ACTA No. 3

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: ESTRATEGIA: TEJIENDO SABERES MENSTRUALES

CIUDAD Y FECHA: 16-03-2026 AGUADAS CALDAS	**HORA DE INICIO:** 01:00 PM	**HORA FIN:** 06:00:PM
LUGAR:	Recorrido zona urbana Aguadas Caldas.	

TEMAS: ACTIVIDAD 3:PROCESO INFORMATIVO 2: "CONOCIENDO MI CUERPO Y MIS EMOCIONES"

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Fortalecer el conocimiento de las participantes sobre la anatomía del aparato reproductivo femenino, los procesos fisiológicos del ciclo menstrual y su relación con la salud integral, contribuyendo al empoderamiento corporal y a la toma de decisiones informadas sobre su salud, abordando los cambios emocionales que ocurren a lo largo del ciclo menstrual**.**

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

PRIMER MOMENTO: Se realizó la presentación del profesional de enfermería encargado, el enfermero Carlos Andrés Valencia Garcés, a las participantes de la estrategia "**TEJIENDO SABERES MENSTRUALES**", dando agradecimientos por el tiempo y espacio a las mujeres a intervenir, se dio a conocer la temática de la actividad, el objetivo general y la dinámica a desarrollar durante el proceso informativo individual, cada uno de 20 minutos, este se desarrolló a través de recorrido en la zona urbana por parte del profesional ejecutor, a mujeres trabajadoras informales que se encuentren en edad fértil. Se contó con la participación de 10 personas.

SEGUNDO MOMENTO: A continuación se socializaron las temáticas, con mecanización de contenidos dados por la DTSC en la caja de herramientas del año 2026 del PIC Departamental, con el apoyo de material educativo. **VER ANEXO MATERIAL EDUCATIVO.** Se resolvieron dudas surgidas según dinámica de la actividad desarrollada.

Algunas de las participantes expresaron los siguientes preconceptos o imaginarios:

- "el ciclo menstrual es cuando uno le llega la menstruación"
- "no sé cuáles son las fases de la menstruación"
- "pues las hormonas uno si se pone diferente a veces me caigo gorda"
- "los cólicos son los que más me duele"
- "el dolor es tan grande que a veces me molesta"
- "uno ve que en la menstruación ni una misma se entiende"

Los temas desarrollados durante **ACTIVIDAD 3:** PROCESO INFORMATIVO 2: "CONOCIENDO MI CUERPO Y MIS EMOCIONES", fueron: el ciclo menstrual, se explicaron sus fases (menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea), duración promedio, variaciones normales y signos fisiológicos que pueden presentarse en cada etapa, cambios hormonales que se presentan durante las distintas fases del ciclo menstrual y cómo estos pueden influir en el estado de ánimo, la concentración, el nivel de energía y la regulación emocional, síndrome premenstrual y del trastorno disfórico premenstrual (TDPM).

TERCER MOMENTO: Se resolvieron dudas o preguntas surgidas durante el desarrollo de la actividad, dando agradeciendo a las participantes por el espacio y tiempo brindado para el adecuado desarrollo de la misma.

CONCLUSIONES

- Se contó con la participación de 10 personas.
- Se sido a conocer las actividades a desarrollar durante la ejecución de la estrategia.
- Se resolvieron dudas surgidas e inquietudes varias relacionadas en el tema por parte de las mujeres participantes.

OBSERVACIONES: se adjunta: guía metodológica, registro de asistencia, registro fotográfico y folleto o material educativo.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
No aplica	No aplica	No aplica

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 6:00 PM, se da por terminada la reunión



CARLOS ANDRES VALENCIA GARCES
ENFERMERO U. DE CALDAS
CC1055831336
REG. 21252