



# 28 DE MAYO: DÍA INTERNACIONAL DE LA HIGIENE MENSTRUAL ¡ES HORA DE ACTUAR!<sup>1</sup>

28 de Mayo 2019

El Día de la Higiene Menstrual (Día HM) es una plataforma global que reúne a organizaciones sin fines de lucro, agencias gubernamentales, el sector privado, los medios de comunicación e individuos para promover el Manejo de la Higiene Menstrual (MHM). Esta iniciativa ha sido promovida por la organización no gubernamental Wash United<sup>2</sup>.

**Este año el tema es “¡Es hora de actuar!”**

El Día HM tiene como objetivo ayudar a romper el silencio, los tabúes, y a crear conciencia sobre el papel fundamental que desempeña la buena higiene menstrual para que las mujeres y las niñas alcancen su máximo potencial. El Día HM también crea oportunidades para la promoción de la integración del MHM en políticas, programas y proyectos globales, nacionales y locales.

## # ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE MENSTRUACIÓN?<sup>3</sup>

### En todo el mundo

Niñas y mujeres en todo el mundo tendrán su menstruación durante su edad reproductiva. Los desafíos específicos que ellas enfrentan difieren ampliamente dependiendo, por ejemplo, de las normas sociales, creencias, educación, geografía y factores socioeconómicos. Sin embargo, el manejo de la menstruación con normalidad y dignidad sigue siendo un desafío en la mayoría de países.

### Con niños y hombres

Tabúes y normas sociales negativas alrededor de la menstruación siguen perpetuándose en la sociedad incluyendo a los hombres. Por tanto, incluirlos en las conversaciones sobre menstruación es vital para transformar dichas creencias y fomentar un entorno de apoyo y comodidad para las niñas y mujeres.

### Para todas las áreas de la vida

Mujeres y niñas deben poder manejar su menstruación en todas las áreas de su vida: el trabajo, la escuela, el hogar, durante un viaje, etc. Para asegurar esto sus necesidades particulares deben ser tomadas en cuenta en todos estos espacios.

### Relación con la igualdad

Mujeres y niñas disminuyen su acceso a educación, trabajo y otras oportunidades de vida cuando no pueden manejar su menstruación con normalidad y dignidad. Además, tabúes y mitos relacionados con la menstruación, usualmente presentan a las mujeres y niñas como inferiores con respecto a los hombres y niños. Esto socava la igualdad de género y con frecuencia constituye discriminación.

### Relación con la inclusión

Mujeres y niñas con discapacidad a menudo tienen requisitos específicos para gestionar su menstruación con normalidad y dignidad. Estos requisitos y necesidades también deben ser tomados en cuenta en todas las áreas de la vida.

No sólo las mujeres y niñas menstrúan. Las personas transgénero e intersexuales también menstrúan si nacieron con órganos reproductivos femeninos. Ellas con frecuencia enfrentan retos específicos en el manejo de su menstruación, especialmente con el uso de las instalaciones sanitarias y el acceso a los servicios de salud.

### Relación con los derechos humanos

La menstruación es una cuestión de derechos humanos y dignidad. Los derechos humanos son importantes para garantizar que las mujeres y las niñas puedan manejar su menstruación de manera adecuada y con dignidad, esto incluye el derecho al agua, el derecho al saneamiento, el derecho a la salud y el acceso a la educación relacionada con la salud (incluida la salud sexual y reproductiva). Cuando las mujeres y niñas no pueden manejar su menstruación de manera adecuada y con dignidad, esto repercute en la vulneración de sus derechos humanos, por ejemplo, a la educación, al trabajo, a la salud, a la igualdad de género, y la dignidad en general.

## # ¿QUÉ ES EL MANEJO DE LA HIGIENE MENSTRUAL? ¿POR QUÉ IMPORTA?

### MANEJO DE HIGIENE MENSTRUAL (MHM) SIGNIFICA QUE MUJERES, NIÑAS Y ADOLESCENTES:<sup>4</sup>

1. Usan un material limpio para manejar su higiene durante la menstruación.
2. Pueden cambiar el material en privacidad y con la frecuencia necesaria.
3. Acceden y usan agua y jabón para el lavado del cuerpo cuánto sea necesario.
4. Tienen acceso a instalaciones seguras y convenientes para deshacerse de la basura de manera discreta y digna.
5. Entienden los hechos básicos relacionados con el ciclo menstrual y cómo manejarlo con dignidad y sin incomodidad, miedo o vergüenza.

