ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS

LINEA: Salud Sexual y Reproductiva

ESTRATEGIA: Vida plena, conexión adolescente

Nombre del profesional: Anngie Liliana Garzón Salazar

Profesión: Jefe de enfermería

Fecha de ejecución: 08/05/2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Normal Superior de Pensilvania

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Taller #3: Salud menstrual
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Objetivo general: Promover el conocimiento, la comprensión y el autocuidado en torno a la salud menstrual en adolescentes, fomentando hábitos de higiene adecuados, derribando mitos y reduciendo el estigma asociado al ciclo menstrual. **Objetivos específicos:** • Educar sobre el ciclo menstrual y sus fases, explicando los cambios fisiológicos y hormonales que ocurren en el cuerpo durante cada etapa. • Fomentar prácticas de higiene menstrual seguras y saludables, presentando diferentes productos menstruales y su uso adecuado. • Desmitificar creencias erróneas y tabúes culturales relacionados con la menstruación, promoviendo una actitud positiva y natural frente al tema. • Brindar herramientas para el manejo emocional y físico durante el ciclo menstrual, incluyendo estrategias para aliviar molestias comunes como el dolor o los cambios de humor. • Crear un espacio seguro y de confianza para que las y los adolescentes puedan expresar sus dudas, compartir experiencias y recibir orientación adecuada. • Involucrar a los adolescentes masculinos en el tema por medio de la explicación de los cambios durante la pubertad.
3. CURSO DE VIDA

Adolescencia

4. METODOLOGIA

El taller inicia con una bienvenida cálida y un recordatorio sobre la importancia de entregar el consentimiento informado para aquellos que aún no lo han hecho. Damos a conocer la temática a tratar y se pregunta qué conocen acerca de ella.

Se realiza una explicación del tema con diapositivas y un video sobre los cambios en el cuerpo durante la pubertad y la menstruación.

La **salud menstrual** se refiere al estado de bienestar físico, mental y social relacionado con el ciclo menstrual. Esto incluye:

- Tener acceso a productos higiénicos adecuados (como toallas sanitarias, tampones o copas menstruales).
- Conocer el propio cuerpo y entender el ciclo menstrual.
- Acceso a servicios de salud para tratar cualquier problema relacionado, como dolor excesivo, sangrado anormal o trastornos hormonales.
- Eliminar el estigma y la desinformación que rodean la menstruación, promoviendo la educación y el respeto.

La **pubertad** es una etapa del desarrollo humano en la que el cuerpo de niñas y niños comienza a transformarse para alcanzar la madurez sexual. Generalmente ocurre entre los 8 y 14 años, aunque puede variar según la persona. Durante la pubertad ocurren cambios físicos, hormonales y emocionales, como:

- En niñas: crecimiento de los senos, aparición de la menstruación, ensanchamiento de caderas, crecimiento de vello púbico y axilar.
- En niños: aumento del tamaño de los testículos y el pene, cambio de voz, crecimiento de vello facial y corporal, y aumento de masa muscular.
- En ambos: aumento de crecimiento y estatura, cambios en la piel (como acné), sudoración, y emociones más intensas o cambiantes.

Estos cambios son completamente naturales y forman parte del paso de la infancia a la adolescencia. También es una etapa importante para aprender sobre el propio cuerpo, el autocuidado y el respeto por uno mismo y los demás.

Durante la explicación se realizan preguntas a los estudiantes con el fin de validar que la información esté quedando clara.

Al finalizar se realiza una dinámica grupal para reflexionar sobre mitos y realidades en torno a la pubertad y la salud menstrual y evaluar la comprensión del tema, se lleva a cabo con un juego llamado “tingo, tingo, tango” en el cual se pasa un ping pong y se comienzan a decir las palabras, al decir tango el estudiante que quede debe responder la pregunta;

se proyectó una presentación con mitos y realidades sobre la pubertad y la salud menstrual, el estudiante elegido debía decir si la afirmación en la diapositiva era un mito o una realidad, y porqué.

Conclusión

La pubertad y la menstruación son procesos naturales que forman parte del crecimiento y el desarrollo humano. Comprender estos cambios físicos y emocionales nos ayuda a vivirlos con más seguridad, respeto y confianza. Durante este taller los adolescentes aprendieron que la salud menstrual va más allá de la higiene: implica conocer nuestro cuerpo, cuidarlo y derribar los mitos que aún existen sobre este tema. Además, contamos con una excelente participación por parte del grupo, por lo cual se felicitan y se brinda un bombón como incentivo por el buen comportamiento observado.

Se firma asistencia y se da por terminado el taller.



_____
ANNGIE LILIANA GARZÓN SALAZAR
ENFERMERA JEFE
T.P: 1.002.636.807

ANEXOS





