



# II CONGRESO INTERNACIONAL DE ATENCIÓN INTEGRAL A ADOLESCENTES



Las siete edades de la mujer  
(Grien 1544)

**LA MENARQUIA, MENSTRUACION.MITOS Y LINEAS DE EDUCACION**

# LAS TAREAS Y PREGUNTAS DE LA ADOLESCENCIA

- ▶ Identidad. ¿Quién soy? ¿Para qué sirvo? ¿Qué me gusta?
- ▶ Desarrollo y aceptación de cuerpo, del rol *¿Me gusta lo que soy?*
- ▶ Independencia/Autonomía: *¿Qué depende de mi? ¿Qué esta bajo mi control? ¿Cuál es mi responsabilidad? ¿Cómo manejo mi cuerpo, mi sexualidad, mi fuerza, mi belleza, mis deseos?¿Cómo decido?*
- ▶ Pertenencia /Arraigó *¿De qué soy parte? ¿A qué pertenezco?*
- ▶ PROYECTO DE VIDA/Trascendencia *¿Qué hago con esto que soy? ¿Qué quiero? ¿Cómo dejo mi huella? ¿Cómo doy sentido a mi vida?*



# ¿ QUIÉN RESPONDE Y CÓMO SE RESPONDEN ESTAS PREGUNTAS?

YO

SOCIALIZACIÓN

LOS OTROS



Comunicación

Observación

Experimentación

Investigación

Educación



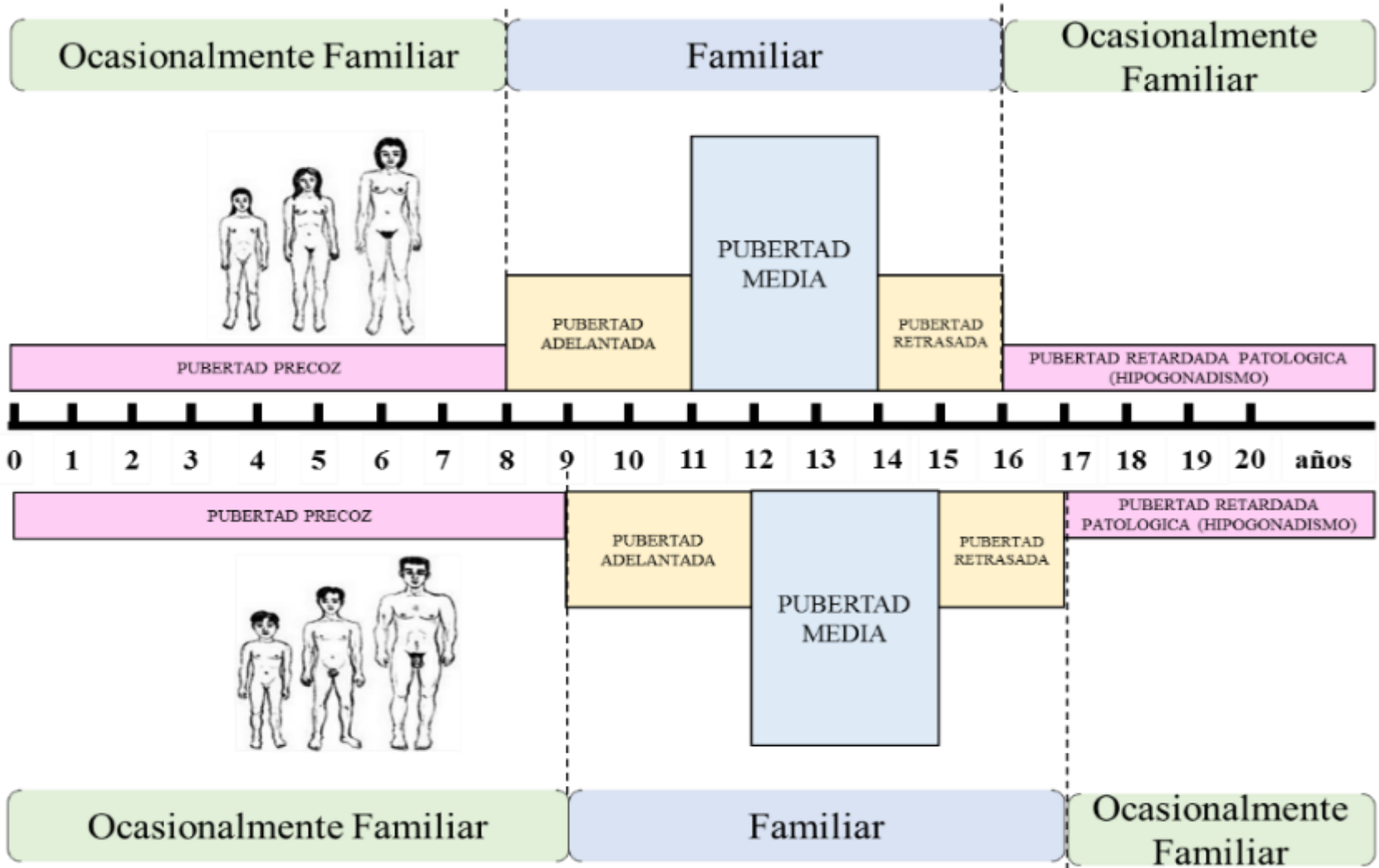
Auto percepción  
Auto asignación

IDENTIDAD

Hetero asignación  
Mandatos e  
imposiciones sociales  
(estereotipos)

