

*Tiza en mano N° 29*

# La menstruación es cosa de todxs

Secuencia para 5to y 6to grado



✉ [INFO@ADEMYS.ORG.AR](mailto:INFO@ADEMYS.ORG.AR)  
[WWW.ADEMYS.ORG.AR](http://WWW.ADEMYS.ORG.AR)

ASOCIACIÓN DOCENTE  
*Ademys*  
TEL: 4381-5400 // 4382-2697 SOLÍS 823

f ADEMYSPRENSA  
t @ADEMYSPRENSA

# *Tiza en mano N° 29*

## **La menstruación es cosa de todxs**

### **Secuencia para 5to y 6to grado**

Esta secuencia de actividades apunta a pensar sobre la primera menstruación en el marco de los cambios que se experimentan en el cuerpo durante la pubertad.

En muchas publicidades y en los discursos que circulan socialmente, la menstruación es presentada como un proceso que debe ser disimulado, escondido y silenciado. Creemos entonces que la escuela debe encargarse de mostrar, visibilizar, ponerle palabras y explicaciones a este proceso. Por eso, nos resulta crucial trabajar con todo el grupo y no sólo con las chicas, como se promueve desde algunos espacios - porque muchas veces el desconocimiento sobre la menstruación potencia la idea de que es algo que debe esconderse.

Tradicionalmente, la menstruación ha sido abordada en la escuela desde el área de Ciencias Naturales. Así, con una mirada biologicista que presenta al cuerpo desligado de los sujetos, se explica la menstruación exclusivamente en relación a la fertilidad, la reproducción y la anticoncepción.

En esta secuencia intentamos abordar la menstruación desde otra perspectiva. Por eso, además de acercar textos explicativos, presentamos algunos recursos y preguntas que inviten a pensar que hay distintas maneras de vivir la menstruación y habiliten en el aula un espacio para la expresión de sentimientos, dudas y miedos que puedan surgir sobre este tema. Por esto proponemos desarrollar esta secuencia en 5to grado o bien antes de que la mayoría de las chicas experimente la menarca, para que puedan conocer las causas de su sangrado sin miedo ni desconcierto.

Lxs invitamos a llevar estas actividades a las aulas y modificar lo que crean necesario para adaptarlas a cada grupo, sabiendo que nuestro aporte es sólo un disparador y no una receta.

Contenidos:

5º grado

Los cambios corporales.

- Los cambios corporales; signos de crecimiento.
- Identificación, por parte de lxs chicxs, de los cambios producidos en sus cuerpos en los últimos años.
- Identificación de algunos cambios corporales en la pubertad. Distintos modos de vivir y sentir los cambios. Sentimientos que despiertan en los chicos esos cambios que vendrán.

6º grado

Implicancias de los cambios en la pubertad.

- Sensaciones y sentimientos que se producen en lxs chicxs a partir de los cambios en la pubertad: vergüenza, pudor, alegría, tristeza, placer.
- La comunicación y la confianza como herramientas para animarse a conocer, aprender y preguntar.
- Cambios en los gustos y las preferencias. Su relación con la búsqueda de la identidad.



# La menstruación es cosa de todxs

## ¿Todo cambia?



Luca ya come solo. A Jenny se le cayó un diente. A Rodri le quedan re cortos los pantalones del año pasado. Yoel ya tiene barba. A Meli ya no le gustan los dibujitos animados como antes. La mamá de Marina empezó a usar anteojos. Al abuelo de Manu se le encorvó un poco la espalda. La abuela tiene la cara toda arrugadita.

Todas las personas cambiamos a medida que crecemos. Y no solo cambiamos nosotrxs: todo lo que está vivo, cambia. A veces, esos cambios nos hacen sentir bien. Otras veces, más o menos. Y otras, mal.

Hay quienes, entre amigxs, cuentan lo que les está pasando. Se ríen y también se sienten mejor al ver que a otrxs les pasan cosas parecidas. Hay quienes le hacen preguntas a alguien de la familia. Y hay quienes no se animan a charlar con nadie de lo que les pasa.

