 13 a 14 años. Jugamos → Crece de estatura. → Crecen mis uñas. Crece mis pechos. Muchas Preguntas → Empieza a crecer mis pechos. → Mi mamá dice que ya soy señorita que tengo que aprender a hacer cosas de casita a lavar mi ropa y también hacer otras cosas. Mi mamá habla sobre eso, pero no entiendo. → Tengo mi menstruación. Duele mucho. Pienso sueño. No me dejan jugar.	Cuando mi hermana creció no vi nada de diferencia. No sabía sobre la menstruación. En el instituto nos dijeron que la mujer sangra y que estén listas con sus cosas. No vi nada solo cambio y creció.
CALIFICANDO LAS INSTALACIONES DE MI CONTEXTO	

Santa Catarina Palopó

Participación de adolescentes entre 10 a 13 años en el municipio de Santa Catarina Palopó, área urbana. Se realizaron dos grupos: uno de hombres y uno de mujeres.

Área: Urbana, Santa Catarina Palopó.

Establecimiento educativo: Escuela Oficial Urbana Mixta Jornada Vespertina

Fecha: 27/03/2025

Lugar: Instalaciones de la Escuela Primaria, Jornada Vespertina.

Tabla 113 No. de participantes por sexo /edades participantes en el diagnóstico sobre salud menstrual con niños, niñas y adolescentes, Santa Catarina Palopó

Sexo/edad/ escolaridad	sexo		escolarida d	% sexo		% escolarida d
	H	M	6to primaria	H	M	Primaria
10 a 13	10	8	18	5 6	44	100

Fuente: datos obtenidos de diagnóstico.

Los participantes del grupo focal de la escuela jornada vespertina del municipio de Santa Catarina Palopó participaron activamente en ambos grupos, hombres y mujeres., para la recopilación de información sobre salud menstrual.

SECCIÓN 1: Nivel de concientización, información y confianza para gestionar la menstruación

Actividad 1: Mapeo corporal de la menstruación

- s. Solicitar a cada grupo que tracen la silueta del cuerpo de cualquiera de sus integrantes en un papelógrafo en caso de que sea un grupo conformado solo por mujeres. En caso de ser un grupo exclusivamente de hombres dar la instrucción de que deben trazar la silueta de una mujer.

Hombres

El grupo focal de niños de sexto primaria desconocen en su totalidad sobre el tema de salud menstrual.

Mujeres

El trabajo realizado con las niñas de sexto primaria de la escuela jornada vespertina de Santa Catarina Palopó, participaron activamente aportando información de lo que ellas sabían ya sea experiencia propia o conocimientos adquiridos con sus compañeras o amigas de estudio, el 80% de las integrantes del grupo tienen experiencia con la menstruación y el 20% sin experiencia sin embargo aportaban lo que sabían, la metodología utilizada ayudo al involucramiento de todas en cuanto a la participación.

t. Pedirle a cada grupo que dibuje lo que ocurre en el cuerpo cuando una persona menstrual.

a. Solicitar, además, que nombren cada elemento que dibujen.

Mujeres:

Los elementos nombrados son: Granos en la piel, manos reseca, dolor de huesos, dolor de cuerpo, dolor de Cabeza, lágrimas en los ojos, crecimiento de pechos, dolor de espalda, estomago-vientre, dolor de piernas, rodillas y pies.

b. Solicitar también que identifiquen las partes de cuerpo involucradas en este proceso.

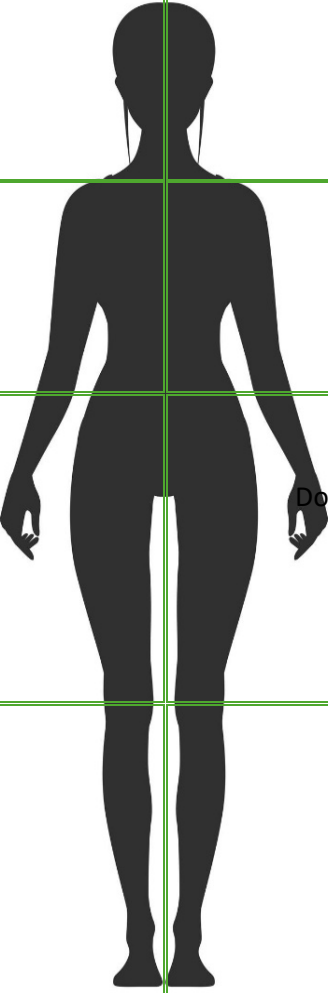
Hombres:

: No saben nada no han escuchado nada sobre la menstruación

Mujeres

Tabla 114 Cambios físicos y emocionales durante la menstruación, respuestas de hombres, Santa Catarina Palopó

Psicológicos	Físicos
Mal humor No quieren hablar	Dolor de cabeza Granos en el rostro Ardor en los ojos Lagrimas
Nauseas	Piel sensible Dolor de pecho
	Manos reseacas Dolor de vientre -estomago Dolor de huesos Cólicos
	Dolor de pies



u. Luego pedirle a cada grupo que explique el mapeo corporal que realizó. Utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión hablada (los y las facilitadoras pueden ir escribiendo puntos clave de la discusión en un papelógrafo):

a. ¿Qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando una persona menstrua?

Mujeres

Previo a la menstruación sienten dolores en el vientre, esto es un indicador de que bajara la menstruación y que los cólicos son muy fuertes que hasta lloran, se ponen de mal humor.

b. ¿Dónde aprendieron esto?

Mujeres

Todo el conocimiento que tiene es porque han vivido su propia experiencia.

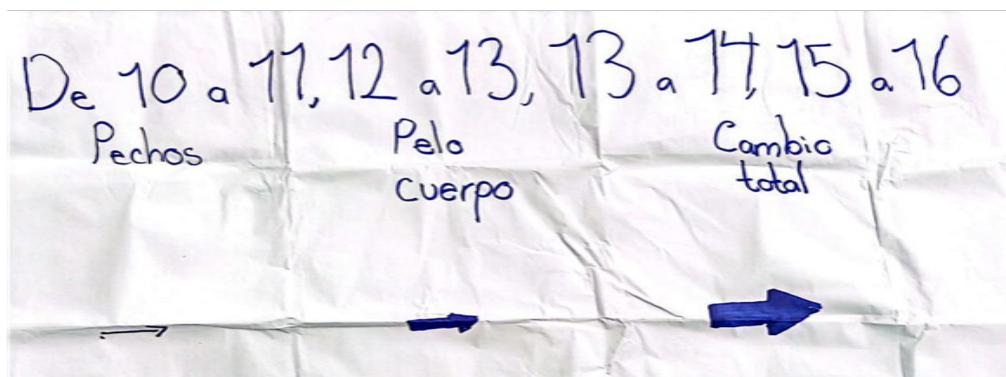
c. ¿Qué saben sobre este proceso por el atraviesa el cuerpo de las personas que menstrúan?

Mujeres

Proceso que pasa en el cuerpo de toda mujer a partir de los 10 años, inician con unos cólicos o dolor de estómago posteriormente baja la primera menstruación de ahí se inicia con el ciclo menstrual.

Actividad 2: Camino de vida del ciclo menstrual

Ilustración 55



En los mismos equipos ya formados solicitar a las personas participantes que plasmen de forma gráfica y creativa lo que saben de las etapas de ciclo menstrual en forma de un camino de vida. Es decir, las personas participantes tienen que crear una historia de vida (por ejemplo, puede haber un personaje principal que vaya creciendo y cambiando) que nos relate cómo funciona el ciclo menstrual.

- Una vez hayan terminado de dibujar pedirles a las personas participantes que pasen al frente a exponer sus caminos de vida del ciclo menstrual.

Hombres: Se formó un grupo de estudiantes varones y describieron en este papelógrafo las etapas del ciclo menstrual y después de ellos pasaron a la plenaria a exponer el trabajo realizado.

De acuerdo al trabajo realizado los varones consideran que a partir de los 10 a las niñas les crece los senos, a los 11 a 13 años aparecen los vellos en los genitales y axilas, 14, 15 y 16 años cambian totalmente.