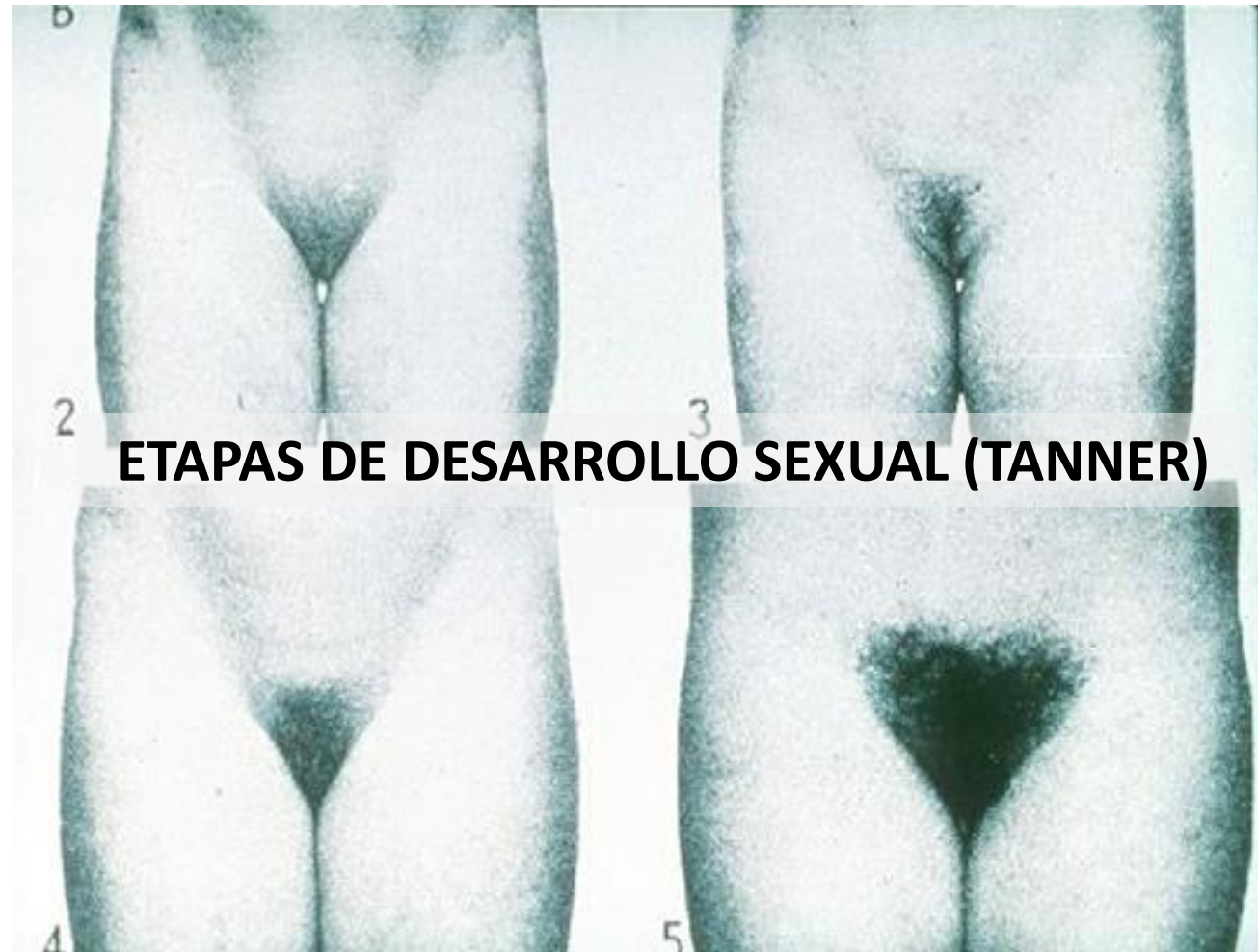
“SER HOMBRE” “SER MUJER”

# PUBERTAD. LÍMITES Y EDADES DE APARICIÓN





- ▶ Desarrollo mamario (telarca)
- ▶ Vello púbico (pubarca)
- ▶ **Primera menstruación (Menarca)**
- ▶ Vello axilar (Adrenarca)
- ▶ Ensanchamiento de la pelvis
- ▶ Redistribución de la grasa



**¿Y ahora que hago...ya menstrué?**





# ¿ CÓMO ACTÚAN LOS OTROS CUANDO LLEGA LA MENARCA?

## MENARQUIA Y CULTURA



Los cunas (San Blas-Panamá)  
INNAMITIKIT.



