Fundación Social
Sembrando Camino

ALIANZA FUNDACIÓN SOCIAL SEMBRANDO CAMINO Y MOVIMIENTO NACIONAL POR LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS
TALLER DIRIGIDO A FAMILIAS DEL JARDÍN INFANTIL SEMBRANDO CAMINO

TEMA: DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS
FECHA: NOVIEMBRE 22 DE 2024

OBJETIVO: Concientizar a las familias en temas de derechos Sexuales y Reproductivos a los cuales pueden acceder desde los servicios de salud.



Fundación Social
Sembrando Camino

Manejo de la Menstruación

CONOZCA SUS OPCIONES

Toalla Higiénica Desechable

Una toalla higiénica de un solo uso diseñada para absorber sangre. Se coloca en la ropa interior y generalmente se mantiene en su lugar con un adhesivo. Viene en diferentes formas y tamaños para un sangrado más abundante o ligero.

- Fácil de usar, eficaz incluso durante el ejercicio, no requiere lavado
- No reutilizable, puede ser costoso con el tiempo



Toalla Higiénica Reutilizable

Una toallita de tela cosida para absorber la sangre. Se coloca en la ropa interior y generalmente se sujeta con broches. Viene en diferentes tamaños, formas y materiales. Se puede comprar o coserla uno misma. La comodidad, la absorbencia y la facilidad de uso varían.

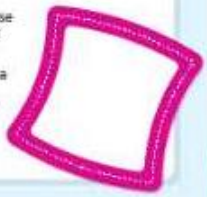
- Reutilizable, es menos probable que se filtre o se mueva fuera de lugar que la tela, se vuelve más asequible con el uso continuo
- Debe lavarse y secarse después de cada uso



Tela

Trozos de tela, doblados en capas y colocados en la ropa interior o atados a la cintura, para absorber la sangre.

- Asequible, se puede reutilizar varias veces si se limpia adecuadamente
- Tiene que lavarse y secarse después de cada uso, puede ser difícil mantenerlo en su lugar



Tampón

Un tapón de algodón o rayón de un solo uso que se inserta en la vagina para absorber la sangre, con una cuerda para ayudar a retirarlo. Viene en diferentes tamaños para sangrado más abundante o ligero.

- Efectivo incluso cuando se hace ejercicio, no requiere lavado
- No reutilizable, puede ser costoso con el tiempo, puede tomar algunos intentos para sentirse cómoda insertándolo y quitándolo



Copa Menstrual

Un dispositivo de silicona en forma de campana que se inserta en la vagina para recolectar sangre. Viene en diferentes tamaños, formas y grados de firmeza.

- Reutilizable por hasta diez años, se vuelve asequible con el uso continuo, efectivo incluso cuando se hace ejercicio
- Costoso inicialmente, puede tomar algunos ciclos para acostumbrarse, debe lavarse y desinfectarse



Bragas Menstruales

Un tipo especial de ropa interior diseñada para absorber sangre. Viene en diferentes tamaños, estilos y materiales.

- Reutilizable, se vuelve asequible con el uso continuado
- Costoso inicialmente, tiene que lavarse y secarse después de cada uso





Las opciones reutilizables crean menos desperdicio y son más asequibles con el tiempo.



Todos los productos son seguros si se usan, lavan y secan adecuadamente. No use los productos por más tiempo del sugerido en las instrucciones del paquete. El paño o toalla se puede utilizar durante 2-4 horas. Según la(s) opción(es) que elija, es posible que también necesite agua, jabón, ropa interior y recipientes para lavar y almacenar.

El Manejo del Dolor

Si el dolor menstrual le dificulta participar en las actividades cotidianas, hable con un médico, obstetra, enfermera u otro proveedor de atención médica. Es posible que tengan otras formas de ayudarla a controlar el dolor También pueden determinar si tiene una afección más grave, como endometriosis o fibromas uterinos.

Las opciones de cuidado personal incluyen:

- Ejercicio ligero, yoga o estiramiento
- Aplicar calor, como una bolsa de agua caliente
- Descansar o acostarse

Fundación Social
Sembrando Camino

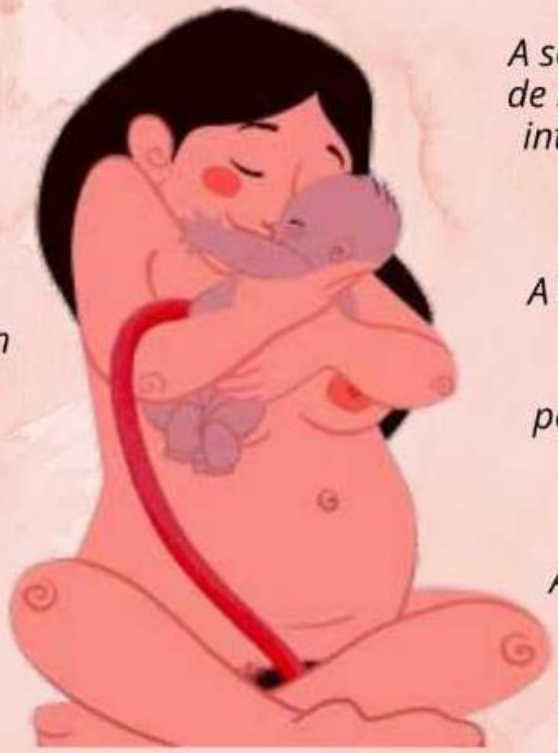
PARTO RESPETADO

" Respeto por las necesidades de la madre y el bebé en cualquier situación"

Toda mujer durante su embarazo, parto y posparto tiene los siguientes derechos:

A estar acompañada con la persona que desee

A ser informada de las diferentes intervenciones médicas



A ser tratada con respeto y se le garantice su intimidad

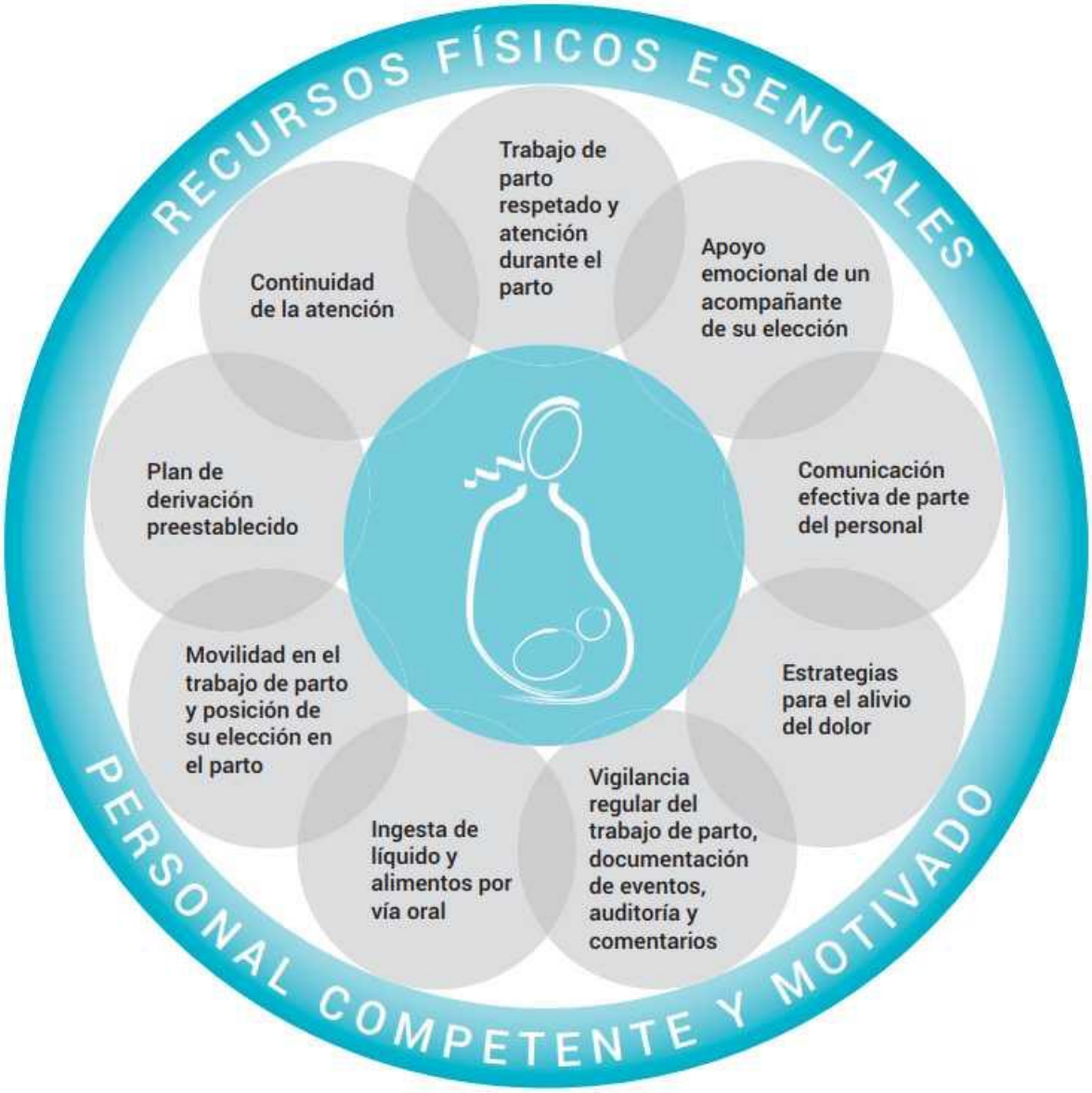
A tener a su lado a su hijo/a durante su permanencia en el hospital

A ser partícipe en la toma de decisiones

A ser informada sobre la evolución del parto y estado de su hijo/a

A un parto natural respetuoso de los tiempos biológicos y psicológicos de la madre

Fundación Social
Sembrando Camino



Fundación Social
Sembrando Camino

PROTECCIÓN A LA Lactancia Materna

PRO LactarRD
Una conexión de amor

1. Tienes derecho a amamantar a tu hijo o hija en **TODOS** los lugares, sin que te exijan ocultarte o restringir este acto

2. Tienes derecho a recibir información oportuna y participar en actividades de promoción, portección y apoyo a la lactancia materna, desarrolladas por tu centro de salud.

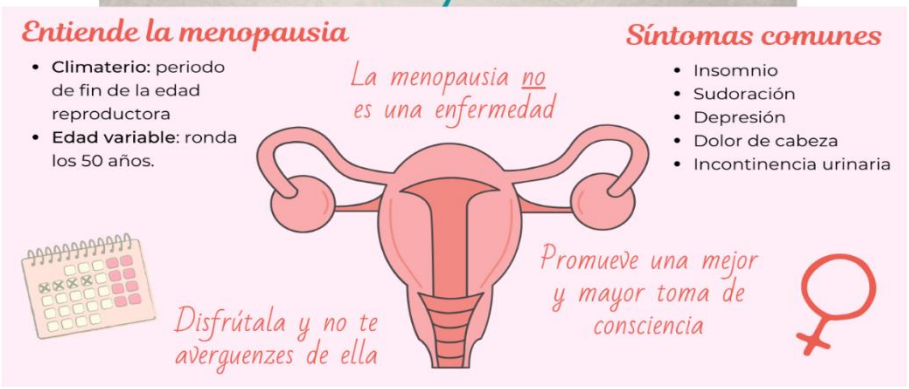
3. Puedes utilizar de forma libre y **VOLUNTARIA** las salas de lactancia disponibles en distintos establecimientos.

4. Si eres madre lactante y trabajas, tu empleador deberá disponer de facilidades para extraer y almacenar tu leche en tu lugar de trabajo.



Fundación Social
Sembrando Camino







CONDUCTORA DEL TALLER

ALMA PALOMA VILLOTA
PSICÓLOGA - UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA.
MAGISTER EN PSICOLOGIA FAMILIAR – UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA.

Fundación Social
Sembrando Camino





Fundación Social
Sembrando Camino





Fundación Social

Sembrando Camino



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

Fundación Social Sembrando Camino

ALIANZA TERRITORIAL FUNDACIÓN SOCIAL SEMBRANDO CAMINO - MOVIMIENTO NACIONAL POR LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Tallerista: **ALMA PALOMA VILLOTA**

Fecha de Socialización: **22 DE NOVIEMBRE 2024**

ASISTENTES

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	FIRMA
1	Carolina Julio Solano	1024537965	Carolina Julio
2	Yenny Angelica	52466968	Yenny Angelica
3	Andres Eduardo Tulcan	1088907998	Andres Tulcan
4	Mayerli Jimenez	1024495260	Mayerli Jimenez
5	Paula Carvajal	1111122918	Paula Carvajal
6	Camila Niño	1024564464	Camila Niño
7	Luis Felipe Valderrama	1052971550	Luis felipe Valderrama
8	Maria Camila Niño	1233468902	Maria Camila Niño
9	Leidy Andrea Tapiero	1000853856	Leidy Andrea Tapiero
10	Stefany Vera	1092457170	Stefany Vera
11	Natalia Prada	1007724120	Natalia Prada
12	LEADY ESCOBAR	1012345601	LEADY ESCOBAR
13	Yuliana Yara Parra	1109411479	Yuliana Yara Parra
14	Leidy Ramirez	1015409602	Leidy Ramirez
15	Mayerlin Simanca	65998003	Mayalin Simanca
16	Erica Barreto	1012466606	Erica Barreto
17	Valentina Patiño Salas	1000121868	Valentina Patiño Salas
18	Leidy Yaruro	1007840098	Leidy Yaruro
19	Francy Lorena Ramirez	1023021149	Francy lorena Ramirez.
20	CAROLINA HERRERA	1073666460	CAROLINA HERRERA.
21	KARELYS NAVARRO	1080650689	KARELYS NAVARRO
22	Natalia Jerez	1026551092	Natalia Jerez.
23	Yuri Yanet Bermudez	1052075269	Yuri Yanet Bermudez
24	Emily Viviana Pinzon	V.32791919	Emily Viviana Pinzon.
25	Nancy E. Suarez A.	52690179	Nancy E. Suarez A.

26	Josefina Duran	6395488	
27	Valentina Floret. E.	1000127552.	Valentina Floret. E.
28	Yenifer Andrea Avila B.	1012373521	Yenifer Avila.
29	Maryelis Obeito	7747944	Maryelis Obeito
30	Laura Alejandra Gutierrez	1000160365	Laura Alejandra
31	Karen Paiga	1022431530	Karen Paiga
32	Liz Dayana Mendoza Sotaquira	1052413798	
33	Maria Yudith Saint	53131784	Maria Yudith Saint
34	Daniela alape	1007797105	Daniela alape
35	Karen Julieth Suarez	1091810736	Karen Julieth Suarez
36	Dayana Erazo	1012399226	Dayana Erazo
37	Luz adriana cuevas	1012328395	Luz adriana Cuevas
38	YARINA QUINTERO	6769458	YARINA QUINTERO
39	Danna Zambrano	1075545352	
40	Angie Ulcue	1030572594	Angie Ulcue
41	Danna Zuleta	1027949578	Danna Zuleta
42	Luz Angela Carron	1022991640	Luz Angela Carron
43	Franchezca Curot	1264262	Franchezca Curot.
44	Yessica Pada Rico	1072492379	Yessica Paola Rico
45	Karen Juliana Torres	1072452223	Juliana Torres.