Mujeres:

Las mujeres realizaron una historia de una niña llamada Mía.

Mía es una niña de 12 años ella iba en la escuela cuando llega en la escuela le empieza a doler el estómago y le dijo a la maestra si le daba permiso de ir al sanitario y luego entró en el sanitario no sabía por qué le dolía el estómago cuando vio la menstruación le dio miedo y le dijo a la maestra que esta menstruando, la maestra la mandó para su casa y la mamá le explicó mejor lo que está pasando y se fue a la tienda a comprar toallas sanitarias.

SECCIÓN 2: Disponibilidad y aceptabilidad cultural de materiales higiénicos de absorción seguros.

Actividad 3: ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación?

- Imprimir ilustraciones de distintos materiales que se utilizan para gestión menstrual (tampón, copa menstrual, toalla desechable, calzón menstrual, etc.). O bien llevar cada material de forma física.
- Repartir entre las personas participantes fichas de colores con el siguiente diseño (una ficha por cada ilustración que se utilizará):
- Ir enseñando a las participantes cada una de las ilustraciones o los materiales para que puedan llenar sus tarjetas según su conocimiento y guiando el proceso una pregunta a la vez.

Ilustración 56 ¿Conozco los materiales que se pueden utilizar para manejar la menstruación? Santa Catarina Palopó



Ficha para mujeres

Tabla 115 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas desechables y tampón, Santa Catarina Palopó

Niñas y adolescentes	Ilustración #1 toalla sanitaria desechable			Ilustración #2 tampón		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	8	0	Si la conocen	1	7	Lo desconocen
¿Cómo se llama?	8	0	Toallas sanitarias	1	7	No lo reconocen
¿Tengo acceso a este material?	8	0	En las tiendas y farmacias	0	8	No saben dónde conseguirlo
¿Dónde lo podría conseguir	8	0	Tienda	1	7	Farmacia
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	8	0	No han enfrentado desafío	0	8	No porque no lo han buscado
¿Utilizo este material en mi vida?	6	2	2 no usan porque aún no menstrúan	0	8	No utiliza es sus vidas
¿Está mal visto que utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	8	0	Es normal	1	7	No saben 1 si está mal visto
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	8	Es normal utilizar las toallas sanitarias	0	8	No han escuchado nada

Las niñas conocen las toallas sanitarias desechables, tienen acceso a ellas la compran en las tiendas y farmacias, es normal el uso de este producto menstrual.

En el caso del Tampón la desconocen, no saben donde conseguirlo, no utilizan este producto en su comunidad.

Tabla 116 Ficha para mujeres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Santa Catarina Palopó

Niñas y adolescentes	Ilustración #3 toalla sanitaria reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	8	0	Todas reconocen	0	8	No lo reconocieron
¿Cómo se llama?	8	0	Toallas de tela	0	8	No saben
¿Tengo acceso a este material?	0	8	No utilizan	0	8	No tiene acceso
¿Dónde lo podría conseguir	0	8	No saben dónde conseguir	0	8	No saben
¿He enfrentado desafíos para conseguirlo?	0	8	Porque no lo usan	0	8	No lo utilizan

¿Utilizo este material en mi vida?	0	8	No usan	0	8	Desconocen nadie los utiliza
¿Está mal visto que se utilice este material? (Por ejemplo, me sentiría juzgada si lo hago)	0	8	No está mal visto	1	7	La mayoría no sabe
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	8	Es normal	0	8	Desconocen no saben

Las toallas sanitarias desechables las conocen lo llaman toallas de tela, no tienen acceso a ella, no saben donde conseguirla, no está mal visto su uso es normal que la utilizan las mujeres.

En el caso de la copa menstrual no lo conocen consideran que las mujeres de su comunidad no utilizan este producto menstrual. Los adolescentes desconocen la toalla sanitaria reutilizable y tampón en su comunidad no utilizan este producto.