<sup>1</sup> World Health Organization. (2018). Menstrual Hygiene Day. Disponible en: <https://www.who.int/life-course/news/events/menstrual-hygiene-day-2018/en/>

<sup>2</sup> Ver más en: <http://wash-united.org/>

<sup>3</sup> Menstrual Hygiene Day. Menstruation matters to everyone, everywhere. Disponible en: <https://menstrualhygieneday.org/materials/menstruationmatters/>

<sup>4</sup> EMORY & UNICEF. (2014). WinS for Girls Online course 2014. Module 1: MHM and WinS what is Menstrual Hygiene Management?

El MHM es una forma muy concreta de aproximarse a las experiencias y retos que enfrentan las niñas y adolescentes, no sólo en relación con su higiene, sino también con su salud, educación y bienestar emocional, lo que ha hecho que el MHM sea un tema que ha cobrado relevancia en los últimos años a nivel global.

*Abordar este desafío abre una puerta para comprender las necesidades de las niñas de un modo holístico, pues rápidamente emergen otros retos relacionados con la pubertad, incluyendo sexualidad, autoestima, plan de vida y los riesgos de acoso o maltrato (bullying) y violencia basada en género (VBG), en el hogar, las escuelas y otros espacios de la comunidad [...] Adicionalmente un clima social con tabúes y concepciones erróneas acerca de la menstruación, propicia maltrato y violencia y conlleva riesgos potenciales para la salud y la continuidad escolar, debido, por ejemplo, al embarazo adolescente<sup>5</sup>*

## ALGUNOS DATOS DE LA SITUACIÓN EN COLOMBIA



Entre los años 2015 y 2016 Unicef, llevó a cabo un estudio de higiene menstrual con niñas y adolescentes en escuelas del área rural del Pacífico Colombiano, 204 niñas y adolescentes fueron encuestadas. Algunos de los resultados son:

- **45%** no sabe o no responde de dónde proviene el sangrado menstrual
- **34,8%** de las encuestadas refirieron no saber nada sobre la menstruación antes de la menarquia (primera menstruación)
- 1 de cada 4 encuestadas alguna vez en su vida había faltado a la escuela por causa de la menstruación
- **86%** de las encuestadas refirieron que los cólicos menstruales son la principal razón por la cual las niñas y adolescentes no asisten a la escuela
- Otras razones por las cuales las niñas y adolescentes encuestadas no asisten a clases son:
  - **28%** incomodidad o el miedo a mancharse
  - **8%** sangrado fuerte o hemorragia
  - **4%** falta de toallas higiénicas
- Niñas y adolescentes manifestaron ausentarse de la escuela cuando requieren cambiar sus toallas higiénicas, porque no tienen un lugar privado y adecuado para hacerlo.
- **38,8%** Prefieren no pasar al tablero, por incomodidad y temor a que exista algún manchado
- **32,3%** evita el trato con otras personas
- **63,7%** de las niñas y adolescentes prefiere estar en casa

## #ALGUNOS MITOS ALREDEDOR DEL MUNDO



### • EN NEPAL, AL COBERTIZO DE LOS ANIMALES

Miles de mujeres y niñas son obligadas a abandonar sus casas durante los días de la regla y permanecer en el campo, el patio o el cobertizo de los animales. Esta práctica se conoce como el 'chaupadi' (aislamiento para menstruar). Creen que, si ellas están cerca, el pueblo sufrirá una desgracia. A pesar de que esta práctica se prohibió en 2005, se ha seguido practicando y el año pasado fue tipificada como delito.

### • EN JAPÓN, NADA DE COCINAR SUSHI

Muchos creen que la menstruación influye en la preparación de alimentos. Por ejemplo, del sushi.

### • EN MALAWI, LA REGLA ES SECRETA

Padres y madres no hablan a sus hijos e hijas sobre el periodo menstrual. Menstruar es un secreto. Las tías son las encargadas de explicar a las niñas cómo hacer compresas caseras y les explican que no deben hablar de este tema con nadie.

### • EN GHANA, NO VAN A LA ESCUELA

En Ghana y otros países africanos y asiáticos, la falta de baños adecuados en las escuelas y en el trabajo, junto con el elevado

precio de los productos de higiene menstrual, obliga a niñas y mujeres a quedarse en casa cuando tienen la regla.

### • EN AFGANISTÁN, NADA DE DUCHA

En muchas zonas de Afganistán se cree que lavarse la zona vaginal durante la menstruación puede ser causa de infertilidad.

### • EN BOLIVIA, NO MEZCLAR LAS COMPRESAS CON OTRA BASURA

En algunas regiones, se tiene la creencia de que mezclar la sangre menstrual con otros residuos, puede provocar enfermedades.

### • EN COLOMBIA, EQUILIBRIO ENTRE CUERPO Y NATURALEZA

En el pueblo Nasa (Santander de Quilichao) si hay un buen manejo de la sangre, el cuerpo y la naturaleza se mantienen equilibradas, de lo contrario afecta los cultivos y acaba con el cuerpo de la mujer.

