
	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código:
		Versión: 0
		Fecha:
		Página:

1. DATOS BÁSICOS.	
1.1. FECHA: 11 Mayo del 2026.	1.5. ELABORADO POR: Equipo profesional localidad Usme Paola Andrea Parra Adriana Elizabeth Caballero
1.2. HORA: 08:00 am -02:00 pm	
1.3. LUGAR: PUNTO DE ENCUENTRO: CADE YOMASA Cl. 78 Sur #14-55, Bogotá	1.6. TEMÁTICA: Jornada de cuidado Menstrual Dimensión: social Enfoque de género y diferencial. Política Pública De Mujeres Y Equidad De Género. ¿Por qué pensamos lo que pensamos sobre la menstruación? MODULO 2
1.4. DURACIÓN ESTIMADA: 6 horas.	

2. TIPO DE ACCIÓN A REALIZAR	
Taller de Formación	
Espacio de Diálogo Comunitario	
Jornada de Cuidado de La Ciudad	

3. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.
Mujeres a partir de los 18 años, en situación de habitabilidad en calle, que presentan factores de riesgo psicosocial asociados al consumo problemático de sustancias psicoactivas, o condiciones de inestabilidad socioeconómica que inciden en la satisfacción de necesidades básicas, a trayectorias de vida con vínculos familiares débiles o intermitentes y a limitadas oportunidades para el aprovechamiento del tiempo en actividades estructuradas.
4. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD.
En el desarrollo de las intervenciones adelantadas por el Servicio Móvil de Abordaje Territorial, se realiza un análisis situacional de las condiciones que inciden en la experiencia cotidiana de las mujeres participantes, evidenciando la presencia de variables estructurales y sociales que configuran escenarios de alta complejidad. Dichas condiciones están relacionadas con trayectorias de exclusión social, limitaciones en el acceso continuo a recursos básicos,

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código:
		Versión: 0
		Fecha:
		Página:

dinámicas de consumo problemático de sustancias psicoactivas y contextos que restringen el ejercicio efectivo de derechos.

Estas realidades impactan de manera directa aspectos fundamentales del bienestar integral, entre ellos la gestión de la salud menstrual, la cual se ve condicionada por barreras materiales y simbólicas que dificultan su vivencia en condiciones de dignidad. En este marco, la implementación de espacios pedagógicos orientados a la dignidad menstrual se plantea como una intervención prioritaria, no solo desde una perspectiva preventiva, sino como una estrategia de restitución de derechos y fortalecimiento de la autonomía de las mujeres en situación de habitabilidad en calle.


La menstruación, entendida desde un enfoque biopsicosocial, constituye una experiencia atravesada por determinantes sociales, económicos y culturales que, en contextos de vulnerabilidad, tienden a profundizar desigualdades preexistentes. La ausencia de insumos adecuados, de información oportuna y de entornos seguros para el cuidado del cuerpo genera impactos negativos en la salud física, emocional y social, limitando la participación activa de las mujeres en otros procesos formativos y comunitarios.

Desde esta perspectiva, los talleres de dignidad menstrual se conciben como escenarios de formación y sensibilización que promueven el reconocimiento del cuerpo, el autocuidado informado y la toma de decisiones autónomas, integrando contenidos relacionados con derechos sexuales y derechos reproductivos, higiene menstrual y bienestar integral. Estas acciones contribuyen al fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas, favorecen la construcción de redes de apoyo y aportan a la generación de condiciones más equitativas para el desarrollo personal y social de las participantes.

De acuerdo con los enfoques promovidos por organismos internacionales como el Fondo de Población de las Naciones Unidas, garantizar el acceso a información, insumos y espacios seguros para la gestión menstrual constituye una acción clave para reducir brechas de género y promover procesos sostenibles de inclusión social. En este sentido, la estrategia de dignidad menstrual se posiciona como un componente esencial dentro de las acciones de atención integral, orientadas a la mejora progresiva de la calidad de vida y al ejercicio pleno de derechos de las mujeres en situación de habitabilidad en calle.