Tehuelches y Mapuches  
(Patagonia)  
ULCHATRUM



Navajos  
KINAALDA.



Tribu Tiv (Nigeria)



Adolescente menstruante(India)

**INTERNACIONAL** 21/11/2015 12:15 CEST | Actualizado 21/11/2015 14:05 CEST  
**Muere en Nepal una adolescente desterrada por menstruar**

Redacción El HuffPost  
El Huffington Post



Una adolescente de Nepal de 15 años ha muerto desterrada en un cobertizo por tener la menstruación —según informa Independent—.

La joven, llamada Rooshani Tiruwa, murió asfixada después de que el fuego que encendió para luchar contra el frío provocase una gran humareda.

# ¿QUIÉN EDUCA SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN NUESTRA CULTURA?

- Las madres son la principal fuente de información y tienen gran influencia en las actitudes que se desarrollen hacia la menstruación (Fernández, 2008)

La madre transmite interdicciones familiares y sociales sobre cómo las jóvenes deben vivenciar este evento, las cuales se focalizan en la transmisión **verbal y no verbal** de diferentes ideales de género





# ¿CÓMO SE EDUCA SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN NUESTRA CULTURA?

## EL SILENCIO CÓMO MECANISMO EDUCATIVO....

- *“En mi familia no hablaban ese tema para nada, de hecho a mi me llegó la regla y yo no sabía, para mí la regla no existía, ni siquiera me prepararon para eso, cuando me llegó pensé que algo grave me ocurría, acudí a la enfermería del colegio y me quedé en cama como tres horas “(Lucía).*
- *“Fue sorpresa porque dije 'esto que es', o sea, quedé sorprendida, me acuerdo que un día llegué corriendo a la casa porque estaba con sangre y yo no tenía idea de nada porque mi mamá tampoco nunca me dijo nada (...) nunca me comentó ninguna cosa, nunca. (Patty).*



La mayoría de mujeres tienen su menarquia entre los 10 y 14 años (Sommer M. 2013) en un contexto de desinformación, tabúes y mitos que les provoca miedo, vergüenza e incompetencia para manejar la menstruación especialmente en el colegio. (Mahon T,

Fernandes M., 2010; Mason L, Nyothach E, Alexander K, Odhiambo FO, Eleveld A, Vulule J, et al. 2013)

# ¿CÓMO SE EDUCA SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN NUESTRA CULTURA?

## LAS DISTORSIONES DEL LENGUAJE COMO MECANISMO EDUCATIVO

- El mes
- El período
- La cosa mensual
- Los días malos del mes
- La cosa sucia
- El obstáculo
- La colorada
- El consuelo
- La cortada
- La chorriada
- El derrame
- Estar enferma
- Estar a fin de mes
- Tener la hemorragia
- Estar con la luna
- Estar con la luna brava
- Estar con el semáforo
- Estar de luto
- Estar mala
- Tener las lluvias
- Tener el mal de las mujeres
- Estar con la mensualidad
- Tener visita
- Estar con la menstrual
- Estar con la demostración
- Estar con la administración
- Estar con la postración
- Estar en eso días
- Estar indispuesta
- Estar con el monstruo
- Andar con la marea roja
- Andar con la Juana Meneses (la que jode todos los meses)
- Estoy con Andrés (que viene una vez al mes)

# ¿QUÉ SIGNIFICADOS TIENE LA MENARQUÍA EN NUESTRA CULTURA?

## 1. “Ser una señorita”: “limpia, pura, casta”

### EXIGENCIA IDENTITARIA FEMENINA

- *“Mi ma me dijo que tenía que ser más responsable, limpia y todo eso... preocuparme de andar bien, de ser una mujer digna” (Gabriela)*
- *“Cuando le conte a mi mamá, me dijo que me felicitaba porque ya había crecido... que era señorita, ...que debo aprender a comportarme..” (Alejandra).*

Pero también existe la transmisión **no verbal (actitudinal – conductual)** de estos estereotipos

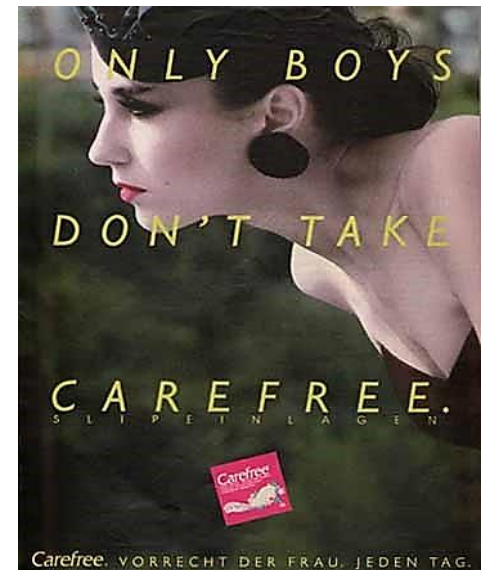
- *“Cuando le dije, le cambió la cara (...) así como preocupada (...) triste y como que yo era la mimada, pensaba que me estaba perdiendo...no le gustó para nada la noticia” (Claudia).*
- *“Ella cambio, empezó desconfiar más de mi, le sorprendí revisando mi ropa interior... no sé, creo que tenía miedo que podía estar propensa a embarazarme y me dijo que tenía que cuidarme más... cuidarme más de los chicos” (Ana)*