Hombres

Tabla 117 Ficha para hombres, reconocimiento y accesibilidad de toallas reutilizables y copa menstrual, Santa Catarina Palopó

Niños y adolescentes	Ilustración #3 toalla sanitaria reutilizable			Ilustración #4 copa menstrual		
	SI	NO	Comentarios	SI	NO	Comentarios
¿Reconozco esto?	0	10	Desconocen	0	10	Desconocen
¿Cómo se llama?	0	10	Desconocen	0	10	Desconocen
¿Las personas que menstrúan en mi comunidad tienen acceso a este material?	0	10	Desconocen	0	10	Desconocen
¿Está mal visto que las personas que menstrúan en mi comunidad utilicen este material? (Por ejemplo, se sienten juzgadas si lo hacen)	0	10	Desconocen	0	10	Desconocen
¿Por qué o qué he escuchado al respecto?	0	10	Desconocen	0	10	Desconocen

Los adolescentes desconocen las toallas sanitarias y la copa menstrual por lo que se evidencia que no tienen información de estos productos.

SECCIÓN 3: Existencia y funcionamiento de instalaciones seguras y cómodas para cambiarse y deshacerse de los materiales higiénicos de absorción seguros. Y disponibilidad de agua limpia, jabón y espacios adecuados para lavarse.

Actividad 4: Calificando las instalaciones de mi contexto

Mostrarles a las personas participantes la siguiente ilustración:

Diagrama 29 Calificando las instalaciones de mi contexto, Santa Catarina Palopó



- Mostrarles, además, la siguiente forma de categorización:

- Verde: Funciona y en buen estado.
- Amarillo: Existe la infraestructura, pero no está en buen estado o no funciona.
- Rojo: No existe

Hombres

	<i>Cuenta con agua, algunos servicios sanitarios están en buenas condiciones hay recipiente para basura (sin tapa)</i>
	<i>No siempre tiene jabón,</i>
	<i>No cuenta lava manos, tazas sanitarias fuera de servicio por fuga o filtración, puertas fuera lugar o caídas,</i>

Mujeres

	<i>La escuela cuenta con agua, rotoplas (depósito de agua).</i>
	<i>A veces no hay jabón,</i>
	<i>No tienen lava manos, puertas caídas, hay servicio sanitario que está fuera de servicio por fuga o filtración, no tienen, toallas sanitarias</i>

4 Al terminar hacer las siguientes preguntas en caso de que aún no hayan salido a la luz las respuestas:

- g. ¿Estos espacios cuentan con agua limpia y jabón?
La escuela cuenta con agua proveniente del lago y tiene un proceso de desinfección, lo que hace falta es jabón para el lavado de las manos.
- h. En caso de ser un grupo de mujeres: ¿Me siento cómoda estando en estas instalaciones?
- i. Si la respuesta es no, ¿qué tendría que ser distinto para que sí me sintiera cómoda? Contar con lavamanos, puertas seguras del sanitario para mayor privacidad, contar con toallas sanitarias para la emergencia.

SECCIÓN 4: Percepciones, no solo respecto a la salud menstrual, sino también a la salud sexual y salud reproductiva de mujeres y hombres adolescentes.

Actividad 5: Hablando sobre mitos

- Antes de comenzar, aclarar a los y las participantes que no hay respuestas incorrectas o erróneas, ya que sus percepciones son importantes y válidas.
- A continuación, se muestra una lista de afirmaciones que buscan explorar la percepción de las personas participantes sobre mitos y prejuicios de la menstruación:
- Repartir entre las personas participantes el siguiente formato para llenar:

Hombres

Tabla 118 Hablando sobre mitos, Hombres, Santa Catarina Palopó

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	2	8	2	8
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	3	7	8	2
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	0	10	10	0
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	4	6	5	5
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	9	1	1	9
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	9	1	3	7
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	9	1	10	0
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	2	8	1	9
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	10	0	0	10
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	10	0	0	10
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	10	0	5	5
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la menstruación". <i>(Pregunta a discreción del facilitador/a)</i>	7	3	4	6

Los adolescentes expresaron que la menstruación es algo natural las mujeres pueden bañarse y nadar, con la utilización de la copa menstrual y tampón no pierden la virginidad, con la primera

menstruación las niñas no se convierten en señoritas, consideran que la menstruación se presenta en niñas que han tenido relaciones sexuales, sus emociones en esos días no son válidas, la única forma que se deja de menstruar es durante el embarazo, se puede utilizar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo, no se puede tomar nada con los dolores menstruales, solo deben de utilizar una toalla sanitaria al día, no se puede realizar deporte durante la menstruación y es imposible quedar embarazada si tienen relaciones sexuales durante la menstruación.

