



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Conociendo sobre la menstruación y sus cuidados”
RESP. DE LA ACTIVIDAD ¿Sabes todos quien dirige la actividad?	Animadores adultos
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Por definir cada Unidad.
RANGO DE EDAD	07 y 15 años (Ramas Menores e Intermedias)
LUGAR ¿Se ha definido el lugar y las personas responsables de obtenerlo y prepararlo? ¿Se ha visitado el lugar y se ha constatado que reúne las condiciones apropiadas? ¿Se obtuvo la autorización para usarlo?	Unidades menores: <ul style="list-style-type: none">• Ubicar un lugar amplio donde activen los grupos o definido previamente por los adultos para poder esconder las pistas y realizar las actividades Unidades Intermedias: <ul style="list-style-type: none">• Plataforma digital para la realización del buzón.• Lugar cómodo en donde se pueda realizar el conversatorio acorde a sus realidades locales. Nota: Las actividades están propuestas para realizar en actividades presenciales. Cualquiera de ellas puede ser extrapolada a la modalidad online acorde a las plataformas de uso local.
AREA DE DESARROLLO	Corporalidad – Carácter – Sociabilidad – Afectividad
PARTICIPANTES ¿Quiénes participan?	Miembros beneficiarios y animadores adultos.
DURACION	Máximo 2 hrs
MOTIVACION ¿Cómo se motiva la actividad? ¿Quién lo hará? ¿Qué elementos se emplearán? ¿Quiénes los obtendrá o confeccionará?	<p>El desarrollo físico, psicológico y social es un proceso que ocurre en todos los seres humanos en el transcurso de su vida, vamos pasando por variadas etapas que implican mayor grado de crecimiento y madurez. Esto significa que a lo largo de la vida ocurre una multiplicidad de cambios, muchos de los cuales ni siquiera nos damos cuenta. Un porcentaje importante de ese desarrollo sucede en forma espontánea; otra gran parte del desarrollo y maduración está directamente influida por los estímulos que se reciben del medio externo.</p> <p>Los niños y niñas se expresan y sienten mediante sus cuerpos. A medida que van creciendo, sus habilidades y destrezas motrices van aumentando, lo que les proporciona mayor control, dominio, autonomía y seguridad en sí mismo, por esta razón, es importante que aprendan a conocer y reconocer sus cuerpos, así favorecer su identidad, y por ende, la autoestima y autonomía, como también, se iniciará en la valoración y el cuidado de su cuerpo para favorecer su crecimiento sano y armónico.</p> <p>Los hábitos saludables son definidos como aquellas conductas y comportamientos que inciden en el bienestar físico, mental y social. Es por ello que es importante fomentar desde la primera infancia la práctica de hábitos saludables, proporcionando pautas que propicien el auto cuidado para la conservación de la vida y la salud.</p> <p>Es fundamental que cuando se hablen de estas temáticas, generar vínculos que posibiliten a cada niño, niña y jóvenes descubrir su propia manera de vivir la sexualidad con libertad, felicidad y salud, o sea, con creatividad y sin violencia, ya que la sexualidad es parte del ser humano y está presente a lo largo de toda la vida.</p>



