 Gobernación de Cundinamarca	CULTURA ORGANIZACIONAL Y MEJORA CONTINUA	Código: E – COMC – FR - 004
	ACTA DE REUNIÓN	Versión 06
		Fecha de Aprobación: 05/09/25

OBJETIVO DE LA REUNION:
FECHA:
ACTA No.

Responder a la invitación desde la secretaria de la mujer, para ser ponentes sobre educación menstrual, generar un espacio de confianza donde las participantes compartan experiencias, creencias y prácticas sobre la menstruación, fortaleciendo el autocuidado y resignificando el ciclo menstrual.	24/04/2026	001
--	------------	-----

LUGAR:
HORA INICIO
HORA FINALIZACIÓN

https://meet.google.com/ray-phoj-hop	15+00	17+30
---	-------	-------


ORDEN DEL DÍA

1. Bienvenida
2. Actividad para romper el hielo
3. Explorar los saberes de las participantes
4. Intercambio de saberes sobre menstruación
5. Presentación de experta invitada
6. Reflexiones, recoger aprendizajes, contestar preguntas.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se realiza encuentro en el enlace suministrado por secretaria de la mujer del departamento, quienes realizan apertura del evento y presentaciones del componentes

1. La coordinadora de la secretaria dio la Bienvenida y apertura
2. Iniciamos preguntas para abrir el dialogo y romper el hielo, se habla de las etapas de la vida con relación al ciclo menstrual

 Gobernación de Cundinamarca	CULTURA ORGANIZACIONAL Y MEJORA CONTINUA	Código: E – COMC – FR - 004
	ACTA DE REUNIÓN	Versión 06
		Fecha de Aprobación: 05/09/25



- ¿Qué palabra o sentimiento asocias con tu menstruación?
 - ¿Qué sientes frente a la menstruación y el ciclo ?
3. Se agradecen todos los saberes de todas se explica que no hay respuestas “correctas”, todas las experiencias son válidas
 4. Identificar creencias, mitos y prácticas locales

Actividad: “El tendedero de saberes”

Se abren micrófonos y se modera para escuchar las respuestas sobre :

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?

 Gobernación de Cundinamarca	CULTURA ORGANIZACIONAL Y MEJORA CONTINUA	Código: E – COMC – FR - 004
	ACTA DE REUNIÓN	Versión 06
		Fecha de Aprobación: 05/09/25

- ¿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?

Se realiza por parte de la moderadora :

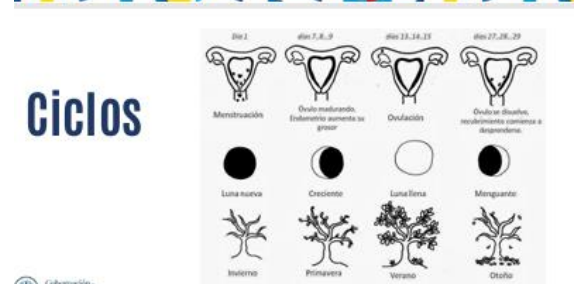
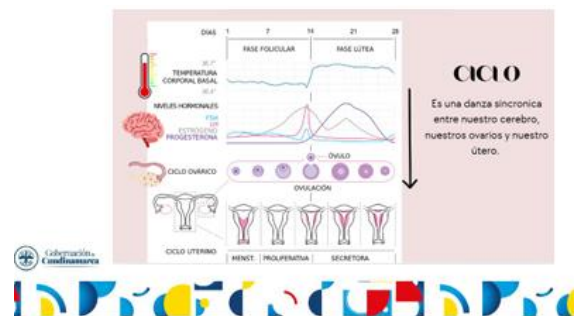
- Agrupa ideas
- Valida sin juzgar


5 Diálogo e intercambio: Conectar saberes tradicionales con información de salud

Dinámica: Conservatorio guiado

- 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”)

Adjunto parte de la presentación:



 Gobernación de Cundinamarca	CULTURA ORGANIZACIONAL Y MEJORA CONTINUA		Código: E – COMC – FR - 004
	ACTA DE REUNIÓN		Versión 06
			Fecha de Aprobación: 05/09/25

¿Cuándo consultar?