5. OBJETIVO GENERAL.

Reconocer y encontrar alternativas prácticas, personales y colectivas que aporten a la superación de prejuicios y pensamientos negativos relacionados con la menstruación y el

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código:
		Versión: 0
		Fecha:
		Página:

Reconocimiento de creencias e imaginarios personales, a partir del tejido de aprendizajes intergeneracionales.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Promover el reconocimiento de la experiencia menstrual como un proceso natural y digno, mediante espacios pedagógicos que favorezcan la apropiación de información clara, contextualizada y libre de estigmas en mujeres en situación de habitabilidad en calle y en riesgo de estarlo.
- Fortalecer prácticas de autocuidado menstrual, a través de la entrega de orientaciones sobre higiene, manejo del ciclo menstrual y cuidado del cuerpo, acordes a las condiciones del contexto y a las realidades de las participantes.
- Facilitar el acceso a información y elementos básicos para la gestión menstrual, contribuyendo a la reducción de barreras materiales que inciden negativamente en el bienestar y la calidad de vida de las mujeres.
- Contribuir a la construcción de factores protectores, orientados al bienestar físico, emocional y social, a partir del fortalecimiento de capacidades personales y la promoción de condiciones de cuidado y dignificación.


7. RECURSOS NECESARIOS

- Laminas con información sobre la sangre menstrual , y como es la menstruación de distintos grupos étnicos y culturales
- Papel con preguntas abiertas
- Insumos de dignidad menstrual.

8. REFERENCIAS CONCEPTUALES

- Mujeres en situación de habitabilidad en calle

La Política Pública Social para Habitantes de Calle del Distrito Capital define la habitabilidad en calle como un fenómeno social complejo, resultado de procesos acumulativos de exclusión, desigualdad y vulneración de derechos. En el caso de las mujeres, reconoce impactos diferenciados asociados a condiciones estructurales de género, por lo cual plantea la necesidad de

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código:
		Versión: 0
		Fecha:
		Página:

intervenciones específicas orientadas a la dignificación de la vida, el fortalecimiento de capacidades, la autonomía progresiva y la garantía efectiva de derechos, desde un enfoque territorial, diferencial y de derechos humanos.

.Enfoque de género y equidad para mujeres en contextos de exclusión

La Política Pública de Mujeres y Equidad de Género constituye un referente conceptual fundamental al reconocer que las mujeres en contextos de alta vulnerabilidad social enfrentan barreras específicas para el ejercicio pleno de sus derechos. Desde este enfoque, se promueve la implementación de acciones afirmativas que fortalezcan la autonomía física, emocional y social, el autocuidado y la participación activa, priorizando intervenciones que reconozcan a las mujeres como sujetos de derechos y agentes de transformación de sus propias trayectorias de vida.

- Derecho al autocuidado, la dignidad humana y la salud menstrual en mujeres habitantes de calle

La Sentencia T-614 de 2019 de la Corte Constitucional constituye un referente conceptual central al reconocer que las mujeres habitantes de calle tienen derecho a realizar prácticas de autocuidado menstrual en el espacio público cuando no cuentan con alternativas dignas, sin que ello pueda ser motivo de sanción, discriminación o trato degradante. La Corte enfatiza que la menstruación hace parte del libre desarrollo de la personalidad, la dignidad humana y el derecho a la salud, y que el Estado debe garantizar condiciones que permitan una gestión menstrual digna, incluso en contextos de habitabilidad en calle.


- Inclusión social

La inclusión social se concibe como un proceso orientado a garantizar la participación plena de las personas en la vida social, cultural y comunitaria, superando barreras estructurales de exclusión. En el caso de mujeres en situación o riesgo de habitabilidad en calle, este enfoque implica el acceso equitativo a servicios, oportunidades formativas y espacios de participación que fortalezcan su autonomía y sentido de pertenencia social.

3 Cyclo.

¡La sangre menstrual no es igual a la sangre que corre por nuestras venas!

La menstruación no es la misma para todas las mujeres, hombres transgénero y personas no binarias con experiencias menstruales

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código:
		Versión: 0
		Fecha:
		Página:

En el apartado II se expuso de manera detallada la situación relacionada con el cuidado menstrual para las mujeres que habitan la calle, de manera que nos permita tener más claro el contexto y las problemáticas de las personas con las que trabajaremos. A continuación, queremos ampliar esa información, presentando las situaciones, visiones y prácticas relacionadas con el cuidado menstrual para otros grupos de mujeres, hombres transgénero y personas no binarias con experiencias menstruales.