**Les proponemos hacer algunas actividades para pensar juntxs sobre los cambios que están experimentando o están cerca de experimentar. Para informarse, para entender, para estar de acuerdo o en desacuerdo, para conocerse más y, sobre todo, para sentirse mejor.**

## Actividad 1: Cambios que vemos y sentimos

Nuestro cuerpo es fuente de emociones, sensaciones, placeres y dolores. Con él conocemos el mundo. A medida que crecemos, se producen algunos cambios en nuestros cuerpos.

- Busquen fotos tuyas de cuando eran más chicxs: de cuando eran bebés, de cuando empezaron a caminar, del primer día del jardín o de la escuela primaria. También busquen alguna foto de la actualidad.
- Compartan lo que saben sobre las fotografías que seleccionaron. ¿Qué es lo que recuerdan? ¿Algún familiar les contó algo más sobre las fotos?
- Seleccionen una de las fotos que compartieron y escriban lo que saben o recuerdan sobre ese momento.

## Actividad 2: ¿Cómo vamos cambiando?

- Busquen una foto de cuando estaban en primer grado y compárenla con una actual. Seguramente, verán que han cambiado bastante. ¿Qué cambios notan a simple vista?
- Escriban qué cosas creen que han cambiado bastante. Pueden ser sobre el aspecto físico, sobre lo que hacían, sobre su forma de ser, las cosas que les gustaban, lo que podían o no podían hacer, etc.



- Compartan entre todxs lo que escribieron y organicénelo en un cuadro como el siguiente:

Cambios que vemos	Cambios que sentimos

- Conversen entre todxs qué otros cambios piensan que van a venir.

### Actividad 3: Cambios que vendrán

Lean el siguiente texto para conocer más sobre los cambios que vendrán en los próximos años.

#### CAMBIOS QUE SE VEN Y SE SIENTEN

A partir de los 9 o 10 años, pueden empezar a aparecer muchos cambios en el cuerpo. Se va dejando la niñez y se entra en la pubertad, que es la primera parte de la adolescencia.

Los cambios físicos no comienzan en el mismo momento ni se dan de la misma forma en todas las personas. Cada persona los vive a su manera y con sus propios tiempos. También aparecen nuevos intereses, nuevas sensaciones. Algunos de esos cambios que ocurren en el cuerpo son estos:

- Aumenta la altura y el peso.
- Cambia la voz.
- Pueden crecer pelos en las axilas, en el pubis, en los brazos, en las piernas y puede crecer la barba.
- Pueden ensancharse las caderas y el tórax.
- Pueden aparecer granitos en la piel.
- Pueden crecer los pechos y marcarse más los pezones.
- Se desarrollan los genitales (testículos, pene, vulva).
- El cuerpo suele transpirar más.
- Pueden aparecer la primera menstruación y la primera eyaculación.

También hay cambios en lo que se siente. Aparecen nuevos gustos y aparecen otros estados de ánimo, nuevos deseos. Pueden pasar algunas de estas cosas:

- Sentir vergüenza de algunas cosas nuevas.
- Tener más ganas de estar con lxs amigxs y menos con las personas adultas.
- Empezar a cuestionar las decisiones de lxs adultxs.
- Sentir curiosidad por el cuerpo.
- Tener ganas de tener novixs, de darse besos.

*Texto elaborado en base a: Azcárate, Luciana y otros (2019). Cambios que se ven y se sienten. Educación sexual integral Para saber más sobre la pubertad. Presidencia de la Nación.*



a. Conversen entre todxs: ¿cuáles de estos cambios conocían?

b. Agreguen al cuadro que hicieron en la actividad 2 algunos de los cambios que vendrán.

## Actividad 4: ¿Qué pasa con la primera menstruación?

El cuerpo cambia de muchas maneras durante la pubertad. Uno de esos cambios es la llegada de la primera menstruación.