## 2. “El malestar, dolor, la incomodidad, la suciedad, la enfermedad, la pérdida”

### LA SENSACIÓN DE CASTIGO, DISPLACER Y LA EROTOFOBIA

- *“El dolor es normal...aunque hay algunas chicas que nunca les ha dolido...yo creo que es porque algunas son más fuertes.....a mí me sabe doler rara vez” (Carmen)*
- *“Es incómodo...una se siente sucia...hay que cambiarse la ropa...los interiores...hay que llevar toallas en la mochila....” (Claudia)*
- *“Yo puedo sentir cuando me voy a enfermar...y enseguida ya me siento mal...es un relajo!! (Ana)*



### 3. “La fertilidad y la potencial maternidad”

#### EL ÉNFASIS REPRODUCTIVO

- *“Me dijo...pues hija, esto quiere decir que tu podrías ser mamá (ríe), pero no te explican mucho.....Yo le pregunté....Mami y cómo te quedas embarazada?... y se puso nerviosa, de repente como que cambia la conversación, también les da vergüenza parece ...” (Alejandra)*

Es una oportunidad educativa perdida...hablar formalmente sobre la sexualidad de manera integral

### 4. “La pérdida y duelo por el cambio. Las restricciones, la audiencia imaginaria”

#### LA NO ACEPTACION CORPORAL

- *“Mi mami me dijo que debo llevar un calendario menstrual para poder saber que días voy a tener que estar en reposo, tener cuidado con lo que como...para que no me salgan granos ni me duela la panza...” (Luisa)*
- *“Yo si me siento incómoda...y prefiero no salir, tengo miedo de que se me note...de que me chorree en la ropa y que se me vea o se me huela...porque huele...si huele....!!! (Carmen)*



**LA FIGURA MASCULINA....** El padre es una figura ausente y poco partícipe. Se evita este tema a los hombres, ya que al no vivir este proceso no pueden entenderlo o no les interesa.

- *“No con mi papi no, porque me daría vergüenza (ríe) (...) por que él es hombre y no le ha pasado” (Claudia)*
- *“Pienso que los hombres son ignorantes porque ni saben, hablan sin saber... porque a ellos no les ha pasado eso...no nos entienden que una se pone mal en esos días” (Fernanda)*
- *“Yo le tuve que preguntar a mi papá, que fue el primero en llegar a casa, y fue un suplicio para mí y creo que para él también. Él no sabía que decirme ni yo que preguntarle” (Tita)*



Se reafirma un límite, la no compatibilidad, la exclusión y oposición con el otro sexo (“el sexo **opuesto** que no comprende, que no es compatible”)

**AUSENCIA DEL VARÓN: NO CORRESPONSABILIDAD, NO EMPATÍA, POLARIZACIÓN**



## OTROS EDUCADORES....

*“Mi maestra en el colegio nos preguntó que quienes habíamos menstruado ya...y bastantes de nosotras alzamos la mano....luego nos dijo que había que cuidarnos mucho del SIDA, de las infecciones...cosas así ...y yo pensé que desgracia...”  
(Fernanda)*

*"Si la mujer padece flujo, flujo de sangre de su cuerpo, permanecerá siete días en su impureza, y quien la toque será impuro hasta la tarde“.*

Levítico (15,19)



**Humor Negro**

December 2, 2013 · 🌐

Menstruación.

Día 1. No me toques.

Día 2. Abrázame.

Día 3. No me hables.

Día 4. ¡¿Por qué no has hablado?!

Día 5. ¡Tú nunca me entiendes!

by.benja:)

Like · Comment · Share



“No se puede confiar en alguien que sangra 5 días al mes y no se muere”  
South Park