<sup>5</sup> UNICEF Bolivia (2017). Manejo de Higiene Menstrual. Guía de implementación. Disponible en: [https://www.unicef.org/bolivia/BOL\\_guia\\_implementacion\\_manejo\\_higiene\\_menstrual.pdf](https://www.unicef.org/bolivia/BOL_guia_implementacion_manejo_higiene_menstrual.pdf)

<sup>6</sup> UNICEF Colombia (2016). Higiene menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano: Chocó – Bagadó, Cauca - Santander de Quilichao, Nariño – Ipiales. Disponible en: [http://www.alogiaonline.org/images/Higiene\\_Menstrual\\_en\\_ninas.pdf](http://www.alogiaonline.org/images/Higiene_Menstrual_en_ninas.pdf)

<sup>7</sup> Las encuestadas estaban en edades entre los 11 y los 18 años, el mayor porcentaje (65%) se encontraba entre 15 y 18 años. Y el 81% de ellas estaba entre octavo y décimo grado.



## OPCIÓN 1: SÚMATE AL TEMA DEL DÍA HM "¡ES HORA DE ACTUAR!"



Realiza un video o fotos donde mujeres, niñas, niños y hombres respondan a la siguiente pregunta:

***¿Qué crees que se necesita para crear un mundo en el que las niñas y mujeres no se vean limitadas por tener la menstruación?***

Solo nombra una prioridad, por ejemplo: "Educación Menstrual para todas las niñas", "fin del estigma sobre la menstruación", "no más vergüenza por la menstruación", "agua y baños dignos en nuestra escuela", "los productos menstruales deben ser asequibles para todos". Esto lo puedes hacer de forma individual o con un grupo de personas que contesten la pregunta. Quienes participen pueden decir una palabra o una oración corta, pueden pintarla, escribirla en un cartel o pancarta, hablarla a solas o en grupo. ¡Deben ser fuertes y claros! ¡Pueden gritarlo, cantarlo, bailarlo o usar sus cuerpos!

- El video debe grabarse en alta definición (HD): se puede grabar en un teléfono inteligente, cámara, tableta o cualquier otro dispositivo, pero debe ser de calidad HD
- El video debe estar en formato horizontal, por favor, no tome tomas de primer plano y evite la panorámica extrema de la cámara.
- Solo enviar tomas individuales: los videos editados no se incluirán en la película final
- Reduce los sonidos de fondo tanto como sea posible
- No mezclar diálogo (discurso) con música.
- ¡El video no puede durar más de un minuto! Las presentaciones más largas no se incluirán en la película final.

Envía el video...

1. Envíalo por correo electrónico o a través de WeTransfer a [info@menstrualhygieneday.org](mailto:info@menstrualhygieneday.org)
2. Cárgalo en YouTube o Google Drive y envíe el enlace a [info@menstrualhygieneday.org](mailto:info@menstrualhygieneday.org)

### ¡Importante!

- No lo compartas a través de Instagram o Facebook, ya que el video se comprimirá y la calidad no será lo suficientemente buena para usarlo.
- Te invitamos a hablar en un idioma que no sea el inglés, pero por favor escribe (en un documento aparte) una descripción clara de lo que se ha dicho. Esto se utilizará para subtítular el video, por lo que debe ser exactamente lo que se dice, no lo que se pretendía.
- Dinos en qué país se filmó el video.
- Indica quién es la persona en el video. Si son tomadores de decisiones o celebridades, haznos saber y comparte sus identificadores de Facebook, Twitter y / o Instagram con nosotros. Si deseas enviar varios videos, sube cada video por separado. No los edites juntos en un video.

## OPCIÓN 2: "MENSTRUAR, TEMA TABÚ"

Invita a tus compañeras(os), docentes, estudiantes, familiares, etc. a identificar las ideas, sensaciones, interrogantes y percepciones sobre la menstruación.

1. Toma una cartulina grande y divídela en dos partes.
2. En el lado izquierdo escribe el título Menstruar, tema tabú y pídeles a todos que escriban un mito o idea sobre la menstruación.
3. Inicia la conversación sobre estos y pídeles que expongan cómo creen que estas ideas o mitos pueden afectar el acceso de mujeres y niñas a oportunidades de estudio, trabajo u otras.
4. En el lado derecho de la cartulina escribe ahora el título ¿Qué podemos hacer para crear un mundo en el que las niñas y mujeres no se vean limitadas por tener la menstruación? Y pídeles a todas las personas que escriban sus ideas.
5. Al final puedes resaltar por qué es necesario celebrar, hablar de la menstruación de una forma natural y oportuna.