Nota: Es importante que sepas que la información acá expuesta no es exhaustiva ni generalizable, al contrario, la invitación es a que estas anotaciones generen curiosidad y ganas de investigar y profundizar más de manera autónoma.

Mujeres con Discapacidad⁴


Las mujeres con discapacidad, en general, gestionan su menstruación con los cuidados e higiene necesarios, sin embargo, cuando las mujeres tienen movilidades reducidas existen ciertas dificultades para el aseo y el cambio de los elementos de gestión menstrual -que suelen ser toallas o pañales-, esto debido a las condiciones inadecuadas de accesibilidad en los baños que impiden que este proceso se pueda realizar con tranquilidad y autonomía.

Muchas de ellas usan pañal por la posición de su cuerpo en la silla o cama, como las mujeres con discapacidad múltiple que permanecen mucho tiempo sentadas o acostadas, situación que no permite que una toalla higiénica sea suficiente para su cuidado menstrual.

Algunas mujeres con discapacidad tienen enfermedades asociadas que les impide que su ciclo menstrual sea frecuente y en algunos casos es totalmente ausente. Debido a otras condiciones de salud; esta situación puede ocasionar frecuentemente cambios emocionales abruptos e incrementa, en algunos casos, las problemáticas de salud, como osteoporosis temprana, alteraciones de hipertensión, artritis, entre otras enfermedades que incrementan la discapacidad.

Suele suceder también que las cuidadoras principales de las mujeres con discapacidad cognitiva, mental y/o múltiple, quienes toman las decisiones y controlan el cuidado necesario para sus días menstruales. De la misma forma, algunas otras aprenden en su autonomía el proceso de gestionar su menstruación, según corresponda. Generalmente las mujeres que tienen discapacidad visual, auditiva o sordociegas, si no son usuarias de sillas de ruedas, suelen ser independientes y autónomas para la toma de decisiones para el aseo y cuidado menstrual.

Por último, es fundamental mencionar que, en muchos casos, las responsables legales de las mujeres con discapacidad autorizan procesos no consensuados de esterilización a las mujeres con discapacidad cognitiva, mental u otras. Si bien la intención de las acciones suele estar amparada en presunciones de protección y cuidado, como prevención de abusos y embarazos no deseados,

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código:
		Versión: 0
		Fecha:
		Página:

es evidente que constituye una violación a los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres a su cargo. Estas situaciones ponen de manifiesto cómo seguimos habitando contextos en los que más que educar a hombres a no infligir violencias, se coartan las libertades y capacidad de decisión de las mujeres.

Mujeres Gitanas


En general, la bibliografía sobre la menstruación de las mujeres ROM Gitanas es escasa, en la medida en que los textos y guías sobre la salud de la población gitana, en especial de las mujeres, no hace ninguna referencia directa al período o al ciclo menstrual. Esta literatura coincide en que las mujeres gitanas no suelen acceder a consultas de prevención de enfermedades ginecológicas. *Te aracadi polli*, es el término en gomanés para referirnos a Cuidado Menstrual y uno de los objetivos que se debe buscar en las fases de alistamiento posterior para abordajes con esta población debe ser el diálogo siempre con las mujeres sabedoras y mayores del pueblo gitano, de manera que posibiliten el canal de comunicación hacia las mujeres más jóvenes.

Las mujeres ROM Gitanas abordan el cuidado menstrual desde sus saberes ancestrales, usos y costumbres. Cuando a la niña le llega su primera menstruación, la cual es nombrada por la sabedora como el inicio de *niña a mujer* (Shey), asunto que sucede alrededor de los 10 a 11 años dependiendo del desarrollo de la niña, este momento se relaciona con el inicio de la sexualidad y con el matrimonio. Aquí el papel de las sabedoras es muy relevante ya que está a su cargo la responsabilidad de la enseñanza en los cuidados del ciclo menstrual.