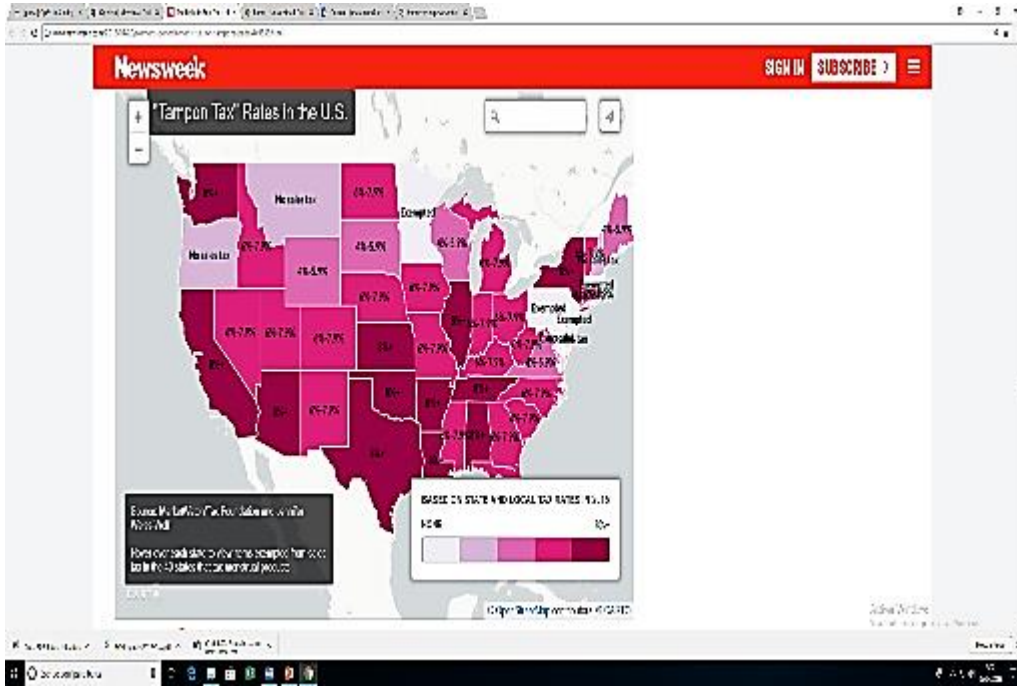
# OTROS EDUCADORES...LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

## LA PATOLOGIZACIÓN .....LA MEDICALIZACIÓN

- Asociación trastornos mentales + menstruación = Histeria (hysteros = útero).
- “Menotoxinas“. Toxinas del menstruales (marchitaban flores, las siembras etc.) Bela Schick (1877-1967)
- Frank (1931) Tensión premenstrual.
- Irregularidades menstruales fisiológicas (“tratadas hormonalmente”)
- Norris. Síndrome Premenstrual: primera causa de doctor shopping (al menos tres especialistas) sin un manejo apropiado
- Reid (1987). Falta de información e indiferencia médica. Banalizan los síntomas al considerarlos naturales, inevitables, productos de la condición de ser mujer.

La menstruación es el primer mecanismo para patologizar y medicalizar el cuerpo femenino y su SSR. (Douglas 1999)  
**(parto, anticoncepción, tranquilizantes y analgésicos)**

# OTROS EDUCADORES..... CON FINES DE CONSUMO



**COMPRESAS SANITARIAS**  
TOALLAS HIGIENICAS AIRIZ CON OXIGENO ACTIVO ION NEGATIVO

**Bacterie**

**Toalla higiénica**  
Una innovación que hará historia

- NO MÁS...
- ..CÓLICOS
- ..ALERGIAS
- ..INFECCIONES
- ..INFLAMACIONES...

C/u 27 ctvs. usd

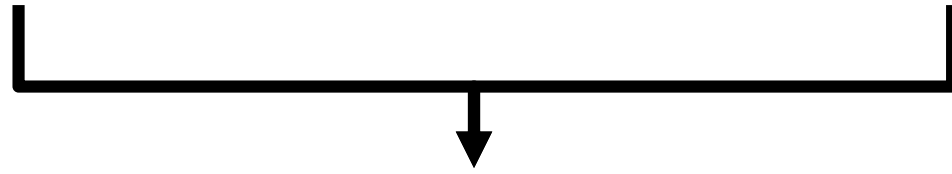


El Padman: Arunachalam Muruganantham y su máquina

C/u 3 ctvs. usd



# DESCONOCIMIENTO DE FISIOLÓGÍA EDUCACIÓN SEXUAL INADECUADA



**MITOS DE LA MENSTRUACIÓN**

**PATOLOGIZACIÓN**

**MAGIA – PODERES SOBRENATURALES**



**RESTRICCIONES Y CUIDADOS INEXPLICABLES**



# LA MENSTRUACION PUEDE AFECTAR TODOS LOS ASPECTOS DE LA VIDA DE UNA MUJER

## EDUCACIÓN/TRABAJO

Ausentismo escolar por malestar e incomodidad

## SALUD

Riesgo de infección por higiene inadecuada  
Anemia  
Automedicación



“Menstruate with pride”  
Sara Maple (2011)