<p>OBJETIVOS EDUCATIVOS DE LA ACTIVIDAD ¿Qué quiero lograr con la actividad? ¿Cuál es el fin de la actividad?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promover hábitos de vida saludable en los niños, niñas y jóvenes que favorezcan su desarrollo integral. • Valorar el cuerpo propio y el respeto por la intimidad, propia y de los demás. • Creación y/o aceptación de normas, pautas y límites. • Conocer el ciclo menstrual.
<p>MATERIALES DE APOYO Cantidades específicas según participantes.</p>	<p>Unidades menores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartulina con los conceptos o imágenes impresas del anexo. De un total de 10 láminas, 5 de un color y 5 de uno diferente • Tarjetas con las pistas, 5 de un color y 5 de uno diferente con las claves a utilizar para encontrar los lugares. • Tarjetas del Anexo 2 escritas o impresas. • Cartulina o una pared donde puedan dividir las tarjetas de la actividad 2. • Cinta adhesiva. <p>Unidades Intermedias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generar el buzón de la forma más cómoda acorde a la realidad local. Por ejemplo: encuesta de google. • Respuestas del buzón impresas grandes para poder ser leída por los participantes o forma digital para proyectar para que todos las vean.
<p>COSTOS ¿Se hizo el presupuesto de la actividad?, ¿Se obtuvieron los recursos necesarios?, ¿Se designó al responsable de administración?, ¿Se fijaron normas para su rendición?</p>	<p>Costo relacionado al costeo de materiales.</p>
<p>CONDICIONES DE SEGURIDAD</p>	<p>Los animadores adultos deben velar por las condiciones óptimas para la realización segura de la actividad, tales como: Botiquín en buen estado, lugar con sombra o cubierto de la lluvia, autorización del apoderado en caso de que la actividad se realice en un lugar distinto al donde se activa. En caso de realizarse de forma online, determinar la autorización de los apoderados a estar conectados. Firma de autorización de uso de imagen. Supervisión de un adulto en la casa.</p>



<p style="text-align: center;">DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD UNIDADES MENORES</p> <p>¿Se han repasado las diversas fases de la actividad y se ha designado a sus responsables?</p>	<p>Ya reunidos, explicar el por qué decidieron realizar esta actividad (elegida por juego democrático, solicitada por apoderados, etc.). Con el material ya dispuesto proponemos dividir la actividad en 2:</p> <p>1.- Búsqueda del tesoro:</p> <ul style="list-style-type: none">• En Anexos dejamos 10 láminas las cuales se utilizarán para esconder en los lugares determinados por los adultos. Recomendamos realizar 2 seisenas/colonias circunstanciales distinguidos por el color de las láminas que deben encontrar.• A cada seisena/colonia se le entregará una pista, recomendamos claves CENIT/POLAR, Murciélago o alguna que determine el equipo de adultos que utilice la unidad. Los beneficiarios deberán descifrar la clave e ir al lugar determinado en donde encontrarán una de las láminas con información sobre la menstruación.• Invitamos que al terminar de encontrarlas todas, realizar una reunión y conversar sobre lo que dicen las láminas, saber si era de conocimiento la información y aclarar dudas. <p>2.- Términos pareados:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se pueden utilizar las mismas seisenas/colonias circunstanciales, se les entregará las láminas del Anexo 2 en donde deberán agrupar los cambios físicos o psicológicos que puede ocurrir con el Síndrome Premenstrual ya conversado en la actividad anterior. Sugerimos que sea una actividad dinámica como una carrera, al que gane puede agregar una lámina al azar que crean que es cambio físico o psicológico en la cartulina ya determinada o pegarla en una pared o en el piso pero que se note la diferencia en cambios físicos o psicológicos. Una vez ya distribuidos todos, realizar una conversación sobre el conocimiento de estos y ubicarlos en el lugar que corresponde.• Variante: Pueden haber tarjetas en blanco como comodines, donde tienen la libertad de escribir algún cambio físico o psicológico que conozcan y no este mencionado. <p>Cambios Físicos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sensibilidad en las mamas• Cambio de apetito• Hinchazón• Mareos• Dolor de cabeza• Acné <p>Cambios Psicológicos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pocas ganas de sociabilizar• Dificultad de concentración• Irritabilidad• Cambios de animo• Ansiedad
---	--