Utilizan en su mayoría toallas absorbentes o de tela como elementos para la gestión menstrual, y usan plantas como parte de su cuidado en salud. Debe tenerse en cuenta que el abordaje del cuidado menstrual para las mujeres ROM es un tabú cultural, en tanto no es permitido hablar abiertamente del tema, mucho menos en presencia de hombres, lo que puede explicar en parte la poca información con la que se cuenta. La menstruación es un tema guardado para conversaciones entre algunas mujeres, hombres transgénero y personas no binarias no deben enterarse del momento en que ellas se encuentran en los días de sangrado menstrual; adicionalmente, las mujeres ROM enfrentan limitaciones en su participación política cuando están menstruando, lo cual se conoce como estado *marimé*, el cual hace referencia a un estado de impureza de aquella persona que ha infringido una norma social.

Hombres con experiencias de vida trans y personas no binarias

La experiencia menstrual para hombres con experiencias de vida trans, transgeneristas o personas no binarias, está atravesada de entrada por la poca información que tienen ellos y ellas, así como su entorno próximo y el personal de salud, sobre el abordaje de este hecho. Con base a algunas

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código:
		Versión: 0
		Fecha:
		Página:


entrevistas individuales y el espacio de dos grupos focales, se recogió la información que se expone a continuación y que da cuenta, de las principales situaciones y barreras que encuentran estas personas, relacionadas con su cuidado menstrual.

En primer lugar, se encuentra el hecho de que social y culturalmente aún persiste la idea de que *menstruar te hace mujer*, o lo que es lo mismo, *ya eres mujer porque ya te llegó la menstruación*. Esta idea mantiene la relación de un hecho biológico como condicionante de la identidad de género, con lo que se perpetúa la idea de que la experiencia menstrual es algo que no les ocurre a otras personas que no sean mujeres.

Este asunto repercute negativamente en las herramientas y conocimientos que tienen hombres con experiencias de vida trans y personas no binarias, para el cuidado de su salud, no solo menstrual, sino sexual y ginecológica. A propósito de esto, vale mencionar que esta es una gran dificultad que se presenta y constituye una brecha en la atención en los sistemas de salud, ya que suele suceder que muchos de ellos y ellas precisan atención especializada con personas ginecólogas, pero debido a su identidad de género los remiten directamente a urólogos o personal de medicina general. Quienes insisten en recibir atención ginecológica, deben someterse a tratos, la mayoría de las veces, discriminatorios y, en general, que aportan muy poco para resolver sus dudas relacionadas con el impacto/duración/transformación de su menstruación debido a procesos de hormonización.

Por otro lado, una de las situaciones de mayor incomodidad referida por los participantes, tiene que ver con la utilización de elementos para su gestión menstrual. Desde el ruido que puede generar la apertura de una toalla higiénica en un baño de hombres, hasta lo poco adecuado que resulta ser un tampón o copa menstrual para quienes su menstruación es uno de los mayores indicativos, *recordatorios*, de que hay algo de su cuerpo que no les agrada o al menos con lo que no se sienten del todo cómodos. Y en general, las escasas o inexistentes opciones de elementos de gestión menstrual que se adapten a sus necesidades.

Por último, pero no menos importante, aparece el hecho de ser un tema que la gran mayoría de hombres trans o personas no binarias viven en silencio y soledad, haciendo eco del estigma generalizado que recae sobre el período menstrual, con el agravante de que socialmente este es invisibilizado al ser algo que pasa inadvertido como posibilidad. Son pocas las apuestas colectivas que han retomado este asunto como parte de sus agendas, aunque es de resaltar el trabajo realizado por la colectiva de base comunitaria de hombres trans y personas no binarias “Alienadas”, quienes realizan talleres denominados *Monstruación*⁶, desde los cuales propician espacios pedagógicos, de reflexión y diálogo colectivo para re-pensarse el lugar del útero y de la menstruación para personas con estas experiencias de vida.

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código:
		Versión: 0
		Fecha:
		Página:

Mujeres Indígenas

Dado que el enfoque étnico supone la garantía y el respeto de los derechos individuales y colectivos de los diferentes grupos étnicos que existen en el país, a la hora de abordar el cuidado menstrual es de gran importancia reconocer la diversidad de valores culturales y sociales que las mujeres indígenas dan a las experiencias menstruales.