## PARTICIPACION

Aislamiento y disminución de la productividad

## DESARROLLO PSICOSOCIAL

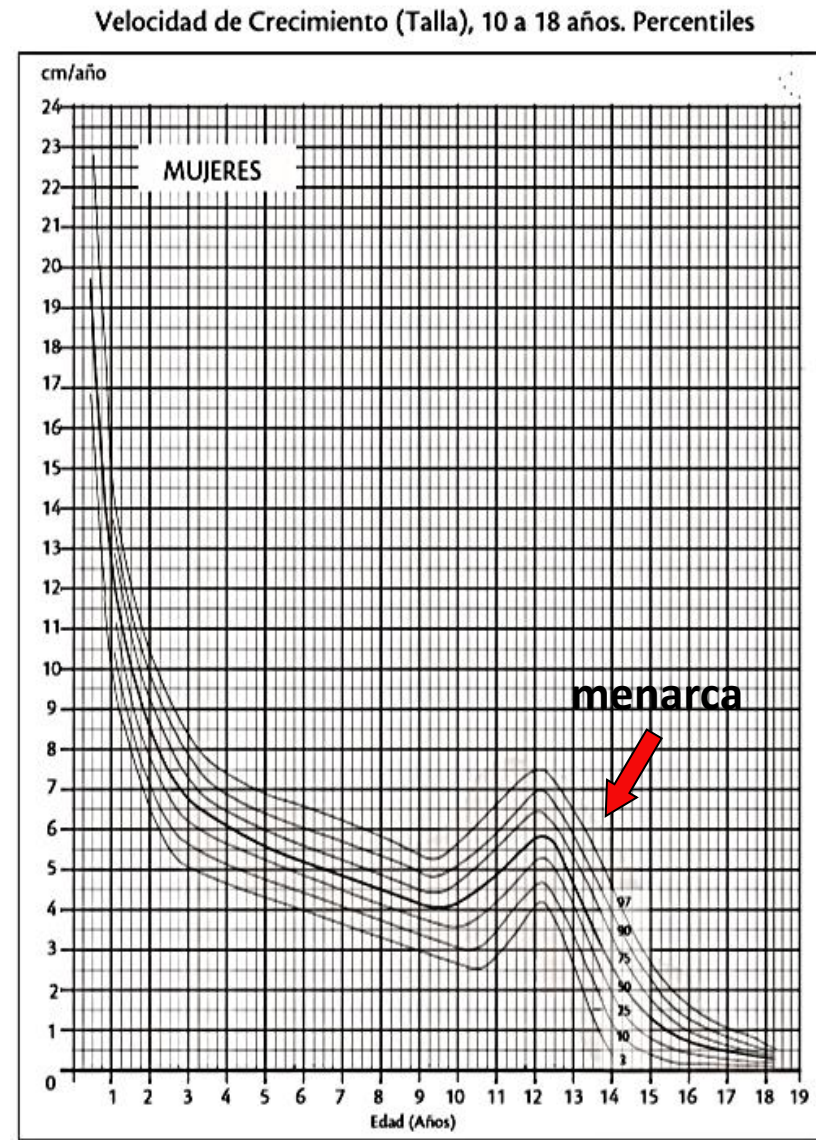
No aceptación identitaria  
Autoeficacia pobre

# MENARCA. CARACTERÍSTICAS

- Edad promedio de aparición: 12,7 años  $\pm$  1,3 años
- Tendencia secular: aparece 8 meses mas temprano de su madre o abuela
- Se puede predecir :
  - Velocidad de crecimiento
  - Telarca (18 a 24 meses)
  - Menarca materna (6 a 8 meses antes)
  - Peso crítico para menarca = 47.8 Kg  $\pm$  0.5 (USA). Grasa: 17% -22% de la masa corporal
  - Tanner IV

- 80 % de los ciclos son anovulatorios.
- 70% de irregularidades menstruales
- 10-15% son irregulares para toda la vida

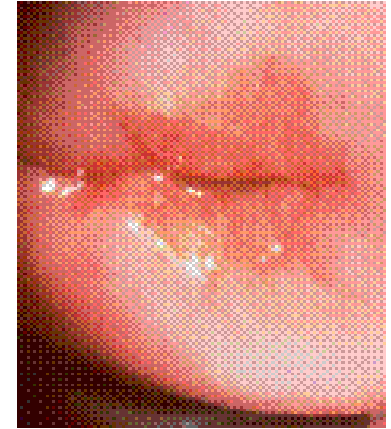
**DIVERSIDAD BIOLÓGICA NATURAL**





# MENARCA. IMPORTANCIA

- **Edad ginecológica: E. Cronológica – E. Menarca**
- Predictor de riesgo obstétrico (ARO < 3 años EG)
- Monitoreo de las irregularidades menstruales (riesgo patología ginecológica)
- Susceptibilidad biológica (ITS): maduración cérvix > 3 años
- Control del Crecimiento:
  - Longitudinal – Tejido óseo (talla < 3 años EG). Predicción de talla por menarca
  - Engrosamiento. Tejido óseo – magro – graso > 1 – 5 años EG)
- **Diagnóstico y diferenciación de la morbilidad ginecológica de base orgánica vs. psicogénica:**
  - Dismenorrea primaria vs. secundaria

