ESE HOSPITAL SAN JOSE

LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

ESTRATEGIA: Vida plena conexión adolescente

Nombre del profesional: Dayana García Restrepo

Profesión: Enfermera

Fecha de ejecución: 23/03/2026

Lugar de la capacitación: Institución Educativa La Milagrosa

Hora de inicio: 8:00 am

Hora de finalización: 10:00 am

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
TALLER 3: Salud menstrual (qué es y cómo funciona la menstruación, disponibilidad de elementos de higiene).
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Objetivo general: Brindar a los y las adolescentes información clara, científica y comprensible sobre la salud menstrual, promoviendo el autocuidado, la apropiación del conocimiento del cuerpo, la toma de decisiones informadas y la eliminación de mitos y tabúes asociados a la menstruación. Objetivos específicos: • Explicar el concepto de menstruación como proceso biológico natural • Describir el funcionamiento del ciclo menstrual y sus fases. • Identificar los cambios físicos, hormonales y emocionales durante el ciclo. • Promover prácticas adecuadas de higiene menstrual que favorezcan la salud. • Dar a conocer los diferentes elementos de higiene menstrual, sus ventajas y uso correcto. • Sensibilizar sobre la importancia del acceso a productos de higiene menstrual. • Fomentar el respeto, la empatía y la eliminación de estigmas relacionados con la menstruación.
3. CURSO DE VIDA
Adolescencia

4. METODOLOGIA

El presente taller se desarrolla bajo un enfoque **teórico-práctico, participativo y reflexivo**, orientado a fortalecer los conocimientos en salud menstrual en adolescentes, promoviendo espacios de confianza, diálogo abierto y aprendizaje significativo.

La duración aproximada del taller es de **dos horas**, distribuidas en momentos pedagógicos que incluyen exploración de saberes previos, conceptualización, actividad lúdica y cierre reflexivo.

La intervención se realiza con estudiantes del **grado 9-A**, teniendo en cuenta sus características propias de la etapa adolescente, donde es fundamental abordar estos temas con lenguaje claro, respetuoso e inclusivo.

Se emplean estrategias didácticas que facilitan la comprensión del tema, tales como:
· Preguntas orientadoras
· Explicación guiada
· Participación activa
· Actividades lúdicas (crucigrama)
· Retroalimentación grupal

Materiales necesarios:

· Tablero o cartelera
· Marcadores
· Material educativo impreso
· Crucigrama sobre salud menstrual
· Lápices o esferos
· Apoyo visual (opcional: láminas o diapositivas)

DESARROLLO DEL TEMA:

1. Introducción y exploración de saberes previos
2. Exposición teórica del tema
3. Actividad participativa (crucigrama)
4. Espacio de reflexión
5. Resolución de dudas
6. Cierre y conclusiones

INTRODUCCIÓN:

Se dará inicio al taller con la presentación del profesional a cargo, generando un ambiente de confianza que permita la participación activa de los estudiantes.

Posteriormente se introducirá el tema de la salud menstrual, enfatizando la importancia de conocer el cuerpo y normalizar los procesos biológicos.

Se plantearán preguntas orientadoras para identificar conocimientos previos:
· ¿Qué es la menstruación?
· ¿Por qué ocurre?
· ¿Cada cuánto sucede?
· ¿Qué productos conocen para la higiene menstrual?
· ¿Qué mitos han escuchado sobre la menstruación?

Este espacio permitirá reconocer percepciones, dudas y creencias existentes.

DESARROLLO TEMÁTICO
1. ¿Qué es la menstruación?

· Es un proceso biológico natural que ocurre en el cuerpo femenino.
· Forma parte del sistema reproductivo.
· Consiste en la eliminación del revestimiento del útero (endometrio) cuando no hay fecundación.
· Es un indicador de salud reproductiva.

2. ¿Cómo funciona el ciclo menstrual?

· Es un proceso cíclico regulado por hormonas.
· Tiene una duración promedio de 28 días (puede variar entre 21 y 35 días).

Fases del ciclo menstrual:
· **Fase menstrual:** sangrado uterino (3 a 7 días).
· **Fase folicular:** preparación del ovario para liberar un óvulo.
· **Ovulación:** liberación del óvulo.
· **Fase lútea:** preparación del útero para un posible embarazo.

3. Cambios durante el ciclo menstrual

Cambios físicos:
· Cólicos
· Inflamación
· Dolor en la zona lumbar
· Sensibilidad mamaria

Cambios emocionales:
· Irritabilidad
· Cambios de ánimo
· Sensibilidad emocional

Se enfatiza que estos cambios son normales y pueden variar en cada persona.

4. Higiene menstrual

· Cambio frecuente de toallas o tampones (cada 3-4 horas).
· Lavado de manos antes y después.
· Aseo íntimo adecuado (sin productos irritantes).
· Uso correcto de los productos de higiene.
· Importancia de prevenir infecciones.

5. Elementos de higiene menstrual

Se explican los diferentes productos disponibles:
· Toallas higiénicas
· Tampones
· Copa menstrual
· Protectores diarios

Se abordan aspectos como:
· Forma de uso
· Ventajas y desventajas
· Accesibilidad
· Elección según comodidad y contexto

6. Enfoque social y cultural de la menstruación

· Identificación de mitos y tabúes (ej: “no se puede hacer ejercicio”, “es algo sucio”).
· Importancia de hablar del tema sin vergüenza.
· Promoción del respeto hacia quienes menstrúan.
· Reconocimiento de la menstruación como un proceso natural.

ACTIVIDAD CENTRAL
Dinámica: Crucigrama sobre salud menstrual

Se implementó una actividad lúdica y pedagógica en la que cada estudiante del **grado 9-A** desarrolló un crucigrama relacionado con la temática abordada.

Desarrollo de la actividad:

· Se entregó un crucigrama individual a cada estudiante.
· Las pistas estaban relacionadas con conceptos clave como: menstruación, ciclo menstrual, higiene, fases y productos sanitarios.
· Los estudiantes resolvieron la actividad de manera autónoma.
· Posteriormente se socializaron las respuestas en grupo.
· Se realizó retroalimentación y aclaración de conceptos.

Objetivo de la dinámica:

· Fortalecer el aprendizaje de manera didáctica.
· Evaluar la comprensión del tema.
· Promover la participación activa.
· Facilitar la apropiación del conocimiento.

CIERRE

Se realizará un espacio de cierre donde:

· Se hará retroalimentación general del taller.
· Se resolverán dudas e inquietudes.
· Se promoverá la reflexión sobre la importancia del autocuidado.
· Se reforzará la idea de la menstruación como un proceso natural y saludable.
· Se brindarán recomendaciones para acudir a servicios de salud en caso de dudas o irregularidades.

Finalmente, se motivará a los estudiantes a compartir la información adquirida con sus pares y entorno familiar, contribuyendo a la educación y eliminación de mitos.

Dayana García R.

DAYANA GARCIA RESTREPO
Enfermera PIC DTSC