<p>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD UNIDADES INTERMEDIAS</p> <p>¿Se han repasado las diversas fases de la actividad y se ha designado a sus responsables?</p>	<p>1.- Buzón:</p> <ul style="list-style-type: none">• Preparar previo a la actividad un buzón de forma anónima donde jóvenes y personas adultas respondan la siguientes preguntas: ¿Qué me habría gustado que me enseñaran cuando me llegó mi primera menstruación? ¿Qué le aconsejas a una persona menstruante? ¿Cómo debemos mejorar en esta temática?• Puede ser una encuesta de Google u otra plataforma para mantener la privacidad del mensaje si la desean.• Si la realidad local lo permite, podemos utilizar la misma actividad propuesta para las unidades menores.• En base a la lectura de estas cartas, mensajes o vídeos, abrir el conversatorio sobre experiencias propias de las niñas, niños, jóvenes y personas adultas. Lograr aclarar las dudas con el fin de poder hacer acuerdos para que las rutinas de actividades, campamentos se les hagan más cómodos cuando están con la menstruación. Y de ser necesario coordinar una capacitación o charla con alguna persona del área.
<p>VARIANTES</p> <p>¿Se han preparado los materiales necesarios para las distintas variables previstas?</p>	<p>Acorde a la realidad local</p>
<p>RECURSOS HUMANOS EXTERNOS</p> <p>¿Está comprometida y garantizada la participación de las personas externas que se necesitan?</p>	<p>En el caso que lo requieran, se puede coordinar una charla o capacitación.</p>

<p>Hablemos sobre nuestra menstruación</p>  <p><i>¿Cómo se si tengo Síndrome Premenstrual?</i></p> <p>Si presento alguno de estos síntomas de forma periódica antes de mi menstruación y estos ceden los primeros días del ciclo.</p> 	<p>Hablemos sobre nuestra menstruación</p> <p><i>¿Qué es la Menstruación?</i></p> <p>Es una descamación de la capa más superficial del endometrio (capa interna del útero) en respuesta a los cambios hormonales, por lo tanto, es un sangrado que expulsamos por nuestra vagina.</p>  
<p>Hablemos sobre nuestra menstruación</p>  <p><i>¿Cómo es este sangrado?</i></p> <p>El fluido puede ser ligero o grumoso, y el color varía de rojo oscuro a marrón o rosa. Se pierde entre 1 a 6 cucharadas de sangre por periodo.</p>  <p>Cada cuerpo es diferente, por ende, los periodos menstruales también son diferentes.</p>	<p>Hablemos sobre nuestra menstruación</p> <p><i>¿Cuánto dura? ¿Es regular?</i></p> <p>Dura alrededor de 3 a 7 días. Los ciclos pueden durar entre 21 a 35 días. Pueden ser ciclos muy variados los primeros 2 años post-Menarquía.</p>  

<p>Hablemos sobre nuestra menstruación </p> <p><i>¿Qué es el Síndrome Premenstrual?</i></p> <p>Son síntomas físicos y psicológicos que pueden ocurrir 07 a 10 días antes de la menstruación.</p>  <p>8 de cada 10 mujeres sufren alguna de estas alteraciones, y 1 de cada 10 puede llegar a dificultar su vida diaria.</p>	<p>Hablemos sobre nuestra menstruación </p> <p><i>Tratamiento para la dismenorrea</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Calor local en la zona del vientre bajo. 2.- Aguas de hierbas, Ej: Orégano - Salvia - Artemisa - Sauce blanco 3.- Antiinflamatorios** 4.- Anticonceptivos orales**  <p>** Idealmente recetados por un ginecóloga o matrona</p>
<p>Hablemos sobre nuestra menstruación </p> <p><i>¿Es normal tener períodos dolorosos?</i></p> <p>Estos dolores se llaman dismenorreas. Habitualmente se debe a contracciones uterinas que facilitan el desprendimiento del endometrio, que es expulsado durante la menstruación.</p>  <p>Puede ocurrir a 1/3 de las mujeres. *Se recomienda consultar para evaluar cuál es la causa.*</p>	<p>Hablemos sobre nuestra menstruación </p> <p><i>Tratamiento para el Sd. Premenstrual</i></p> <p>Alimentación saludable (rica en fruta y verdura) Suplementos vitamínicos Disminuir el estrés Descanso diario Ejercicio</p>  <p>En algunos casos hay que recurrir a medicamentos, para eso es importante consultar a un profesional.</p>