⚠ Señales de alarma	✓ Recomendaciones médicas
<ul style="list-style-type: none"> ● Dolor tan fuerte que no puedes levantarte ● Faltas al trabajo o al colegio por el dolor ● Náuseas, vómito o desmayos con el periodo ● El dolor empeora con el paso del tiempo ● Sangrado muy abundante o por más de 7 días 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Ejercicio suave (caminar, yoga) ✗ Antiinflamatorios cuando se necesiten (ibuprofeno) ✗ Bolsa de agua caliente en el abdomen ☐ Consulta médica si el dolor es incapacitante







MITOS Y VERDADES DE LA MENSTRUACIÓN

MITO	VERDAD
✗ LAS MUJERES Y LAS NIÑAS QUE MENSTRUAN SON IMPUROS, SUCIAS O ESTÁN ENFERMAS.	✓ LA MENSTRUACIÓN ES UN SIGNO DE DESARROLLO NORMAL, IGUAL QUE LA SANGRE DE OTRA PARTE DEL CUERPO.
✗ COMENZAR LA MENSTRUACIÓN SIGNIFICA QUE UNA NIÑA ESTÁ LISTA PARA CASARSE.	✓ EL CUERPO DE UNA NIÑA ESTÁ AÚN DESARROLLÁNDOSE Y LE FALTAN EXPERIENCIAS POR VIVIR ANTES DE CASARSE.
✗ MENSTRUAR ES ALGO SUCIO. LAS NIÑAS Y MUJERES QUE TIENEN EL PERÍODO DEBEN SER AISLADAS.	✓ LA MENSTRUACIÓN ES ALGO MUY SALUDABLE Y NORMAL, EN ALGUNOS LUGARES. LAS MUJERES SE VEN OBLIGADAS A DORMIR FUERA.
✗ ES IMPOSIBLE QUEDAR EMBARAZADA DURANTE LA MENSTRUACIÓN.	✓ LA OVULACIÓN PUEDE OCURRIR ANTES DE QUE TERMINE TU PERÍODO. SI HAY ESPERMATOZOIDES EN LA VAGINA, PUEDEN FERTILIZARSE Y QUEDAR EMBARAZADA.



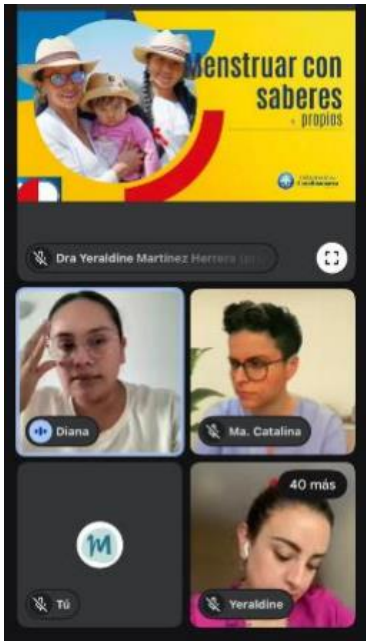
5. Cierre (5 minutos): Recoger aprendizajes, re significar la menstruación desde lo positivo del ciclo, del poder que se tiene al saber mas sobre el cuerpo y sus funciones y cerrar emocionalmente

 Gobernación de Cundinamarca	CULTURA ORGANIZACIONAL Y MEJORA CONTINUA		Código: E – COMC – FR - 004
	ACTA DE REUNIÓN		Versión 06
			Fecha de Aprobación: 05/09/25


CONCLUSIONES

Según lo evidenciado durante la tertulia, se considera que se cumplió el objetivo planteado y hubo satisfacción en grupo asistente y el ente organizador también mostró satisfacción con el trabajo realizado. La sesión fue exitosa logrando compartir los saberes con las mujeres presentes, se conectaron más de 50 mujeres y compartieron sus experiencias, aclararon dudas y surgió una conversación fluida con las ponentes.

Registro fotografico de la tertulia:



ASISTENTES:

NOMBRE Y APELLIDOS	CARGO	ENTIDAD	FIRMA
Ma. Catalina Báez-silva	Profesional Especializado	SSC-SDSDR	

Elaboró: Maria Catalina Baez- Silva SS- CD-PSP-552 - 2026,

Revisó y aprobó: Catalina Cárdenas Torres, Profesional Especializado. Líder Componente SDSDR.