

TERTULIA

“MENSTRUAR CON SABERES PROPIOS”

Fecha: 24 de abril de 2026

Duración total: 80 minutos

Población: Mujeres de Cundinamarca, Todo curso de vida.

Enfoque: Diálogo de saberes (intercambio horizontal entre conocimiento tradicional y biomédico)

Objetivo: Generar un espacio de confianza donde las participantes compartan experiencias, creencias y prácticas sobre la menstruación, fortaleciendo el autocuidado y resignificando el ciclo menstrual.

Estructura de la actividad:

1. **Bienvenida y apertura (5 minutos):** Crear confianza y romper el hielo

Actividad:

- Círculo de presentación en el chat o tablero interactivo con preguntas guía:
- “¿En qué etapa del ciclo menstrual estoy acorde a mi curso de vida?”



- “¿Qué palabra o sentimiento asocias con tu menstruación?”

Facilitadora:

- Agradece los saberes de todas
- Explica que no hay respuestas “correctas”, todas las experiencias son válidas

2. **Exploración de saberes previos (15 minutos):** Identificar creencias, mitos y prácticas locales

Actividad: “El tendedero de saberes”

- Envío de enlace para tablero digital
- Pedir que respondan:

Preguntas sobre aprendizajes y primeras experiencias

- ¿Qué de tu primera menstruación fue real y que no?

Preguntas sobre creencias y mitos

- ¿Qué te dijeron que no podías hacer cuando estabas menstruando?
- ¿Qué creencias siguen presentes en tu familia o comunidad?

Preguntas sobre prácticas de cuidado

- ¿Qué haces para sentirte mejor durante tu menstruación?
- ¿Qué remedios caseros o prácticas tradicionales conoces o utilizas?
- ¿Cómo cuidas tu cuerpo y tus emociones en esos días?

Preguntas sobre acceso y experiencias con servicios

- ¿Has tenido dificultades para acceder a productos de gestión menstrual?
- ¿Qué haces cuando no tienes acceso a toallas, copa u otros insumos?
- ¿Alguna vez has consultado por dolor menstrual? ¿Cómo fue esa experiencia?

Facilitadora:

- Agrupa ideas (ej: alimentación, reposo, emociones, mitos)
- Valida sin juzgar

3. **Diálogo e intercambio (40 minutos):** Conectar saberes tradicionales con información de salud

Dinámica: Conversatorio guiado

Temas sugeridos:

- Anatomía básica interna y externa
- El ciclo menstrual como proceso natural

- Manejo del dolor (remedios caseros vs. recomendaciones médicas)
- Gestión de la menstruación (toallas, copa, tela)
- Mitos comunes (ej: “no bañarse”, “no hacer ejercicio”)

Estrategia clave:

- Preguntar antes de explicar:

“¿Quién ha probado...?”

“¿Cómo lo hacen en sus casas?”

Luego complementar con información clara y sencilla.

4. Reflexión y resignificación (15 minutos): Transformar percepciones negativas

Actividad:

- Pregunta abierta:
 - “Si pudieras cambiar algo de cómo vivimos la menstruación, ¿qué sería?”
 - ¿Hay algo que antes creías sobre la menstruación y ahora ves diferente?
 - ¿Qué te gustaría enseñarle a otra mujer o niña sobre la menstruación?
 - Si pudieras cambiar una idea negativa sobre la menstruación, ¿cuál sería?
 - ¿Qué mensaje positivo le darías a tu cuerpo?

5. Cierre (5 minutos): Recoger aprendizajes y cerrar emocionalmente

Actividad:

- Ronda corta:

“Me voy con...” (una palabra o idea)

 - Agradecimiento colectivo

Recomendaciones metodológicas

- *Usar lenguaje sencillo y cercano*
- *Respetar creencias culturales (no imponer)*
- *Evitar tecnicismos*
- *Promover participación de todas (sin obligar)*
- *Cuidar la confidencialidad*

Enfoque diferencial (muy importante)

- *Reconocer diversidad rural/urbana*
- *Tener en cuenta acceso a productos para gestionar la menstruación*
- *Validar prácticas tradicionales (infusiones, reposo, etc.)*
- *Evitar estigmatizar costumbres locales*