<p>Hablemos sobre nuestra menstruación</p> <p><i>¿Qué es la Menarquía?</i></p> <p>Es el nombre de la primera menstruación, que ocurre entre los 10 y 15 años.</p>  	<p>Hablemos sobre nuestra menstruación </p> <p><i>Cuidados y Consejos</i></p> <ul style="list-style-type: none">Fomentar el hábito de duchas diarias.No usar jabones en los genitales, sólo agua.Evitar el uso de protectores diarios, debido a infecciones.Uso ideal de ropa interior de algodón. 
---	--



Sensibilidad en las mamas	Hinchazón
Ansiedad	Irritabilidad
Pocas ganas de socializar	Acné
Cambio de apetito	Cambios de ánimo
Dolor de cabeza	Dificultad de concentración
Mareos	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Conociendo mi cuerpo”
RESP. DE LA ACTIVIDAD ¿Sabes todos quien dirige la actividad?	Animadores adultos
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Por definir cada Unidad.
RANGO DE EDAD	07 y 10 años (Ramas Menores)
LUGAR ¿Se ha definido el lugar y las personas responsables de obtenerlo y prepararlo? ¿Se ha visitado el lugar y se ha constatado que reúne las condiciones apropiadas? ¿Se obtuvo la autorización para usarlo?	Actividad presencial: <ul style="list-style-type: none"> • Un lugar amplio donde se puedan mover con facilidad. Actividad Online: <ul style="list-style-type: none"> • Acorde a la plataforma digital que utilicen que posibilite mostrar o compartir pantalla.
AREA DE DESARROLLO	Corporalidad – Carácter – Sociabilidad – Afectividad
PARTICIPANTES ¿Quiénes participan?	Miembros beneficiarios y animadores adultos.
DURACION	Máximo 2 hrs
MOTIVACION ¿Cómo se motiva la actividad? ¿Quién lo hará? ¿Qué elementos se emplearán? ¿Quiénes los obtendrá o confeccionará?	<p>El desarrollo físico, psicológico y social es un proceso que ocurre en todos los seres humanos en el transcurso de su vida, vamos pasando por variadas etapas que implican mayor grado de crecimiento y madurez. Esto significa que a lo largo de la vida ocurre una multiplicidad de cambios, muchos de los cuales ni siquiera nos damos cuenta. Un porcentaje importante de ese desarrollo sucede en forma espontánea; otra gran parte del desarrollo y maduración está directamente influida por los estímulos que se reciben del medio externo.</p> <p>Los niños y niñas se expresan y sienten mediante sus cuerpos. A medida que van creciendo, sus habilidades y destrezas motrices van aumentando, lo que les proporciona mayor control, dominio, autonomía y seguridad en sí mismo, por esta razón, es importante que aprendan a conocer y reconocer sus cuerpos, así favorecer su identidad, y por ende, la autoestima y autonomía, como también, se iniciará en la valoración y el cuidado de su cuerpo para favorecer su crecimiento sano y armónico.</p> <p>Los hábitos saludables son definidos como aquellas conductas y comportamientos que inciden en el bienestar físico, mental y social. Es por ello que es importante fomentar desde la primera infancia la práctica de hábitos saludables, proporcionando pautas que propicien el auto cuidado para la conservación de la vida y la salud.</p> <p>Es fundamental que cuando se hablen de estas temáticas, generar vínculos que posibiliten a cada niño, niña y jóvenes descubrir su propia manera de vivir la sexualidad con libertad, felicidad y salud, o sea, con creatividad y sin violencia, ya que la sexualidad es parte del ser humano y está presente a lo largo de toda la vida.</p>
OBJETIVOS EDUCATIVOS DE LA ACTIVIDAD ¿Qué quiero lograr con la actividad? ¿Cuál es el fin de la actividad?	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer que somos valiosos independientes de nuestras diferencias • Recordar las partes del cuerpo • Identificar nuestros círculos de confianza.



