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 26 DE 2025

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 cosería uno misma. La comodidad, la absorbencia y la facilidad de uso varían.

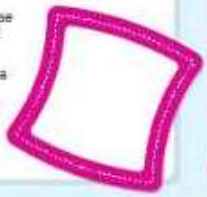
- Reutilizable, es menos probable que se filtre o se mueva fuera de lugar que la tela, se vuelve más asequible con el uso continuo
- Debe lavarse y secarse después de cada uso



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

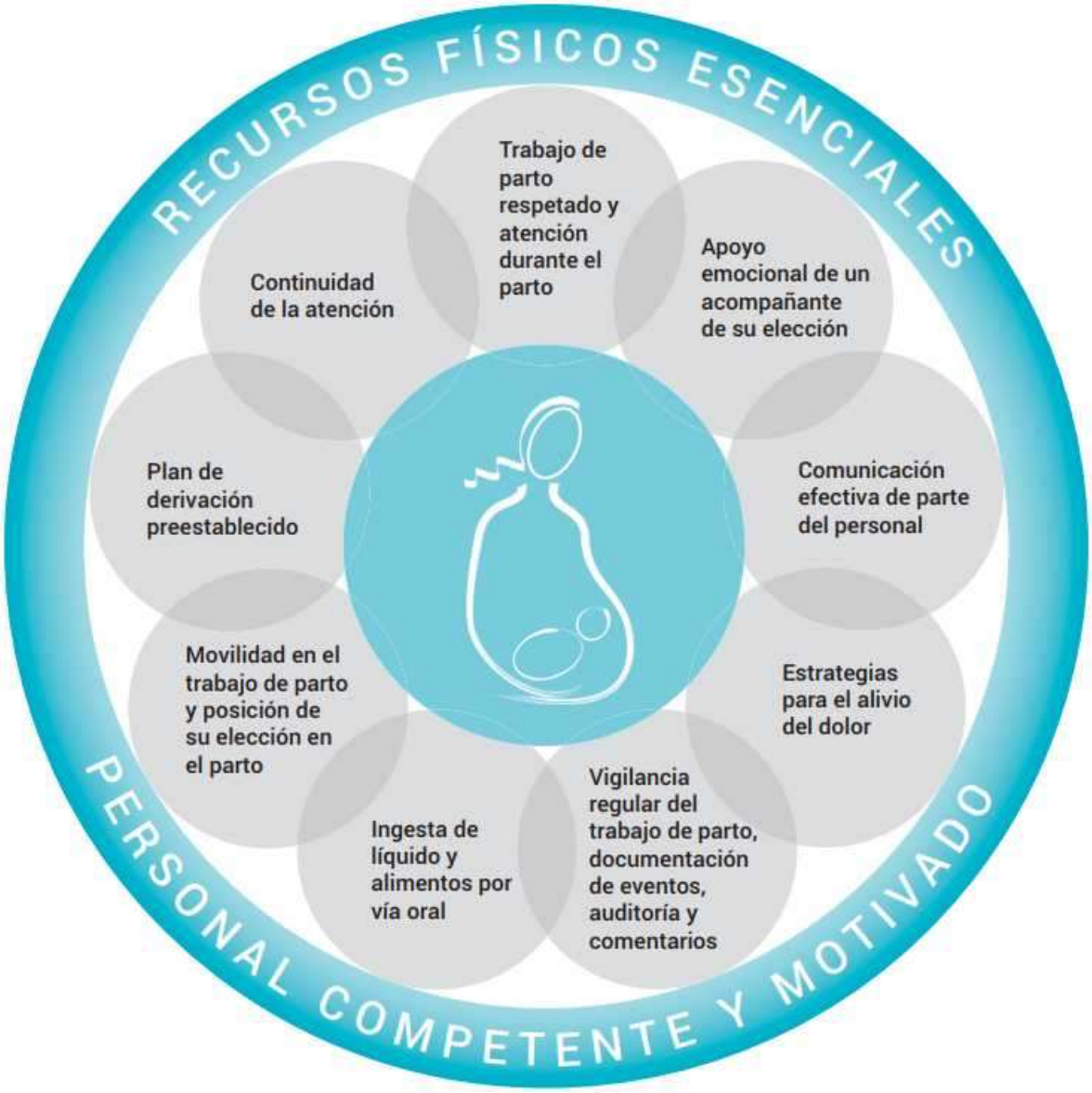
A tener a su lado a su hijo/a durante su permanencia en el hospital

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
FISIOTERAPEUTA - UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA.
MAGISTER EN PSICOLOGIA FAMILIAR – UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA.

Fundación Social
Sembrando Camino





Fundación Social
Sembrando Camino





Fundación Social
Sembrando Camino