Vean este pequeño fragmento del capítulo 1 de la serie Pregúntale a Lara, “Ay no, ya llegó”. Les proponemos ver solamente el fragmento del minuto 2.28 al 4.45.

a. Respondan individualmente: ¿por qué piensan que Lara está preocupada?

b. Discutan entre todxs:

*Cuando Gabriel les pregunta de qué hablan, las chicas responden así:*

*Lara: -Cosas de mujeres...*

*Akira: -Tiene su periodo menstrual*

*Lara se pone colorada y Gabriel también.*



- ¿Cómo reacciona cada personaje? ¿Qué piensan ustedes?

- ¿Hay otras cosas del cuerpo sobre las que tienen vergüenza de hablar?

- ¿Creen que la menstruación es “cosa de mujeres”? ¿Por qué?

*Akira dice: “¿No le pediste una toalla a tu mamá?”.*

- ¿Qué hicieron o harían ustedes en lugar de Lara?

c. “Le vino”, “Está con el periodo”... se usan muchísimas maneras para decir que alguien está menstruando. Ustedes, ¿de qué maneras nombran a la menstruación? ¿qué otras maneras de referirse a ella escucharon alguna vez?

d. ¿Qué más les gustaría saber sobre la menstruación? Pueden anotar sus preguntas en un papelito, ponerlo en una bolsita y compartir sus dudas con el resto del grado.

En la serie Pregúntale a Lara cada capítulo trata sobre el crecimiento y la entrada en la pubertad. Pueden ver el capítulo 1 en [www.youtube.com/watch?v=A7PEQUNILGk](http://www.youtube.com/watch?v=A7PEQUNILGk)

## Actividad 5: ¿Qué es la menstruación?

Lean estos dos textos para responder las preguntas que se hicieron en la actividad 4.

### LA MENSTRUACIÓN

La menstruación es un sangrado que se produce una vez por mes, que comienza a aparecer en la pubertad. Este sangrado es esperable y tiene que ver con el crecimiento y el desarrollo.

A la primera menstruación se le dice “menarca” y ocurre entre los 9 y 15 años, después de otros cambios, como el crecimiento de los pechos, la aparición de pelos y la salida de un líquido transparente y denso por la vagina (llamado flujo vaginal).

La sangre de la menstruación viene del útero y sale por la vagina. Puede durar entre 3 y 7 días. Y aunque parezca mucha cantidad de sangre, no sale en total más que lo que entraría en una tacita de café. Durante este periodo, hay quienes sienten dolor, cansancio o cambios de ánimo y quienes no tienen ninguna molestia.

Entre el primer día de una menstruación y el primer día de la siguiente menstruación, el cuerpo atraviesa un proceso que se llama ciclo menstrual. Cada ciclo dura entre 21 y 35 días. En los primeros años de menstruación, los ciclos son irregulares. Es decir, hay meses que dura más y otros, menos. Esto pasa porque el cuerpo todavía está madurando.

A partir de los 50 años, más o menos, y durante el embarazo, deja de venir la menstruación.

## ¿POR QUÉ VIENE SANGRE DEL ÚTERO?

Una vez por mes, la pared interna del útero, que se llama endometrio, se pone ancha y esponjosa. En ese momento, puede "anidar" un óvulo fecundado. Cuando esto no sucede, el recubrimiento del endometrio sale en forma de sangre.

Aunque la primera menstruación marca la posibilidad física de un embarazo, en la pubertad el cuerpo no está totalmente preparado para llevarlo adelante de manera saludable. Un embarazo en esta etapa puede resultar riesgoso porque tanto el propio cuerpo como las emociones están aún en proceso de crecimiento y desarrollo.



*Textos elaborados en base a: Azcárate, Luciana y otros (2019). Cambios que se ven y se sienten. Educación sexual integral Para saber más sobre la pubertad. Presidencia de la Nación.*

### Actividad 6: Situaciones complicadas... o no tanto

Lean las siguientes situaciones. ¿Qué opinan acerca de lo que sucede en cada una de ellas?

Maycol ve que Tatiana tiene una pequeña manchita de sangre en el pantalón. Cuando pregunta qué le pasó, Tatiana se va corriendo del aula.

Maite le avisa a la profe de Educación Física que le duele porque le vino y le pide no hacer la clase. Joaquín se queja: "Las chicas siempre dicen que se sienten mal para no hacer Física".

