

BN
612.662
C397m
e. 4

la

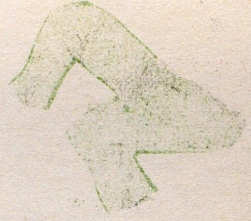
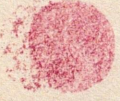
menstruación

Guías temáticas

mujer y salud

• GUÍA N° 2





[Faint, illegible handwritten text]

[Faint, illegible handwritten text]

[Faint, illegible handwritten text]

[Faint, illegible handwritten text]

[Faint, illegible handwritten text]

BW

612.662

6397m

e. y

presentación

Esta guía - al igual que la número **1** - está pensada para apoyar el trabajo de tu grupo, ya seas la encargada de educación del grupo o una acompañante o promotora.

Como lo indica su nombre, este material es útil sólo para darte un apoyo, una guía. Tú, el equipo con quien trabajas y - por supuesto todo el grupo, pueden ampliarla y enriquecerla con sus experiencias, habilidades y conocimientos.

¿cómo trabajar con esta guía?

Esta guía está hecha para trabajar en grupo durante las reuniones de tu asociación, club o centro.

Para que su uso pueda dar buen resultado, se necesita que:

- a) el grupo esté entusiasmado e interesado en discutir el tema;
- b) que tú - como acompañante, promotora o encargada de educación y salud - leas, estudies y domines perfectamente la guía;

028/28

POR LEY 15-128

presentación

- c) que tú - como acompañante, promotora o encargada de salud o educación - leas y estudies previamente otros materiales relacionados con la menstruación;
- d) que se planifiquen las reuniones: hora, tiempo que van a durar, número necesario, etc. Sólo así, el trabajo se hará provechoso y no afectará otras actividades del grupo.

Conociendo la guía:

Esta guía tiene varios objetivos y un plan de actividades...

los **objetivos generales**, es decir, lo que queremos alcanzar con la guía, están en las páginas **1 y 2**.

Después le siguen algunos ejemplos de cómo puedes interesar a las mujeres en el tema y ayudarlas a participar más libremente. Esa **conversación introductoria** está a partir de la **página 3** y puedes guiarte por ella o usar tus propias palabras.

Luego, empezamos nuestro pequeño estudio que consistirá en ir **juntando la información**, **página 10**, que va a servir de base para nuestras discusiones y reflexiones.

Hablaremos de **prohibición y discriminación**. En la **página 11** están los objetivos de esta parte.

También analizaremos las **actividades sociales prohibidas**, **página 15** y **¿qué pasa con los varones?** a partir de la **página 18**.

presentación

Después diseñaremos nuestro **plan de trabajo**, página 20.

Este plan dependerá de todas las discusiones anteriores. Aquí encontrarán sugerencias para preparar una charla sobre **fisiología de la menstruación**, página 23 y para hacer una reunión de reflexión sobre **la menstruación como un hecho social**, página 30.

Por último, viene algo muy importante que siempre debemos hacer: **evaluación de la labor realizada**, en la página 37.

Ojalá que la guía sea útil a tu grupo, haciendo las reuniones más interesantes y haciéndolas sentirse más cerca de sus compañeros y más decididas a luchar por una sociedad mejor.

presentación

página 20

plan de trabajo

de la

investigación, página 23

como un

hecho social, página 30

evaluación de la labor realizada

en la página 37

objetivos generales

1

Que las mujeres
sean capaces de
conocer el
funcionamiento
de sus cuerpos.

Detectar
cómo los patrones
culturales imponen
formas de comportamien-
to, después que apare-
ce la Menstruación.

Conocer los
cambios que se
producen en el
cuerpo de la
mujer cuando
aparece la
menstruación.



Reconocer la manera
cómo la ideología
Patriarcal les niega
el conocimiento
de sus propios
cuerpos.

Reflexionar
acerca de la
necesidad que tiene
la sociedad patriarcal
de controlar nuestra
capacidad reproduc-
tora y sus
efectos sobre
nosotras.

Descubrir la
discriminación que
existe en esta sociedad
contra la mujer, la cual exige
diferentes comportamientos para el varón
y la hembra a medida que se van
haciendo adultos.



Los objetivos específicos de esta conversación son:

- Fomentar el diálogo entre la mujeres
- Descubrir el gran desconocimiento que tenemos de nuestros cuerpos.

hablando
Se entiende
la gente...



