GUÍA METODOLÓGICA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

HABILIDADES PARA LA VIDA CON ENFOQUE DE DERECHOS, ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y ORIENTACIÓN HACIA EL EJERCICIO RESPONSABLE DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

IDENTIFICACIÓN

Municipio: Neira Caldas

Institución Educativa San Luis
Vereda Cuba

Fecha: 27/05/2026

Responsable: Lina María Montoya Lopez- Hemerson Herrera

CONTEXTO

La actividad se desarrolla con un grupo de 20 estudiantes de los grados 9°, 10° y 11°, con el fin de fortalecer el conocimiento sobre la salud menstrual, promoviendo el autocuidado, la comprensión del cuerpo y el acceso adecuado a elementos de higiene menstrual.

MARCO DE REFERENCIA

La salud menstrual es un componente fundamental de la salud sexual y reproductiva. Comprender qué es la menstruación, cómo funciona el ciclo menstrual y garantizar el acceso a productos de higiene permite mejorar la calidad de vida, reducir estigmas y promover el bienestar físico y emocional de los adolescentes

OBJETIVOS

General:

Promover el conocimiento sobre la salud menstrual y fomentar prácticas de autocuidado en estudiantes de secundaria.

Específicos:

1. Explicar qué es la menstruación y cómo funciona el ciclo menstrual.
2. Sensibilizar sobre la importancia de la higiene menstrual.
3. Informar sobre la disponibilidad y uso adecuado de elementos de higiene menstrual.
4. Promover el respeto y la eliminación de tabúes relacionados con la menstruación.

CONTENIDOS

1. Concepto de menstruación.
2. Funcionamiento del ciclo menstrual.
3. Cambios físicos y emocionales asociados.
4. Elementos de higiene menstrual (toallas, tampones, copa menstrual, entre otros).
5. Importancia del autocuidado y la higiene.

Momento de Desarrollo de la Actividad:

Inicio:
Indagación de conocimientos previos mediante preguntas como:

- ¿Qué sé sobre la menstruación?
- ¿Cómo funciona el ciclo menstrual?
- ¿Qué productos de higiene conozco?

Desarrollo:

Explicación del proceso menstrual, el ciclo y el uso adecuado de productos de higiene.

Espacio de diálogo para resolver dudas y compartir experiencias de manera respetuosa.

Cierre:

Reflexión sobre la importancia del autocuidado, el respeto y la eliminación de mitos.

Actividad de Síntesis:

Dinámica participativa donde los estudiantes identifiquen las fases del ciclo menstrual y relacionen los productos de higiene adecuados, promoviendo el aprendizaje práctico.

Puntos Pendientes:

1. Reforzar conocimientos según dudas del grupo.
2. Promover continuidad en educación sobre salud menstrual.

Evaluación / Sistematización:

Evaluación:

La evaluación se realizará de manera formativa y participativa, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

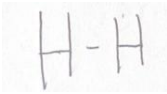
- Nivel de participación de los estudiantes durante la actividad.
- Comprensión de los conceptos abordados, evidenciada a través de intervenciones orales, respuestas a preguntas y desarrollo de la actividad final.
- Capacidad para identificar prácticas de autocuidado y prevención relacionadas con el tema.
- Claridad en la diferenciación entre mitos y realidades (cuando aplique).

Sistematización:

La actividad se realiza con 20 estudiantes de los grados 9°, 10° y 11°, abordando la salud menstrual mediante una metodología participativa. Los estudiantes muestran interés y logran comprender el proceso de la menstruación, así como la importancia del autocuidado y la higiene. Se identifican algunos mitos y tabúes, los cuales son aclarados durante la actividad. En general, se fortalecen los conocimientos y se promueve un espacio de confianza para el aprendizaje.

Lina María Montoya López

Profesional en Desarrollo Familiar
TP: 0231



Enfermero Jefe
TP:71313

Firma del responsable