Abril pide permiso a su maestro para ir al baño. El maestro dice que falta poco para el recreo. Entonces se acerca Antonia y le explica: "Es que le pasó eso que le pasa a las mujeres ¿La deja ir?"

Joselín y Luz hablan en secreto. Brian les pregunta de qué están hablando. Luz se pone colorada y esconde rápido una toallita higiénica que le había dado Joselín.

### Actividad 7: ¿Qué hacemos con la menstruación?

Para contener la menstruación se pueden utilizar distintos productos de gestión menstrual. Les presentamos algunos de los productos que comúnmente se usan.



#### Toallas higiénicas descartables

Se colocan en la ropa interior, están hechas de material sintético.



#### Toallas higiénicas reutilizables

Se colocan en la ropa interior, suelen ser de algodón.



#### Tampones

Se introducen en la vagina. Se descartan después de ser usados.



**Paños absorbentes lavables**



**Ropa interior absorbente**

En la parte inferior, tiene varias capas con tela y material impermeable.



**Copa menstrual**

Se coloca en la base de la vagina. Se vacía su contenido y se vuelve a usar.

Cada cuerpo es diferente. Aprender lo que le sirve a cada unx lleva su tiempo. No a todxs nos sirve lo mismo y lo que necesitamos no es siempre lo mismo. Lo importante es poder sentirse lo más cómodxs posible los días de menstruación.

Lean las viñetas y respondan: ¿qué piensan ustedes?

Si el día que me toca natación estoy menstruando, no me lo pierdo ni loca.

Creo que las toallitas descartables me están irritando la piel.

Yo no quiero usar nada que tenga que introducir en mi cuerpo.

### Actividad 8: La menstruación en las publicidades

a. Vean la publicidad de *toallitas femeninas Siempre Libre (2003)* (disponible en [www.youtube.com/watch?v=w5RiWr9foYY](http://www.youtube.com/watch?v=w5RiWr9foYY)). Esta publicidad sobre toallas femeninas aparecía en la tele hace algunos años.

Comenten entre todxs:

- ¿Qué pasa con estas chicas?
- ¿Por qué les parece que reaccionan así?
- ¿Qué opinan ustedes al respecto?

b. Vean ahora estas dos publicidades que se difunden en los canales de televisión de otros países y conversen.

*Publicidad-Toallitas FeM NOSOTRAS* (disponible en [www.youtube.com/watch?v=tB5apDBs0dA](http://www.youtube.com/watch?v=tB5apDBs0dA))

*Bodyform Dailies: Freshness Protection Liners* (disponible en [www.youtube.com/watch?v=Qd9IqbSYLQ4](http://www.youtube.com/watch?v=Qd9IqbSYLQ4))

- ¿Qué les llama la atención de cada una de estas publicidades?
- ¿Qué diferencias encuentran? ¿Por qué les parece que tienen estas diferencias?

c. ¿Qué ideas sobre la menstruación transmiten las publicidades? ¿Cómo creen que influyen en las personas?

## NO TODXS MENSTRÚAN

Las personas con pene y escroto (piel que recubre los testículos) también atraviesan cambios particulares. Algunos que podemos ver y otros que cada unx nota en la intimidad.

Como a todxs durante la pubertad, comienza a crecerles el vello púbico (pelos en la zona genital), además, los testículos y el pene crecen en tamaño.

Además, comienzan a tener eyaculaciones. Esto pasa cuando el pene expulsa un líquido llamado semen, luego de una erección, que es cuando el pene se pone duro y se agranda. Puede pasarles al pensar en alguien que les gusta o verlx. Incluso puede suceder que, inesperadamente, antes de acostarse o al despertar sientan la ropa interior o las sábanas húmedas. Esto se llama polución nocturna.

### Actividad final: ¿Qué aprendimos y sentimos en estos días?

Ahora que terminaron de estudiar este tema, les proponemos que completen esta ficha.

Cosas que aprendí sobre la menstruación:



Lo que más me sorprendió fue:



Hablar de este tema me hizo sentir:

Todavía me quedan estas dudas:



Le preguntaría mis dudas a:



Me gustaría hablar más de este tema con: