LÍNEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

ESTRATEGIA: TEJIENDO SABERES MENSTRUALES

LUGAR DE INTERVENCIÓN: PLAZA PRINCIPAL, ZONA COMERCIAL Y SECTOR FEDERACIÓN

ENTIDAD: ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS DE PENSILVANIA

POBLACIÓN OBJETO: MUJERES EN EDAD FÉRTIL Y ESTUDIANTES

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 145

1. INTRODUCCIÓN

La estrategia **“Tejiendo Saberes Menstruales”** surge como una iniciativa orientada a **reconocer, visibilizar y fortalecer los saberes y prácticas en torno a la menstruación**, promoviendo el **acceso equitativo a información, autocuidado y condiciones de dignidad menstrual**. Esta propuesta se enmarca en el compromiso por garantizar los derechos sexuales y reproductivos de las personas menstruantes, abordando la salud menstrual desde un enfoque de equidad, inclusión y justicia social.

La estrategia está dirigida principalmente a **mujeres y personas menstruantes en edad fértil que se desempeñan en actividades de trabajo informal en el municipio de Pensilvania, Caldas**, población que enfrenta diversas barreras para el ejercicio pleno de sus derechos, como el acceso limitado a servicios de salud, información y recursos adecuados para la gestión menstrual. Entre las participantes se incluyen **vendedoras ambulantes, trabajadoras por cuenta propia y empleadas sin contrato formal ni acceso a seguridad social**, quienes representan un grupo especialmente vulnerable en términos de acceso a condiciones dignas de salud y bienestar.

Con el propósito de acercar **procesos educativos y comunitarios** a esta población, “Tejiendo Saberes Menstruales” desarrolló acciones formativas centradas en la comprensión del ciclo menstrual, la desmitificación de creencias, la promoción del autocuidado y la difusión de alternativas sostenibles de higiene menstrual. A través de estas actividades, se buscó fomentar el empoderamiento, la participación y el diálogo abierto sobre la menstruación como un proceso natural y digno de ser comprendido desde una perspectiva integral.

La estrategia **“Tejiendo Saberes Menstruales”** se estructuró a partir de un **enfoque pedagógico participativo y vivencial**, orientado a la construcción colectiva del conocimiento y al reconocimiento de la menstruación como un proceso natural, digno y vinculado a los derechos humanos y la salud integral. Su desarrollo se organizó en **tres procesos informativos**, cada uno diseñado para abordar una dimensión específica de la salud menstrual, respondiendo a las necesidades identificadas en la población de mujeres y personas menstruantes en edad fértil trabajadoras informales del municipio.

Cada proceso contó con la participación de **15 mujeres**, quienes fueron parte activa del aprendizaje mediante espacios de diálogo, intercambio de saberes, actividades didácticas, reflexiones grupales y ejercicios de autoexploración y cuidado. Las sesiones se llevaron a cabo en entornos accesibles y cercanos a sus lugares de trabajo, con el fin de garantizar la participación y la apropiación comunitaria de los contenidos.

Como cierre de la estrategia, se realizaron **dos ferias del conocimiento** que sirvieron como escenarios de socialización, aprendizaje colectivo y réplica comunitaria de los saberes construidos.

2. DESEMPEÑO TÉCNICO POR ESTRATEGIA

Ejecución de la estrategia	
Actividad 1.	**Identificación y mapeo de la población**
Retos, limitaciones y dificultades en la ejecución de la actividad	**Propuesta para solucionar o evitarlos en futuras oportunidades**
• **Dificultad para acceder a información actualizada y precisa** sobre la cantidad y ubicación de las trabajadoras informales, debido a la ausencia de registros oficiales consolidados. • **Limitaciones de tiempo y recursos logísticos** para realizar un recorrido exhaustivo por todas las zonas del municipio, lo cual dificultó la cobertura total del territorio. • **Resistencia inicial o desconfianza de algunas mujeres** hacia el proceso de identificación, por temor a que la información recopilada tuviera fines fiscales o de control institucional.	• **Fortalecer la articulación interinstitucional** con la Alcaldía, la Secretaría de Salud y las asociaciones comunitarias, de manera que se actualicen y compartan bases de datos sobre el trabajo informal. • **Planificar rutas de trabajo más eficientes**, priorizando zonas de mayor concentración y utilizando herramientas digitales de georreferenciación para optimizar tiempo y recursos. • **Realizar acercamientos comunitarios previos**, explicando el objetivo educativo y de salud pública del mapeo, con el fin de generar confianza y participación voluntaria de las trabajadoras informales.
Fortalezas, oportunidades y ventajas en la ejecución de la actividad (incluya al menos tres)	**Propuesta para mantener y aprovecharlos en futuras oportunidades**
• **Trabajo articulado con la Administración Municipal**, que facilitó la logística y la obtención de información clave sobre los sectores con mayor presencia de economía informal.	• **Consolidar alianzas interinstitucionales permanentes**, que permitan mantener actualizado el diagnóstico y generar intervenciones conjuntas en salud laboral y menstrual.

• **Reconocimiento directo del territorio y contacto con la comunidad**, lo que permitió comprender mejor las dinámicas laborales y sociales de las mujeres participantes. • **Disponibilidad y compromiso del equipo ejecutor**, que demostró adaptabilidad, empatía y capacidad para gestionar la información en campo.	• **Aprovechar la experiencia del equipo en trabajo de campo** para fortalecer futuras acciones de mapeo participativo con enfoque comunitario. • **Sistematizar la información recolectada** y generar una base de datos local que sirva como insumo para nuevas estrategias de salud pública dirigidas a mujeres en situación de informalidad laboral.
Procesos informativos 1, 2 y 3	• **Proceso informativo 1: "Ciclo de Derechos: Menstruación con Dignidad"** • **Proceso informativo 2: "Conociendo mi cuerpo y mis emociones"** • **Proceso informativo 3: "Gestión Menstrual: Higiene, Acceso y Bienestar"**
Retos, limitaciones y dificultades en la ejecución de la actividad	**Propuesta para solucionar o evitarlos en futuras oportunidades**
• **Baja disponibilidad de tiempo de las participantes**, debido a sus responsabilidades laborales y familiares, lo que dificultó la realización de los procesos. • **Dificultades logísticas para la convocatoria y permanencia**, ya que al tratarse de mujeres trabajadoras informales, algunas no pudieron permanecer durante toda la explicación. • **Limitaciones de espacio y recursos materiales** para el desarrollo de las actividades pedagógicas, lo que en algunos casos redujo la posibilidad de realizar dinámicas más participativas o demostrativas.	• **Revisar horarios más flexibles**, que se ajusten a la disponibilidad de las participantes y permitan su asistencia sin afectar sus actividades laborales. • **Implementar estrategias de convocatoria comunitaria**, mediante líderes locales o asociaciones de mujeres, para garantizar una mayor participación y compromiso con el proceso. • **Gestionar apoyos interinstitucionales** (por ejemplo, préstamo de espacios o materiales didácticos) que permitan optimizar las condiciones logísticas y pedagógicas de los encuentros.
Fortalezas, oportunidades y ventajas en la ejecución de la actividad (incluya al menos tres)	**Propuesta para mantener y aprovecharlos en futuras oportunidades**

• **Alto nivel de receptividad y apertura por parte de las participantes**, quienes compartieron sus experiencias personales y demostraron interés genuino por aprender sobre salud menstrual. • **Comprensión efectiva de los contenidos**, reflejada en la capacidad de las mujeres para aclarar dudas, identificar mitos y reconocer la menstruación como un proceso natural y digno. • **Clima de confianza y empatía generado durante las sesiones**, que favoreció el intercambio de saberes, la expresión libre y el fortalecimiento de redes de apoyo entre las asistentes.	• **Conservar la metodología participativa y cercana**, que fomenta la confianza, la interacción y el diálogo horizontal entre facilitadoras y participantes. • **Reforzar la continuidad educativa**, ofreciendo procesos de seguimiento o encuentros de retroalimentación para fortalecer los aprendizajes adquiridos. • **Aprovechar el liderazgo de las participantes más activas**, invitándolas a actuar como replicadoras o voceras comunitarias en temas de salud menstrual y derechos reproductivos.
Actividad 2 y 3.	**Feria del conocimiento escolar y Feria del conocimiento en la plaza principal**
Retos, limitaciones y dificultades en la ejecución de la actividad	**Propuesta para solucionar o evitarlos en futuras oportunidades**
• **Dificultades en la coordinación del espacio en la institución educativa**, ya que fue necesario ajustar los horarios escolares y obtener los permisos necesarios para el uso de las instalaciones. • **Limitaciones en la ubicación del stand en la plaza principal**, debido a la alta afluencia de personas y la ocupación de espacios por actividades comerciales y recreativas. • **Condiciones ambientales y logísticas variables**, como el ruido, el clima o la falta de mobiliario adecuado, que en	• **Realizar la planeación con mayor anticipación**, coordinando con directivos escolares y autoridades locales para reservar los espacios y definir horarios adecuados. • **Identificar previamente zonas estratégicas** en espacios públicos con buena visibilidad y flujo de personas, pero que permitan mantener la organización y la comodidad de las asistentes. • **Contar con planes alternativos de instalación**, como carpas móviles, materiales portátiles y señalización visible, que permitan

algunos momentos dificultaron el desarrollo fluido de las actividades.	adaptarse fácilmente a las condiciones del entorno.
Fortalezas, oportunidades y ventajas en la ejecución de la actividad (incluya al menos tres)	**Propuesta para mantener y aprovecharlos en futuras oportunidades**
• **Alta participación e interés del público**, tanto en el ámbito escolar como en el comunitario, evidenciando el impacto positivo de las actividades educativas sobre salud menstrual. • **Espacios de aprendizaje dinámicos y visuales**, que favorecieron la comprensión de los temas y la interacción entre las participantes mediante exposiciones, materiales pedagógicos y demostraciones. • **Trabajo articulado entre las participantes y el equipo facilitador**, lo que permitió que las ferias se desarrollaran con organización, creatividad y enfoque pedagógico.	• **Continuar implementando las ferias del conocimiento como espacios comunitarios de réplica**, incentivando la participación activa de las mujeres formadas en los procesos informativos. • **Fortalecer el componente visual y participativo**, mediante materiales didácticos atractivos, actividades demostrativas y estrategias lúdicas de educación para la salud. • **Consolidar alianzas con instituciones educativas y la administración municipal**, para garantizar la sostenibilidad y expansión de este tipo de espacios en futuros proyectos de promoción de la salud menstrual.

Informe general de la estrategia PIC

La estrategia ***"Tejiendo Saberes Menstruales"*** se implementó con el objetivo de promover el reconocimiento, la educación y la gestión adecuada de la menstruación como un proceso natural y digno, así como fortalecer los conocimientos y prácticas saludables frente a la salud menstrual desde un enfoque de derechos, equidad de género y bienestar. Esta intervención buscó incidir positivamente en los determinantes sociales y culturales que afectan la vivencia de la menstruación, fomentando entornos comunitarios más informados, empáticos y libres de estigmas.

Metodología

- **Enfoques utilizados:** Participativo, educativo, comunitario y de género.
- **Población beneficiaria:** Personas menstruantes, principalmente mujeres, adolescentes y jóvenes del municipio.

- **Procesos realizados:** La estrategia se desarrolló a través de **tres procesos informativos** y dos **ferias de conocimiento**, articulados con líderes comunitarios, instituciones educativas y actores locales.

Procesos informativos:

1. **Derechos de las personas menstruantes:** Reconocimiento de la menstruación como un tema de salud pública y un derecho humano.

2. **Ciclo menstrual:** Comprensión del cuerpo, los cambios fisiológicos y emocionales asociados a cada fase.

3. **Gestión menstrual:** Opciones de higiene, autocuidado y sostenibilidad.

Feria de conocimiento:

Como cierre de la estrategia, se realizaron **dos ferias del conocimiento** que sirvieron como escenarios de socialización, aprendizaje colectivo y réplica comunitaria de los saberes construidos.

La **primera feria** estuvo dirigida a **50 estudiantes de una institución educativa del municipio**, quienes participaron en una estación pedagógica que incluyó presentaciones, carteleras, maquetas y actividades lúdico–educativas sobre el ciclo menstrual, los derechos de las personas menstruantes y el uso adecuado de productos de higiene menstrual. Este espacio favoreció el diálogo intergeneracional y permitió sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de hablar abiertamente de la menstruación sin prejuicios.

La **segunda feria del conocimiento** se llevó a cabo en la **plaza principal del municipio** y estuvo dirigida a **50 mujeres en edad fértil,** quienes participaron activamente en el stand. Durante esta jornada se promovió el reconocimiento de la menstruación como un proceso natural, se resolvieron dudas frecuentes, se compartieron experiencias de autocuidado y se visibilizan las barreras que aún enfrentan las mujeres para ejercer sus derechos menstruales.

Ambas ferias se constituyeron en espacios comunitarios de alto impacto, donde se tejieron saberes, experiencias y reflexiones en torno a la salud menstrual desde una mirada integral, inclusiva y transformadora. A través de ellas se consolidaron aprendizajes colectivos y se fortaleció el compromiso comunitario hacia la equidad menstrual y el respeto por los derechos de las personas menstruantes.

- **Herramientas metodológicas empleadas:** diagnóstico inicial participativo para identificar necesidades y percepciones sobre la menstruación, dinámicas y actividades lúdicas para fomentar la participación y el aprendizaje significativo,

uso de materiales educativos visuales y recursos didácticos y evaluación final mediante socialización y retroalimentación colectiva.

Resultados, impacto y logros:

La implementación de la estrategia ***"Tejiendo Saberes Menstruales"*** generó resultados significativos en materia de promoción de la salud menstrual, empoderamiento comunitario y apropiación de conocimientos relacionados con el autocuidado y los derechos sexuales y reproductivos.

Resultados obtenidos:

- Se logró la participación activa de personas menstruantes de diferentes edades y contextos, quienes manifestaron mayor comprensión sobre su cuerpo y los procesos fisiológicos del ciclo menstrual.
- Los tres procesos informativos permitieron identificar y disminuir mitos, estigmas y tabúes alrededor de la menstruación, fortaleciendo el diálogo abierto y respetuoso sobre el tema.
- La feria de conocimiento consolidó los aprendizajes adquiridos, visibilizando el trabajo realizado en comunidad y promoviendo la réplica del conocimiento a través de materiales educativos, carteleras, maquetas y mensajes de sensibilización.
- Se fortaleció la articulación interinstitucional entre el equipo PIC, la Alcaldía y las instituciones educativas, facilitando la ejecución de actividades comunitarias en torno a la salud menstrual.

Impacto alcanzado:

- **En la comunidad:** mayor sensibilización frente a la importancia de una menstruación digna, informada y libre de prejuicios, generando espacios de confianza para compartir experiencias personales.
- **En las participantes:** incremento del conocimiento sobre los derechos de las personas menstruantes, el manejo adecuado de productos de higiene menstrual y la identificación de las fases del ciclo.
- **En la gestión local:** inclusión de la temática menstrual dentro de las acciones de promoción y educación en salud, contribuyendo al cumplimiento de los determinantes sociales de la salud con enfoque de género.

Logros destacados:

- Transformación de imaginarios negativos y fortalecimiento de una visión positiva de la menstruación.
- Desarrollo de capacidades en las participantes para replicar la información aprendida en sus hogares, instituciones y espacios comunitarios.
- Integración de la salud menstrual como componente esencial dentro de las estrategias de promoción de la salud del municipio.
- Reconocimiento del valor de la educación menstrual como herramienta para la equidad, la autonomía corporal y el bienestar integral.