Mujeres

Tabla 119 Hablando sobre mitos, Mujeres, Santa Catarina Palopó

Afirmación	¿La afirmación es falsa o verdadera?		¿Había escuchado esta afirmación antes?	
	Verdadera	Falsa	Sí	No
a. "La menstruación es algo sucio o malo".	4	4	5	3
b. "Las personas que menstrúan no deben bañarse ni meterse a nadar".	0	8	1	7
c. "Si te pones una copa menstrual o un tampón puedes perder la virginidad."	0	8	0	8
d. Con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas".	6	2	8	0
e. "La menstruación se presenta sólo en niñas que han tenido relaciones sexuales".	0	8	0	8
f. "Cuando una mujer 'está en sus días' sus emociones no son válidas".	8	0	8	0
g. "La única forma con la que se deja de menstruar es mediante el embarazo"	0	8	0	8
h. "No se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo".	5	3	3	5
i. No es recomendable tomar nada para el dolor durante la menstruación, porque se tienen que soportar los dolores".	2	6	2	6
j. "Solo se debe utilizar una toalla al día cuando se está menstruando".	0	8	1	7
k. "No se puede realizar deporte cuando se está menstruando".	8	0	8	0
l. "Es imposible quedar embarazada si se tiene relaciones sexuales durante la	Esta pregunta no se realizó porque se trabajó con niñas de sexto primaria, se consideró que no era conveniente por la edad y cuestión cultural.			

menstruación". (Pregunta a discreción del facilitador/a)

Las niñas y adolescentes expresaron que cuando menstrúan deben de bañarse y puede nadar, si se utiliza tampón y copa menstrual no pierden la virginidad, con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas, la menstruación se presenta en niñas de todas las edades, sus emociones no son válidas, la mujer deja de menstruar es por varias razones, no se puede usar la copa menstrual y orinar al mismo tiempo, es recomendable tomar algo para el dolor menstrual, es necesario utilizar varias toallas sanitarias al día y no se puede realizar deporte durante la menstruación.

Actividad 6: Identificando mi red social

Repartir entre las personas participantes el siguiente diagrama:

Diagrama 30 Identificando mi red social, Santa Catarina Palopó

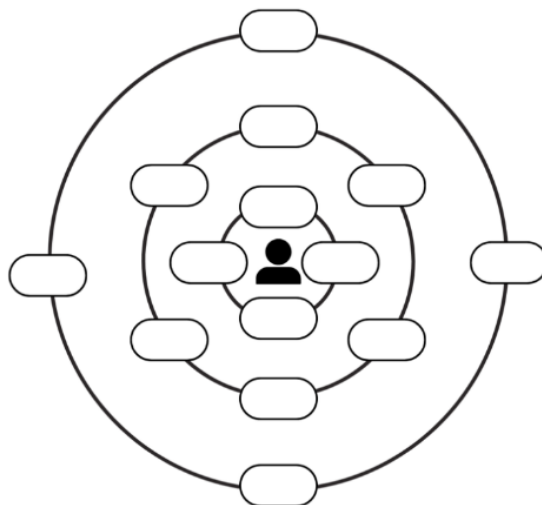


Tabla 120 Identificando mi red social, Santa Catarina Palopó

	Hombres	Mujeres
1 línea cercana	Abuela, Mamá, Hermana	Mamá, Hermana, Abuela
2 línea medio	Amigas, Tías	Tías, Maestra
3 línea lejana	Ninguno en tercera línea	Primas, Amigas

En primera línea se observa tanto para hombres como para mujeres la confianza lo tienen con la familia especialmente con la abuela, mamá y hermana.

En segunda línea para los varones son las amigas y la tía. Para las mujeres es la tía y la maestra.

En tercera línea para las mujeres son las primas y las amigas.