En este sentido, desde un enfoque diferencial, es fundamental que la estrategia logre reconocer esta diversidad, así como profundizar en el conocimiento que se tiene del cuidado menstrual de las mujeres pertenecientes a diferentes grupos étnicos y las diferentes maneras en que gestionan su cuidado menstrual. El primer aspecto por considerar, por ejemplo, es el término mismo, dado que la palabra


menstruación en muchas comunidades indígenas no tiene reconocimiento y se usan otras que hacen mayor sentido para dicha experiencia. Así mismo, es importante tener en cuenta que la menstruación no suele abordarse como un tema aparte, sino en el marco de la salud y los cuidados de la matriz, la cual tiene un lugar central para la gran mayoría de comunidades.

Solo por dejarlos indicados, algunos aspectos que podrían abordarse de las experiencias menstruales desde un enfoque étnico son: el cuidado menstrual y su relación con la naturaleza, el uso de plantas y medicina tradicional como prácticas de autocuidado, la relación de la menstruación con la pureza o impureza del cuerpo y los materiales utilizados para gestionar el sangrado.

“(…)En estos tiempos se nos ha invitado a volver sobre el cuerpo de la mujer, a reconocer la menstruación como natural, para la comunidad Mhuysqa de la Gue Gata Thizhinzuqa, la sangre tiene una conexión y permite que la mujer, a través de la sangre, se conecte con la Hytcha (Tierra) esta sangre que sale del cuerpo nos recuerda que somos parte de la madre tierra y que nuestro cuerpo es cíclico como el de ella(…)”⁷.

En tanto ciclo, hay lecturas desde cosmologías indígenas (Ipiales), que equiparan la menstruación con el ciclo lunar, por tanto, se prescriben actividades de acuerdo con las fases de la luna:

“(…) Existen prescripciones relacionadas con los significados y tabúes asociados a la menstruación, a partir de los cuales se definen actividades y lugares prohibidos para las mujeres menstruantes, como el bañarse en ríos o quebradas (produce locura, enfermedades,) no salir al monte pues la sangre menstrual llama las culebras, desechar la sangre en cualquier lugar: seca el cuerpo (Santander Quilichao). Durante la menstruación las mujeres no deben sembrar o cuidar plantas pues en esta época ‘irradian’ un ‘humor’ percibido por plantas, las cuales pueden ‘pudrirse’, o ‘secarse’. Tampoco deben cocinar ciertos alimentos pues se ‘cortan’, ni tener relaciones sexuales pues a pesar de que durante la menstruación puede aumentar el deseo sexual en la medida en

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código:
		Versión: 0
		Fecha:
		Página:

que se considera que es sangre contaminada puede enfermar al hombre (Ipiales) (...)”. (UNICEF, 2017)⁸

Mujeres Afrocolombianas y negras

Pendiente de revisión por parte de la encargada en la DED.


Desde las prácticas y costumbres de las mujeres afrocolombianas, la menstruación también sigue siendo un tabú en términos de ser algo que se oculta y de lo que poco se habla en entornos públicos. Generalmente, cuando hay redes comunitarias, son las parteras, abuelas o sabedoras las que transmiten el conocimiento sobre el sangrado menstrual a las niñas y adolescentes. UNICEF, en su informe sobre Higiene menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el Pacífico colombiano, establece que:

“(…) en general la menstruación es considerada como un tabú, no se debe hablar de ella y las niñas y adolescentes son aisladas y alejadas de actividades, pues la menstruación es entendida como un factor contaminante de los alimentos, así como una presencia que pone a prueba la higiene y cuidado de las mujeres (...) La sangre menstrual es significado de sucia, estancada, mala, en señal de impureza y peligro por tanto debe salir del cuerpo; también la sangre debe permanecer escondida y no puede tener olor (...)”⁹.