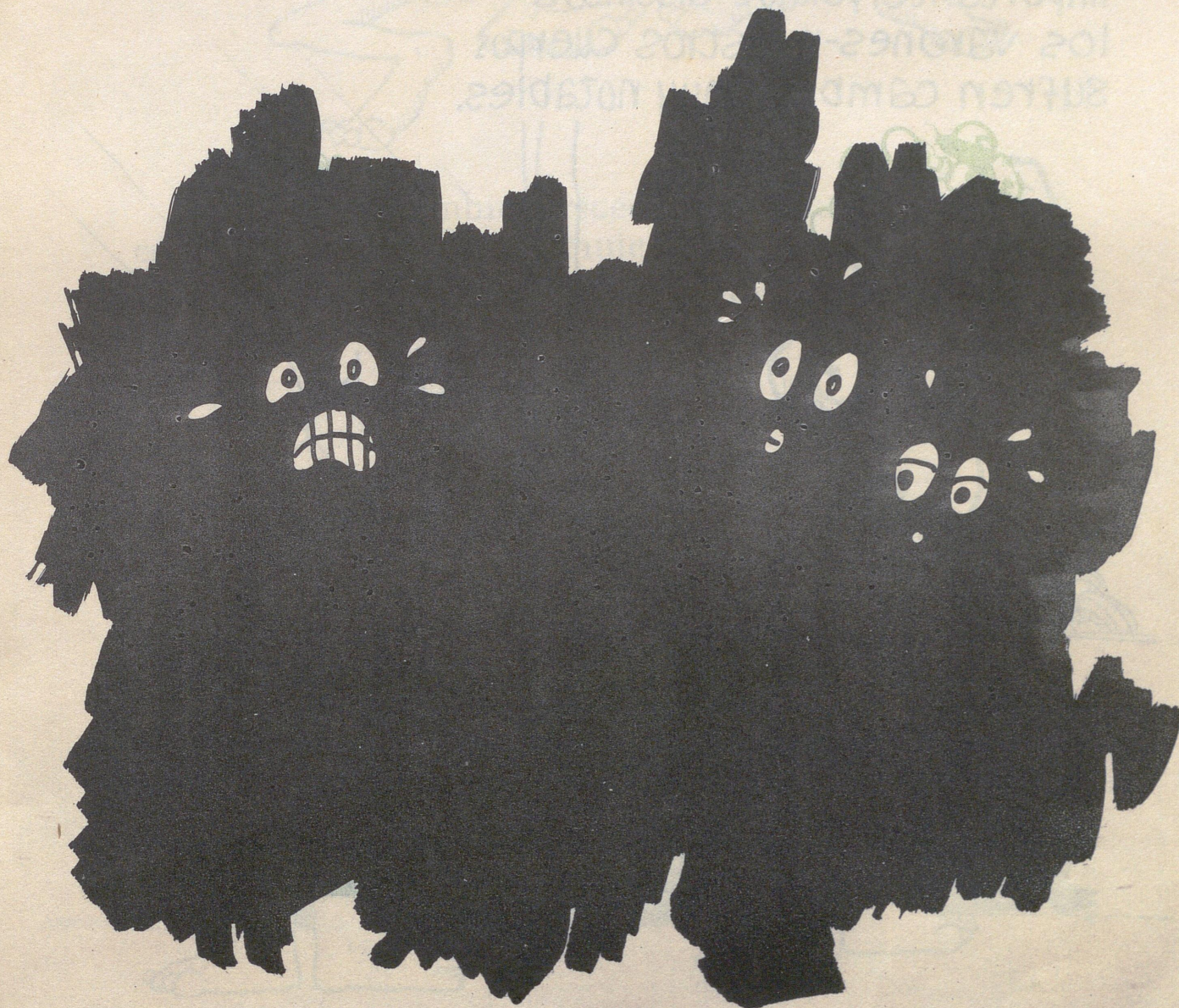
-Como dijimos en la reunión anterior, las mujeres desconocemos algunas cosas. Una de esas cosas que casi no conocemos, aunque parezca raro, es **nuestro cuerpo**.

A pesar de que nuestro cuerpo es parte de nosotras mismas, muchas veces no sabemos cosas de él, ni cómo funciona, ni por qué ni cómo le ocurren cambios.