Otra información relevante: el grupo focal de los alumnos varones de la escuela vespertina de este municipio desconocen en su totalidad sobre la menstruación o sobre salud menstrual.

Actividad de cierre

Antes de culminar el taller dar un espacio para que las personas participantes puedan decir: “Mi nombre es _____, al inicio de este taller me sentía _____, y ahora que ya terminó me siento _____”.

A las participantes en general se les pregunto como se sentían antes del taller a la cual respondieron se sentían preocupadas por el tema ya que no se habla mucho de ello y al finalizar el taller se sienten satisfechas ya que la menstruación es algo normal y se puede hablar de ello en cualquier espacio.

Facilitar, además, un espacio de resolución de dudas antes de finalizar la sesión. Además, indicar a los y las participantes que pueden depositar cualquier duda o comentario en el **Buzón de la Confianza**, todo lo que depositen ahí será confidencial y anónimo.

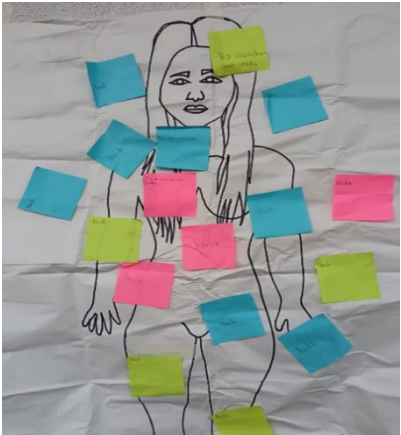
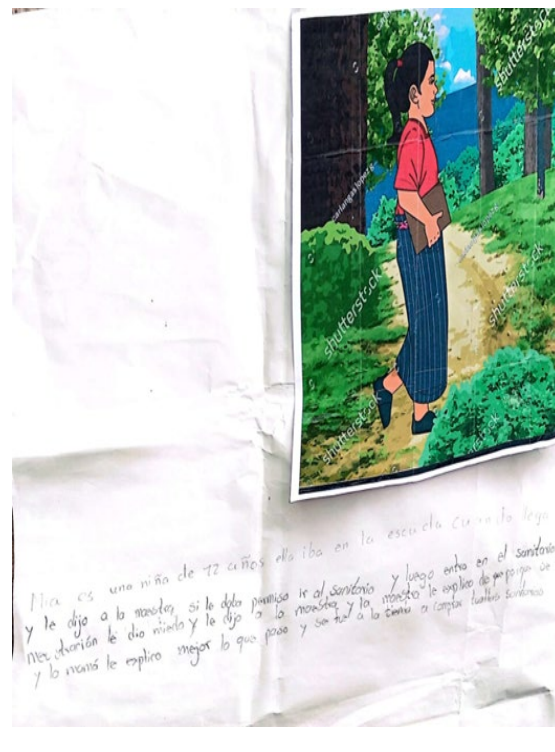
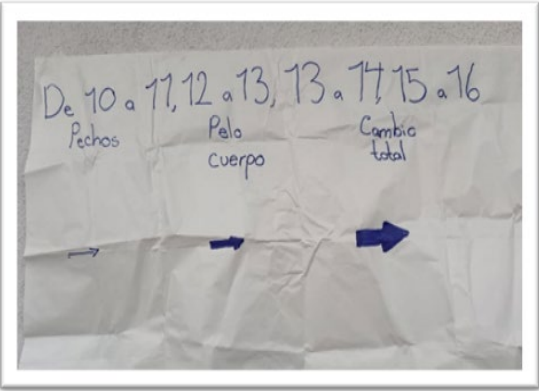
Algunas niñas escribieron su pregunta o comentario y lo depositaron en el buzón de confianza.

Conclusiones:

- El grupo focal de niños desconoce en su totalidad sobre el tema - "No saben nada, no han escuchado nada sobre la menstruación".
- Solo el 80% de las niñas participantes ya menstruaban, pero las que no habían experimentado su primera menstruación aportaban lo que sabían por amigas.