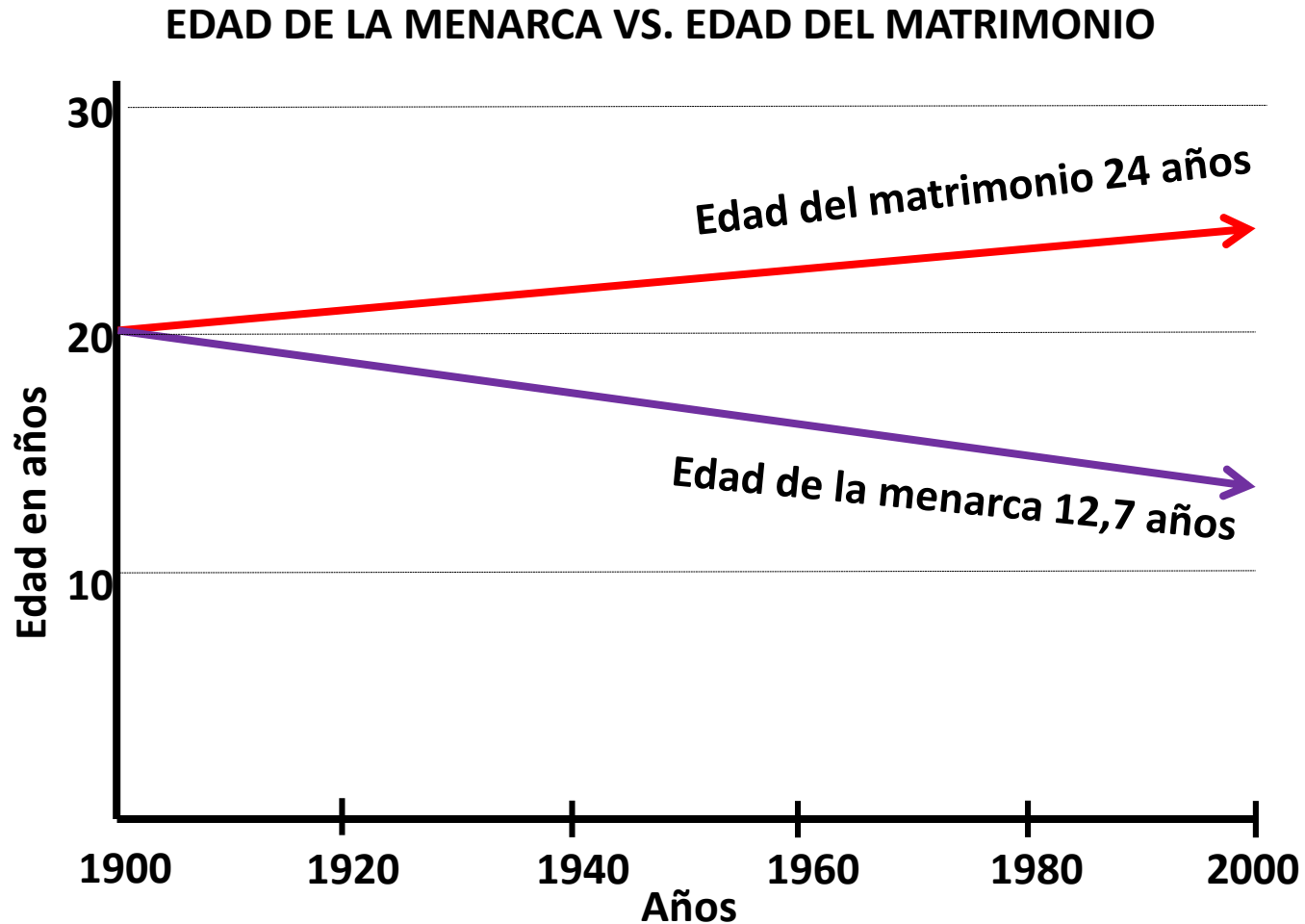


Stevens C. Seattle  
STD/HIV Training Center.



# MENARCA. IMPORTANCIA

- Indicador biológico del inicio de la adolescencia (Duración de la adolescencia. Riesgo psicosocial)



# EDUCACION, PREVENCIÓN Y CONSEJERÍA MENSTRUAL

## OBJETIVOS: Afirmación identitaria, aceptación y manejo del cuerpo nuevo

- **ACLARACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS DE AMBIVALENCIA**
  - Duelos por la infancia pérdida
- **DESMITIFICACIÓN DE LOS TEMORES CULTURALES**
  - Salud – enfermedad
  - Pureza – suciedad (asco)
  - Premio – castigo
  - Pudor – vergüenza
  - Renovación - pérdida
- **MODIFICACIÓN DEL LENGUAJE “ESTEREOTIPADO”**
- **FISIOLOGÍA MENSTRUAL (biorritmos, Fe, imagen corporal)**
- **HIGIENE Y CUIDADO MENSTRUAL**



- ORIENTACIÓN FAMILIAR PARA LA “BIENVENIDA” Y EL MANEJO POSTERIOR



# Menarche Parties R'Us

Search for:  [Go](#)

Advanced Search

Welcome Guest [\[Login | Register\]](#)

---

**Shop by Category**

- [Homepage](#)
- [Partyware](#)
- [Games](#)
- [Private Days™ FDB](#)
- [Greeting Cards](#)
- [Sale Items](#)

**Celebrate Girlhood To Womanhood!**

Puberty & Menarche Party Planners

**Shopping Basket**

Your basket is empty.