Al igual que en otros contextos, la menstruación se asocia directamente con la posibilidad de quedar en embarazo y de “hacerse mujer”. Los elementos de gestión menstrual más frecuentes son las toallas desechables y de tela. Respecto al cuidado y a las prácticas para evitar dolores y molestias, se acompañan mucho con preparaciones a base de plantas medicinales, evitar realizar ejercicios fuertes y calor localizado sobre el cuerpo.

Son muchas las percepciones, cosmovisiones, ideas y nociones que hay alrededor del mundo acerca de la menstruación, como se decía al comienzo, lo presentado acá no es exhaustivo siquiera de las personas y grupos enunciados, aún más sería también importante considerar, por ejemplo, las percepciones y prácticas de mujeres, hombres transgénero y personas no binarias con experiencias menstruales en la ruralidad, las mujeres que realizan actividades sexuales pagadas, las mujeres raizales, las niñas, las mujeres que ya no menstrúan, entre otras.

Referencias Bibliográficas

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código:
		Versión: 0
		Fecha:
		Página:

- Secretaría Distrital de Integración Social. (2021). Lineamientos de enfoque diferencial en la atención social. Bogotá: SDIS.
- Secretaría Distrital de Salud. (2019). Lineamientos de promoción de la salud y autocuidado. Bogotá: SDS.
- Secretaría Distrital de la Mujer. (2020). Lineamientos para la prevención de violencias basadas en género. Bogotá: SDM.
- Secretaría Distrital de Integración Social. (2018). Lineamientos de participación social en programas distritales. Bogotá: SDIS.
- Secretaría Distrital de Salud. (2018). Enfoque de determinantes sociales de la salud. Bogotá: SDS.
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2019). Marco de justicia social en la política pública distrital. Bogotá: Alcaldía Mayor de Bogotá.
- Secretaría Distrital de la Mujer. (S.F) **Módulo 2 ¿Por qué pensamos lo que pensamos sobre la menstruación?**

9. DESARROLLO DE LA ACCIÓN SIGNIFICATIVA (Metodología).

La presente actividad se enmarca en el módulo 2 ¿Por qué pensamos lo que pensamos sobre la menstruación?, donde se explicará el objetivo del taller y la importancia de reconocer el ciclo menstrual y su cuidado donde la actividad tendrá dos momentos :

Primer Momento:


por medio de láminas pedagógicas sobre que es la sangre menstrual y algunos ejemplos de como ciertos grupos y culturas viven este periodo de menstruación como son :

- **Las mujeres con discapacidad**
- **Mujeres gitanas**
- **Hombres con experiencias de vida trans y personas no binarias**
- **Mujeres Indígenas**
- **Mujeres Afrocolombianas y negras**

Esto con el fin que reconozcan que cada mujer vive una experiencia significativa dentro de su ciclo menstrual

En un segundo momento se les pasara un papel con las siguientes preguntas:

- *¿Hay algo que sepas sobre la experiencia de la menstruación en algún grupo o comunidad en particular? ¿Te gustaría compartirlo?*


	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código:
		Versión: 0
		Fecha:
		Página:

- *¿Quién te habló de este tema y qué palabras usó?*
- *¿Qué prejuicios crees que aún tienes sobre la menstruación?*
- *¿Qué te gustaría aprender o profundizar relacionado con este tema?*

Adicional se le aclara que la menstruación es un proceso biológico natural y que se puede hablar libremente de él.

10. CIERRE DE LA ACCIÓN SIGNIFICATIVA.


Se propone un espacio de diálogo individual con cada participante, destinado a favorecer la reflexión, la autoconciencia y la integración de los conocimientos adquiridos sobre fisiología, signos de alerta y prácticas de autocuidado menstrual. Posteriormente, se realiza la entrega ordenada de los kits de higiene menstrual, garantizando que cada persona comprenda su contenido y uso como una herramienta para fortalecer su autonomía, bienestar y dignidad. Este cierre permite consolidar el aprendizaje, promover prácticas saludables y reforzar la construcción de recursos individuales y redes de apoyo significativas para la gestión de la salud menstrual.