Comisión de Salud
Equipo de Matronería

MATERIALES DE APOYO Cantidades específicas según participantes.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas acorde al número de participantes.• Lápices para cada integrante.• Cuento “Mi cuerpo es un regalo” de Vinka Jackson.• Hoja o cartulina para poder dibujar.
COSTOS ¿Se hizo el presupuesto de la actividad?, ¿Se obtuvieron los recursos necesarios?, ¿Se designó al responsable de administración?, ¿Se fijaron normas para su rendición?	Costo relacionado al costeo de materiales.
CONDICIONES DE SEGURIDAD	Los animadores adultos deben velar por las condiciones óptimas para la realización segura de la actividad, tales como: Botiquín en buen estado, lugar con sombra o cubierto de la lluvia, autorización del apoderado en caso de que la actividad se realice en un lugar distinto al donde se activa. En caso de realizarse de forma online, determinar la autorización de los apoderados a estar conectados. Firma de autorización de uso de imagen. Supervisión de un adulto en la casa.



<p style="text-align: center;">DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD UNIDADES MENORES</p> <p>¿Se han repasado las diversas fases de la actividad y se ha designado a sus responsables?</p>	<p>Actividad 1: ¿Cómo me veo y como me ven los demás? “Hay una carta para ti”</p> <p>A cada participante se le entregará una hoja donde tendrá escrito su nombre, cada uno deberá escribir 2 virtudes y 2 defectos, una vez escrito se irá pasando la hoja a cada participantes, que tendrán que escribir 1 o 2 cualidades, NO defectos, al final cada uno leerá su hoja en voz alta todo lo bueno que los demás piensan. El objetivo es que lleguen a entender que todos somos distintos y, si bien todos tenemos defectos, también tenemos muchas cualidades que el resto aprecia.</p> <p>Actividad 2: Conocemos nuestro cuerpo</p> <p>Pida a los participantes que se levanten y señalen las partes del cuerpo que usted anuncia (por ejemplo: orejas, brazos, piernas). Acelere poco a poco para que los participantes estén muy atentos y señalen las partes correctas que usted anunció. Explique qué vamos a señalar algunos órganos que NO se pueden ver, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hígado (lado derecho, debajo de costillas). • Riñones (debajo de las costillas, ambos lados, en la espalda). • Corazón (tórax izquierdo). • Pulmones (tórax, ambos costados). <p>Ejercite hasta que estén seguros dónde están estos órganos.</p> <p>Ahora explique que algunos órganos solamente tenemos las mujeres o los varones, según sexo biológico.</p> <p>Cuando se menciona un órgano Ej: pene, quienes no lo tengan deben levantar las manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “pene” o “testículos”, señalar a su área genital. • “ovarios”, señalar ambos lados del bajo vientre. • “útero”, señalar el centro del bajo vientre. <p>Ejercite mezclado con los otros órganos como piernas, riñones, hasta que estén seguros y pierdan la vergüenza al escuchar nombrar los órganos genitales.</p> <p>Actividad 3: Mi círculo de cuidado</p> <p>Se explicará que aparte de tener conductas de autocuidado como la el aseo y cuidado de nuestro cuerpo existen límites de conductas, ya que existen conductas que transgreden mi espacio y no debemos normalizarlas. Se les leerá un extracto del libro “Mi cuerpo es un regalo” de Vinka Jackson (ver anexo 1), que trata el tema del abuso y dando ejemplos de cuando se transgreden mis derechos y debo acudir a mi círculo de cuidado. Una vez que se lee, los participantes tendrán que saber diferenciar cuál es su círculo de confianza en su familia, su colegio y en Scouts. La idea es generar un espacio de confianza para que sepan actuar cuando se vean enfrentadas a dichas situaciones.</p>
<p style="text-align: center;">VARIANTES</p> <p>¿Se han preparado los materiales necesarios para las distintas variables previstas?</p>	<p>Acorde a la realidad local</p>
<p style="text-align: center;">RECURSOS HUMANOS EXTERNOS</p> <p>¿Está comprometida y garantizada la participación de las personas externas que se necesitan?</p>	<p>No necesita.</p>

¡Mi cuerpo es un regalo, es mío, merece cuidado! (*)

La voz de mi cuerpo

Si siento miedo, malestar o “algo raro” que me preocupa, mi corazón late más rápido, o me cuesta respirar un poco, o me duele la guata, o me mareo, y quizás me transpiran las manos, o mi cara siente calor y se pone roja, o bien, sólo me dan ganas de irme o esconderme.



Estas señales son “la voz de mi cuerpo” que algo está tratando de “decirme”.

Aunque no sepa bien por qué, si algo o alguien me hace reaccionar así y mi cuerpo “habla”, necesito contarle a alguien en mi círculo de cuidado.

Saludos

Hay distintas formas de demostrar cariño, de jugar, y de saludar o despedirse. Puedo apretar la mano, soplar un besito, y hasta inventar otras! Y puedo decir “No, gracias” si no quiero besar o abrazar a alguien, o que me tome en brazos o me haga cosquillas, etc. Si me tratan de forzar a un saludo o siento incomodidad, puedo contarle a alguien en mi círculo de cuidado.

(*) Material complementario, guía libro:
“Mi cuerpo es un regalo” BLOK (0-7 años)
Autora: Vinka Jackson
Ilustraciones: Marianela Frank

Mis partes privadas

Son las partes que cubren los trajes de baño
Yo conozco sus nombres y los uso correctamente.

Nadie puede tocar mis partes privadas, ni pedirme que yo mire o toque las suyas, y tampoco pueden mostrarme fotos o películas con partes privadas de nadie, o invitarme a juegos que incluyan las partes privadas.

Si pasa algo así, debo contarle de inmediato a alguien en mi círculo de cuidado para que estas situaciones no se repitan, y así todos pueden aprender que las partes privadas se cuidan muy bien.

Mi círculo de cuidado

Tengo un “círculo de cuidado”: un grupo de personas que están dispuestas a protegerme, a escucharme, y me creen. Puedo contarles cualquier cosa: si siento alegría, pena, susto, incomodidad, preocupación, y cuándo y por qué me siento así.



¿Quiénes son estas personas?
¿Cómo se llaman? ¡Yo sé!
(nombrarlas a cada una)

Secretos

Se supone que ningún adulto debe pedirme guardar secretos (distintas son las sorpresas para Navidad, por ejemplo). Y yo tampoco quiero guardarlos.

Pero si alguien me pide guardar un secreto (“no le cuentes/contemos a nadie”) que me hace sentir mal o incómod@ o rar@, necesito contarle de inmediato a alguien en mi círculo de cuidado.

Copyright, Vinka Jackson, Psicóloga, Ética del Cuidado,
vinkajackson.com



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“Orgullo rojo: Derribando mitos”
RESP. DE LA ACTIVIDAD ¿Sabes todos quien dirige la actividad?	Animadores adultos
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Por definir cada Unidad.
RANGO DE EDAD	07 a 20 años
LUGAR ¿Se ha definido el lugar y las personas responsables de obtenerlo y prepararlo? ¿Se ha visitado el lugar y se ha constatado que reúne las condiciones apropiadas? ¿Se obtuvo la autorización para usarlo?	Actividad presencial: <ul style="list-style-type: none"> Un lugar amplio donde se pueda correr o realizar pruebas para después determinar si los términos son mito o verdad. Actividad Online: <ul style="list-style-type: none"> Acorde a la plataforma digital que utilicen, poder dividir en salas para realizar la actividad por colonias/patrullas/comunidades/equipos o una pantalla/pizarra digital que pueda ir moviendo los términos mientras se proyecta.
AREA DE DESARROLLO	Corporalidad – Sociabilidad
PARTICIPANTES ¿Quiénes participan?	Miembros beneficiarios y animadores adultos.
DURACION	Máximo 2 hrs
MOTIVACION ¿Cómo se motiva la actividad? ¿Quién lo hará? ¿Qué elementos se emplearán? ¿Quiénes los obtendrá o confeccionará?	Nuestra cultura hace que ocultemos información sobre la menstruación, lo que genera mitos y tabú que finalmente no ayudan a que las personas menstruante no alteren su calidad de vida. Lo ideal para realizar esta actividad, es lograr tener un diagnóstico del conocimiento sobre la menstruación de nuestros beneficiarios/as. De igual forma, recomendamos realizar la actividad “Menstruación y cuidados” previo a esta.
OBJETIVOS EDUCATIVOS DE LA ACTIVIDAD ¿Qué quiero lograr con la actividad? ¿Cuál es el fin de la actividad?	<ul style="list-style-type: none"> Promover hábitos de vida saludable en los niños, niñas y jóvenes que favorezcan su desarrollo integral. Valorar el cuerpo propio y el respeto por la intimidad, propia y de los demás. Creación y/o aceptación de normas, pautas y límites. Conocer el ciclo menstrual.
MATERIALES DE APOYO Cantidades específicas según participantes.	Modalidad Presencial: <ul style="list-style-type: none"> Cartulina o hojas impresas con las frases Cinta adhesiva. Pared o pizarra o lugar donde compartir y pegar las láminas con las frases Modalidad Online <ul style="list-style-type: none"> Plataforma que el equipo de AA determine.
COSTOS ¿Se hizo el presupuesto de la actividad?, ¿Se obtuvieron los recursos necesarios?, ¿Se designó al responsable de administración?, ¿Se fijaron normas para su rendición?	Depende de los materiales a utilizar.