Items in cart: 0

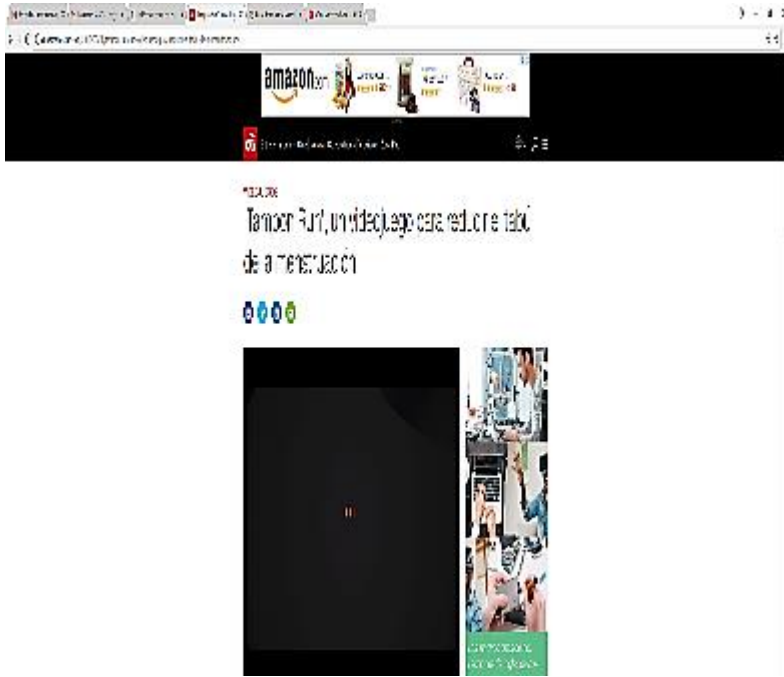
Total: \$0.00

[View Basket](#)

**Popular Products**



- EMPODERAR A LAS ADOLESCENTES PARA HABLAR DEL TEMA CON LIBERTAD



# • MONITOREO MENSTRUAL AUTÓNOMO

The image shows a screenshot of the Google Play Store interface on a Windows PC. The main focus is the app 'Flo Calendario Menstrual de Ovulación y Fertilidad' by ONHEALTH, INC. The app's icon is a pink circle with a white feather. The app is rated 4.5 stars and has 434,567 reviews. It is available for all ages and is free to download. Below the main app card, there are four smaller cards showing different features: 'Calendario menstrual', 'Calendario de ovulación', 'Gráficos', and 'Notas personales'. To the right, there is a 'Similar' section with three other apps: 'Clue Calendario', 'Calendario Menstrual', and 'Alerta de Periodo'. The Windows taskbar is visible at the bottom, and the Windows logo is in the bottom left corner.

Aplicaciones

Mis aplicaciones

Tienda

Juegos

Familiares

Selección de nuestros expertos

Cuenta

Mis suscripciones

Comprar

Mi lista de deseos

Mi actividad de Play

Guía para padres

Flo Calendario Menstrual de Ovulación y Fertilidad

ONHEALTH, INC. Salud y bienestar

★★★★★ 434 567

Para todas

¡No tienes dispositivo!

Añade a la lista de deseos

Instalar

Calendario menstrual

Calendario de ovulación

Gráficos

Notas personales

Flo Period Tracker es 100% gratis, es una forma inteligente y simple para que la mujer siga su ciclo menstrual y su embarazo.

Similar

Ver más

Clue Calendario

Blomski GmbH

Clue - Seguimiento de ciclo menstrual. Sigue científicamente y no vas a...

★★★★★ Gratis

Calendario Menstrual

Sims & Design Ltd

Resumen próxima regla, días fértiles. Fácil para concebirlo

★★★★★ Gratis

Alerta de Periodo

CP Memorias LLC

Period Tracker la forma más fácil de recordar regularmente de sus...

★★★★★ Gratis

Glow ovulación

Glow Inc.

Monitor de su fertilidad centralizado, su ciclo y seguimiento de...

Activar Windows

Vea Configuración para activar Windows

Escriba aquí para buscar

111

10/20/2021

- **NATURALIZACIÓN EN TODAS LAS INSTANCIAS**



Educación sexual integral



Insumos y recursos



Consejería



Sensibilización docente



Medicina escolar



Orientación familiar