	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 1 de 3

Lugar	<i>Barrios Tenerife II, Mira Valles y Marichuela</i>
Fecha	<i>14/05/2026</i>
Tema	<i>Taller EMAA- MODULO 2 - ¿Por qué pensamos lo que pensamos sobre la menstruación?</i>
Desarrollo	<p>El día 14 De Mayo del Año en curso se realiza la acción de la jornada de cuidado Menstrual en la localidad con las ciudadanas habitantes de calle, trabajando el módulo 2 ¿Por qué pensamos lo que pensamos sobre la menstruación?, donde se trabaja con las participantes del taller en Reconocer y encontrar alternativas prácticas, personales y colectivas que aporten a la superación de prejuicios y pensamientos negativos relacionados con la menstruación.</p> <p>Donde se le explica a las participantes sobre la sangre menstrual informándoles sobre que La sangre menstrual está compuesta por agua, sangre, algunas células muertas del endometrio (aproximadamente 1/3 del total, las demás son reabsorbidas por el cuerpo), mucosa o flujo cervical, lípidos y proteínas. También tiene algunas hormonas como la progesterona y un componente de suma importancia para nuestra salud: células madre.</p> <p>De igual manera por medio de una cartilla con imágenes se explica como es la menstruación en ciertos grupos poblacionales como son las mujeres con discapacidad, hombres con experiencias de vida trans y personas no binarias, mujeres indígenas, y mujeres afrocolombianas, dando a entender que cada cultura tiene una forma distinta y diversa de manejar este ciclo menstrual, y según cultura como le dan manejo las mujeres o su primera regla.</p> <p>Donde las ciudadanas habitantes de calle indican la importancia de tener este conocimiento y aprendizaje sobre como en otras culturas manejan la menstruación.</p> <p>Por último, se realizan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Hay algo que sepas sobre la experiencia de la menstruación en algún grupo o comunidad en particular? ¿Te gustaría compartirlo?</i> • <i>¿Quién te habló de este tema y qué palabras usó?</i> • <i>¿Qué prejuicios crees que aún tienes sobre la menstruación?</i> • <i>¿Qué te gustaría aprender o profundizar relacionado con este tema?</i> <p><i>La mayoría de las ciudadanas refieren que su primera menstruación fue una etapa en la cual la mayoría la paso sola con apoyo de pares iguales indicándole lo que tenía que realizar, no obstante, dos ciudadanas refieren que sus progenitores le ayudaron en el proceso de ese paso de la menstruación, por último refieren que les gustaría aprender frente los procesos biológicos y las enfermedades que pueden causar a no tener menstruación .</i></p>

En conclusión, se identifica que estos tipos de temas son importantes para las ciudadanas habitantes de calle siendo de gran interés estos temas para ellas, ya que reconocen que es importante el cuidado en el ciclo de la menstruación.



 ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 3 de 3

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	<i>Adriana Elizabeth Caballero</i>	<i>Trabajadora Social</i>	<i>SDIS/ ADULTEZ 7948</i>
	<i>Paola Andrea Parra Pulido</i>	<i>Psicóloga</i>	<i>SDIS/ ADULTEZ 7948</i>
	<i>Maday Fernanda Rodríguez</i>	<i>Promotor Social</i>	<i>SDIS/ ADULTEZ 7948</i>
	<i>Brandon Giovanni Gaitan</i>	<i>Promotor Social</i>	<i>SDIS/ ADULTEZ 7948</i>
	<i>Yeny Angelica Trujillo</i>	<i>Promotor Social</i>	<i>SDIS/ ADULTEZ 7948</i>
	<i>Nelly Johana Herrera</i>	<i>Promotor Social</i>	<i>SDIS/ ADULTEZ 7948</i>
	<i>Yebsy Yineth Mayorga</i>	<i>Promotor Social</i>	<i>SDIS/ ADULTEZ 7948</i>
	<i>Juan De La Cruz Angulo</i>	<i>Promotor Social</i>	<i>SDIS/ ADULTEZ 7948</i>
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	<i>Ninguna</i>		
Próxima reunión	<i>Según cronograma local de actividades</i>		
Elaboró	<i>Paola Andrea Parra Pulido</i> <i>Psicóloga – Profesional del servicio móvil de abordaje territorial y prevención del fenómeno de habitabilidad en calle</i> <i>Secretaría Distrital de Integración Social</i> <i>Subdirección para la Adultez</i>		