Resultados de proceso			
Población beneficiada			
No. de personas de 12 a 17 años – adolescencia	55	No. de personas de 18 a 28 años – juventud	25
No. de personas de 29 a 59 años - adultez	65	No. de personas mayores de 60 años - vejez	0
No. de mujeres en edad fértil	145	No. de personas indígenas	0
No. de personas en, de y en riesgo de calle	0	No. de personas víctimas	28
No. de personas que viven en rural disperso	0	No. de personas con discapacidad	0
No. de personas afiliados al régimen contributivo	51	No. de personas afiliados al régimen subsidiado	94
No. De mujeres gestantes	1	No. Trabajadoras sexuales	0
No. Personas LGTBIQ+	0	No. Trabajadores informales	45

3. INDICADORES

Indicadores de proceso

- **Número de procesos informativos realizados**: 3 procesos desarrollados sobre derechos de las personas menstruantes, ciclo menstrual y gestión menstrual.

- **Número de ferias de conocimiento ejecutadas**: 2 ferias desarrolladas (una en institución educativa y otra en la plaza principal del municipio).

Indicadores de cobertura

- **Número total de mujeres en edad fértil participantes**: 145 mujeres (45 en los procesos informativos y 100 en la feria comunitaria).
- **Porcentaje de mujeres trabajadoras informales que participan en la estrategia:**

LINEA	ESTRATEGIA	NOMBRE INDICADOR	TIPO INDICADOR	NUMERADOR	DENOMINADOR	META	UNIDAD DE MED	RESULTADO MES	RESULTADO MES
Linea salud sexual	Tejiendo saberes menstruales	Porcentaje de mujeres trabajadoras informales que participan en la estrategia	COBERTURA	Numero de mujeres que participan en los 3 talleres	No total de participantes convocados x100 (10 minimo)	100%	PORCENTAJE	SEPTIEMBRE- 1ER Y 2O PROCESO INFORMATIVO	OCTUBRE- TERCER PROCESO INFORMATIVO

Durante la ejecución, se desarrollaron **tres procesos informativos** orientados a fortalecer los conocimientos sobre derechos de las personas menstruantes, ciclo menstrual y gestión menstrual digna. En total, **participaron 45 mujeres trabajadoras informales**, alcanzando una **cobertura del 100%** con respecto a la meta establecida para el período de intervención.

El logro de esta cobertura refleja una **adecuada identificación territorial y un proceso exitoso de vinculación comunitaria**, destacando la aceptación y el interés de las participantes en acceder a espacios educativos y de reflexión sobre la salud menstrual. Asimismo, evidencia la pertinencia de los enfoques participativo, educativo y de equidad que guiaron la implementación de la estrategia.

Indicadores de resultado

- **Número de mitos o creencias desmitificadas durante los encuentros**: al menos 5 principales creencias tradicionales cuestionadas y aclaradas.

- **Grado de satisfacción de las participantes frente a las actividades**: el 100% de las mujeres participantes manifestaron agrado e interés por continuar con espacios similares.

Indicadores de Impacto

- **Fortalecimiento del enfoque de derechos sexuales y reproductivos en mujeres trabajadoras informales**: evidenciado en el reconocimiento de la salud menstrual como derecho.

- **Incremento del empoderamiento comunitario en torno a la menstruación**: aumento de la participación activa y diálogo abierto en espacios públicos.

- **Reducción del estigma menstrual en los entornos de intervención**: observada en la interacción respetuosa entre hombres, mujeres y jóvenes durante las ferias.

- **Incorporación del tema de salud menstrual en la planeación local de promoción de la salud**: inclusión de la temática en futuras acciones del PIC y en la agenda de bienestar comunitario.

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La estrategia ***"Tejiendo Saberes Menstruales"*** demostró ser una experiencia significativa en el fortalecimiento de los conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la salud menstrual en mujeres y personas menstruantes en edad fértil vinculadas a la economía informal del municipio de Pensilvania, Caldas.

El desarrollo de los procesos informativos permitió abordar la menstruación desde un enfoque integral, reconociéndose no solo como un fenómeno biológico, sino también como una experiencia social y emocional que requiere condiciones de dignidad, información y autocuidado.

