

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema conduce a una indagación sobre las creencias populares sobre el ciclo menstrual y su impacto social en la vida de las mujeres y personas menstruantes.



VIDEO *Duración: 15 minutos*

Mitos y verdades de la menstruación

Sinopsis

Emi Gulf invita a Amelia a hablar sobre la menstruación. Amelia explica la parte biológica del ciclo menstrual y luego comparte algunas tradiciones ancestrales al respecto. Posteriormente, Amelia y Emi desmienten algunos mitos comunes sobre la menstruación.



PALABRAS CLAVE

Menstruación, tabú, ciclo menstrual, ancestralidad.

1

Temas

- Menstruación
- Saberes ancestrales
- Ciclo menstrual

2









Conexión con ejes transversales





- El tema aborda el ciclo menstrual desde la biología y como respuesta a los tabúes que se desarrollaron al respecto, en el marco del sistema tradicional.

Destrezas

CN.B.5.4.13. Indagar acerca del crecimiento y desarrollo del ser humano, reflexionar sobre la sexualidad, la promoción, prevención y protección de la salud sexual, reproductiva y afectiva.

CS.H.5.2.2. Identificar y contextualizar las reivindicaciones de los movimientos de mujeres e indígenas para comprender las razones de su invisibilización y exclusión milenaria.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Haz las siguientes preguntas: ¿Alguna vez te han hecho un comentario sobre tu estado emocional y la menstruación? Como por ejemplo: Estás loca porque estás en tus días. ¿O has escuchado que se lo digan a otra persona?</p> <p>¿Cómo crees que la educación sobre la menstruación puede influir en la vida de las niñas y adolescentes?</p>  	<p>- Invita a que las/los estudiantes observen todo el video sin interrupciones.</p> <p>- Detén el video en la parte donde Amelia y Emi hablan de los mitos y verdades. Discútelos con la clase con preguntas como: ¿Sabías que esto es verdad? ¿Por qué crees que se piensa esto? Etc.</p> 	<p>- Propón un espacio de diálogo donde se compartan saberes tradicionales sobre cuidados para la menstruación. Las/los estudiantes compartirán consejos de sus madres, abuelas, etc.; y si tienen dudas sobre alguno de ellos, solicita que usen las TIC para investigar.</p>   <p>- Sugiere que elaboren una campaña creativa para desmentir tabúes sobre la menstruación usando el hashtag: #MenstruaciónSinVerguenza</p>   <p>- Como tarea, puedes pedir que las/los estudiantes formen pares y elaboren un resumen de la parte biológica del ciclo menstrual.</p> 
<p>Ideas clave: Recuerda a la clase que se puede usar el término "personas menstruantes" como forma de evitar la discriminación a los hombres trans y otras diversidades de género. CS</p>	<p>Ideas clave: Recuerda a la clase que la menstruación no tiene por qué ser algo para avergonzarse, y si en algún momento alguien atraviesa este proceso no debe ser cuestión de burla y discriminación. CS</p>	<p>Ideas clave: Si en clase existen estudiantes de pueblos o nacionalidades indígenas, pregunta si les gustaría compartir los saberes de su cultura con el resto de la clase en torno al tema. CC</p>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

Recurso complementario
<https://bit.ly/3Gl1YEY> - <https://uni.cf/3yZuHxj> - <https://bit.ly/3wLdMx0>