Garantizar la salud menstrual no es solo cubrir una necesidad básica, es reconocer la dignidad, el bienestar y los derechos de cada persona.

Cuando hay información, acceso y condiciones adecuadas, se construyen entornos más justos, respetuosos y libres de discriminación.





ES IMPORTANTE SABER QUE:

Reconocer la salud menstrual como un derecho humano permite:

- Reducir desigualdades de género
- Prevenir enfermedades
- Fortalecer la autonomía y el autocuidado
- Promover entornos educativos más inclusivos





PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS MUNICIPAL



Alcaldía de Neira

E.S.E. HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN JOSÉ



Ciclo de Derechos: Menstruación con Dignidad

Folleto informativo para Docentes



¿Por qué hablar de menstruación?

La menstruación es un proceso natural que forma parte de la vida de muchas mujeres y personas menstruantes. Sin embargo, aún existen mitos, barreras y desigualdades que afectan su bienestar.

Reconocer la salud menstrual como un derecho humano es clave para avanzar hacia una sociedad más equitativa, informada y libre de discriminación.

Derechos asociados a la salud menstrual

1. Derecho al acceso a información

Toda persona menstruante tiene derecho a recibir información:

- Clara, científica y sin mitos sobre el ciclo menstrual
- Adaptada a su edad, contexto y nivel educativo
- Que incluya temas como higiene, cambios emocionales, manejo del dolor y autocuidado.

2. Derecho a espacios dignos

Las personas menstruantes deben contar con:

- Baños limpios, seguros y privados
- Acceso a agua potable
- Espacios para cambiarse con tranquilidad
- Disposición adecuada de residuos

Un entorno digno permite vivir la menstruación sin estrés, incomodidad ni riesgos para la salud.

3. Derecho a servicios de salud

- Atención médica oportuna ante dolores intensos o irregularidades
- Diagnóstico y tratamiento de enfermedades relacionadas
- Orientación profesional sin prejuicios ni estigmas

El dolor menstrual intenso no siempre es normal; consultar a tiempo es clave.