El trabajo comunitario posibilitó la construcción colectiva de saberes, el intercambio de experiencias y la eliminación progresiva de mitos que históricamente han limitado la vivencia libre y saludable de la menstruación. Asimismo, las ferias de conocimiento se consolidaron como espacios de visibilización, participación y empoderamiento, en los cuales las participantes lograron expresar y compartir los aprendizajes adquiridos con otras personas de su entorno.

La articulación entre el Plan de Intervenciones Colectivas, la administración municipal y las instituciones educativas fue un factor clave para el éxito de la estrategia, permitiendo un abordaje territorial, incluyente y con enfoque de género.

Recomendaciones

- **Fortalecer la continuidad del proceso educativo**, incorporando módulos o encuentros periódicos sobre salud menstrual dentro de las acciones del PIC y en espacios comunitarios.

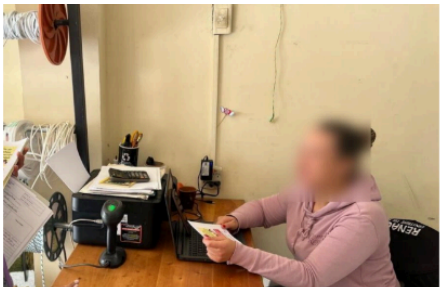
- **Ampliar la cobertura de la estrategia** a otros grupos poblacionales, incluyendo adolescentes, hombres y líderes comunitarios, para fomentar la corresponsabilidad y romper estigmas desde una perspectiva social y educativa.

- **Promover la disponibilidad y acceso a productos de gestión menstrual dignos y sostenibles**, articulando esfuerzos intersectoriales con el área social, educativa y de salud pública.

- **Consolidar redes comunitarias de apoyo menstrual**, lideradas por las mismas participantes, que sirvan como espacios permanentes de orientación, diálogo y acompañamiento.

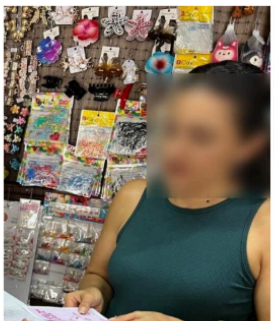
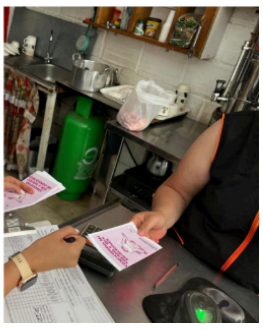
- **Continuar el trabajo de sensibilización en entornos laborales informales**, favoreciendo la inclusión de prácticas saludables y la garantía de derechos sexuales y reproductivos para todas las personas menstruantes.

5. REGISTRO FOTOGRÁFICO:




Primer proceso informativo "Ciclo de derechos" - 06 de septiembre de 2025

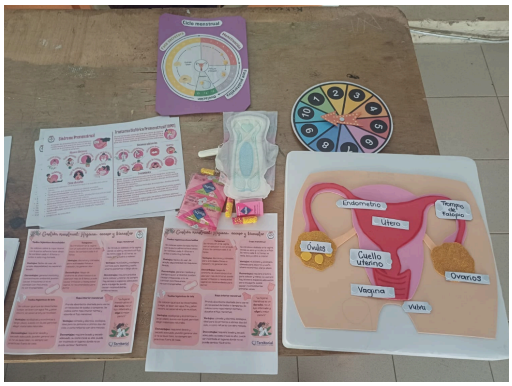


Segundo proceso informativo "Conociendo mi cuerpo y mis emociones"- 20 de septiembre de 2025




Tercer proceso informativo "Gestión menstrual"- 3 de octubre de 2025



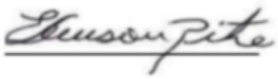


Feria del conocimiento escolar- 10 de octubre de 2025






Feria del conocimiento en la plaza principal- 25 de octubre de 2025



EDISON RAFAEL PITRE MONTERO
GERENTE



YESICA FERNANDA RAMÍREZ CARDONA
COORDINADORA PIC



ANNGIE LILIANA GARZÓN SALAZAR
ENFERMERA EJECUTORA PIC