Comisión de Salud
Equipo de Matronería

**CONDICIONES DE
SEGURIDAD**

Los animadores adultos deben velar por las condiciones óptimas para la realización segura de la actividad, tales como: Botiquín en buen estado, lugar con sombra o cubierto de la lluvia, autorización del apoderado en caso de que la actividad se realice en un lugar distinto al donde se activa. En caso de realizarse de forma online, determinar la autorización de los apoderados a estar conectados. Firma de autorización de uso de imagen. Supervisión de un adulto en la casa.



<p style="text-align: center;">DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</p> <p>¿Se han repasado las diversas fases de la actividad y se ha designado a sus responsables?</p>	<p>Reunimos a la/las unidad/es en un círculo (una sala) en donde explicamos la temática de la actividad: Derribar mitos sobre la menstruación. Dividimos a los participantes en los equipos de unidad y les presentamos todas las afirmaciones descritas más abajo, los participantes deberán a través de un juego (cachipun scout, carrera, etc.) o conversación determinar cuál de las frases corresponde a mito y cuales a verdad.</p> <p>Al terminar, se realizara un plenario en conjunto para aclarar dudar.</p> <p>Mitos</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se debe tomar leche durante la menstruación. • Cuando una persona menstrua ya está lista para ser madre. • Durante la menstruación, no se debe nadar en ríos. • Una persona menstruante no debe agarrar las plantas por que se secan. • Una persona que menstrua no debe preparar sushi ya que queda malo. • Una persona que menstrua no debe tocar a un recién nacido por que se enferma. • Todos los ciclos menstruales son iguales. • No se debe hacer ejercicio durante la menstruación. • Si un mes no te llega la menstruación, eso queda retenido. • No se deben lavar el pelo cuando están menstruando. <p>Realidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existen flujos vaginales con color a leche, pero no tiene referencia a la leche que consumes. Se da por cambios hormonales o a veces infecciones. • No hay peligro en que las personas menstruantes se metan al rio, duchen o laven el pelo. • Los analgésicos no retienen la sangre, sino que reducen el volumen. • La sangre se pone café porque al salir poca, ésta se oxida igual que las paltas y los plátanos. No implica un problema y se debe interpretar como menstruación. • La actividad física disminuye el dolor porque genera endorfinas que producen sensación de bienestar. • Las personas menstruantes que conviven juntas o muy próximas suelen menstruar al mismo tiempo. • Tener el flujo menstrual abundante puede causar anemia. • La menstruación puede causar diarrea.
<p style="text-align: center;">VARIANTES</p> <p>¿Se han preparado los materiales necesarios para las distintas variables previstas?</p>	<p>Acorde a la realidad local</p>
<p style="text-align: center;">RECURSOS HUMANOS EXTERNOS</p> <p>¿Está comprometida y garantizada la participación de las personas externas que se necesitan?</p>	<p>No necesita.</p>