ANEXOS

Ilustración 57 b Diagramas Mapeo Corporal, camino de la vida y calificando instalaciones de mi contexto, Hombres y mujeres Santa Catarina Palopó

MUJERES	HOMBRES
Mapeo corporal de la menstruación	
	
Camino de la vida del ciclo menstrual	
	

Calificando las instalaciones de mi contexto

Mujeres



Hombres



Conclusiones

- Los talleres participativos sobre salud menstrual realizados en Sololá representan un paso significativo hacia la desestigmatización de la menstruación y la promoción de una educación integral con enfoque intercultural y de género. Al generar espacios seguros, informativos y vivenciales, se fortalecieron los conocimientos, la confianza y la capacidad crítica de adolescentes y jóvenes, promoviendo así una cultura del respeto y la dignidad en torno a los cuerpos y los derechos sexuales y reproductivos. Esta experiencia demuestra que cuando se reconoce la voz de las juventudes y se adapta la metodología al contexto, se siembran las bases para una transformación social profunda y sostenible.
- Existe una brecha significativa de conocimiento sobre menstruación, especialmente entre hombres. En algunos municipios los participantes masculinos reportaron no tener conocimiento ni haber escuchado nada sobre la menstruación. La mayoría de los saberes adquiridos provienen de fuentes informales o marcadas por prejuicios.
- La madre y la familia nuclear son la principal fuente de información y apoyo. Todas las participantes colocaron a su mamá y su hermana(s) como las personas con quienes más confianza y comodidad sienten para hablar sobre menstruación. El intercambio de experiencias con amigas también resulta importante, habiendo sido mencionado por 7 de los 13 grupos.
- Persisten mitos peligrosos que afectan el bienestar emocional. El 91% de las participantes creen que "con la primera menstruación las niñas se convierten en señoritas" y más de la mitad consideran que sus emociones no son válidas cuando menstrúan, lo que hace eco con la mención de sentirse "incomprendidas" durante este período.
- El miedo y la desinformación marcan la primera experiencia menstrual. En todas las historias narradas, las protagonistas experimentaron miedo o angustia al tener que enfrentarse a su primera menstruación porque nadie les había explicado qué les estaba pasando.
- El acceso a productos menstruales es limitado y desigual. Mientras que el 100% reconoce las toallas sanitarias desechables, solo el 15% identificó la copa menstrual. Además, 21% reportaron desafíos para conseguir toallas sanitarias por falta de recursos económicos, vergüenza o poca disponibilidad. En Santa Cruz La Laguna, todas las participantes reportaron enfrentar desafíos para acceder a estos materiales.
- La menstruación genera incomodidad y afecta las actividades diarias. En todos los grupos se mencionó que la menstruación produce incomodidad en las mujeres, acompañada de preocupación o miedo a mancharse, especialmente porque no cuentan con lugares cómodos y limpios para cambiarse. Algunas mencionaron que "dejan de realizar actividades cotidianas por el fuerte dolor".
- Existe una necesidad urgente de involucrar a los hombres en la educación menstrual. Los resultados muestran que cuando los hombres participan expresan que "es importante saber para poder apoyar a las mujeres en algún momento" y reconocen tener madres, hermanas y amigas que menstrúan.

- Las condiciones de las instalaciones sanitarias escolares son sistemáticamente inadecuadas. Los elementos con menor presencia fueron: toalla o papel para secarse las manos, botiquín, toallas sanitarias desechables y jabón. Más de la mitad de los grupos calificaron en amarillo (existe pero no funciona bien) los lavamanos e inodoros.
- La falta de infraestructura adecuada impacta la dignidad y seguridad menstrual. No existe un depósito especial para desechar toallas sanitarias, los espacios son muy reducidos ("hay que estar de lado para poder hacer uso del servicio"), el piso siempre está mojado con mal olor, y no hay privacidad ya que en varios establecimientos hombres y mujeres comparten la misma entrada a los sanitarios.
- Los talleres participativos demuestran alta receptividad pero requieren continuidad. Los resultados preliminares evidencian una alta receptividad de las juventudes hacia estos espacios y confirman la necesidad urgente de continuar generando procesos educativos integrales sobre salud menstrual, con pertinencia cultural y enfoque de género, para erradicar el estigma que rodea este proceso biológico natural.