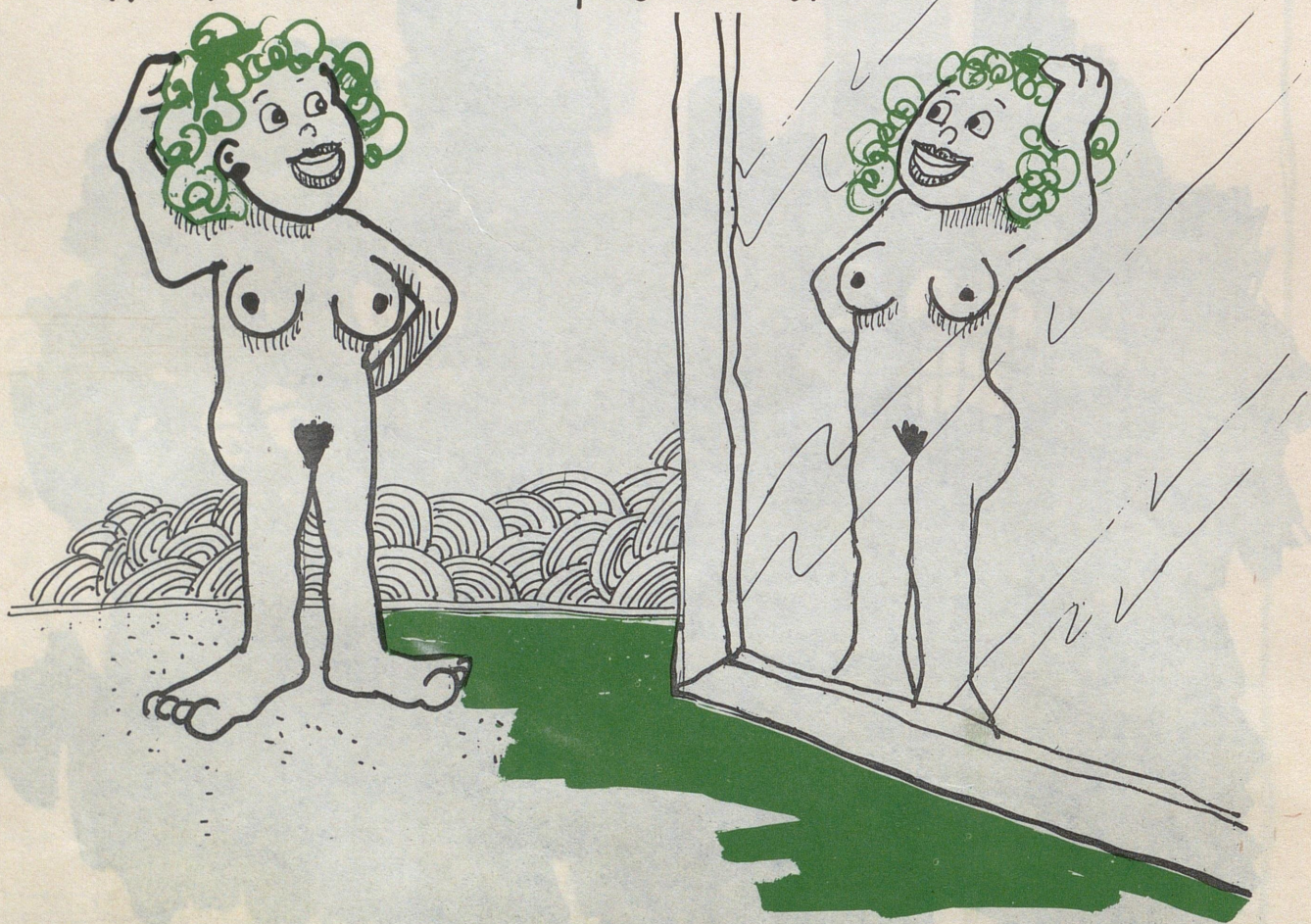


Conocer nuestro cuerpo es muy importante. Sólo cuando una conoce algo se siente segura, capaz de dominarlo, de controlarlo.

Muchas veces, cuando estamos en sitios desconocidos o cuando vamos por un lugar oscuro y sentimos miedo es porque desconocemos, es decir, no sabemos. Por eso también los niños y los no tan niños se asustan con los truenos o con los ruidos fuertes pues no saben por qué se producen.



Conocer nuestro cuerpo es un paso importante para conocernos como personas completas, con nuestras ideas y Pensamientos. Conocernos nos hace más seguras, más dueñas de nosotras y no de los otros. Conocer nuestro cuerpo y lo que en él pasa es también muy importante porque distinto a los varones-nuestros cuerpos sufren cambios muy notables.





Los varones también necesitan conocer su cuerpo y cómo funciona. Pero las mujeres tenemos aún más esa necesidad, porque en nuestro cuerpo pasan cosas *muy pero muy importantes*.



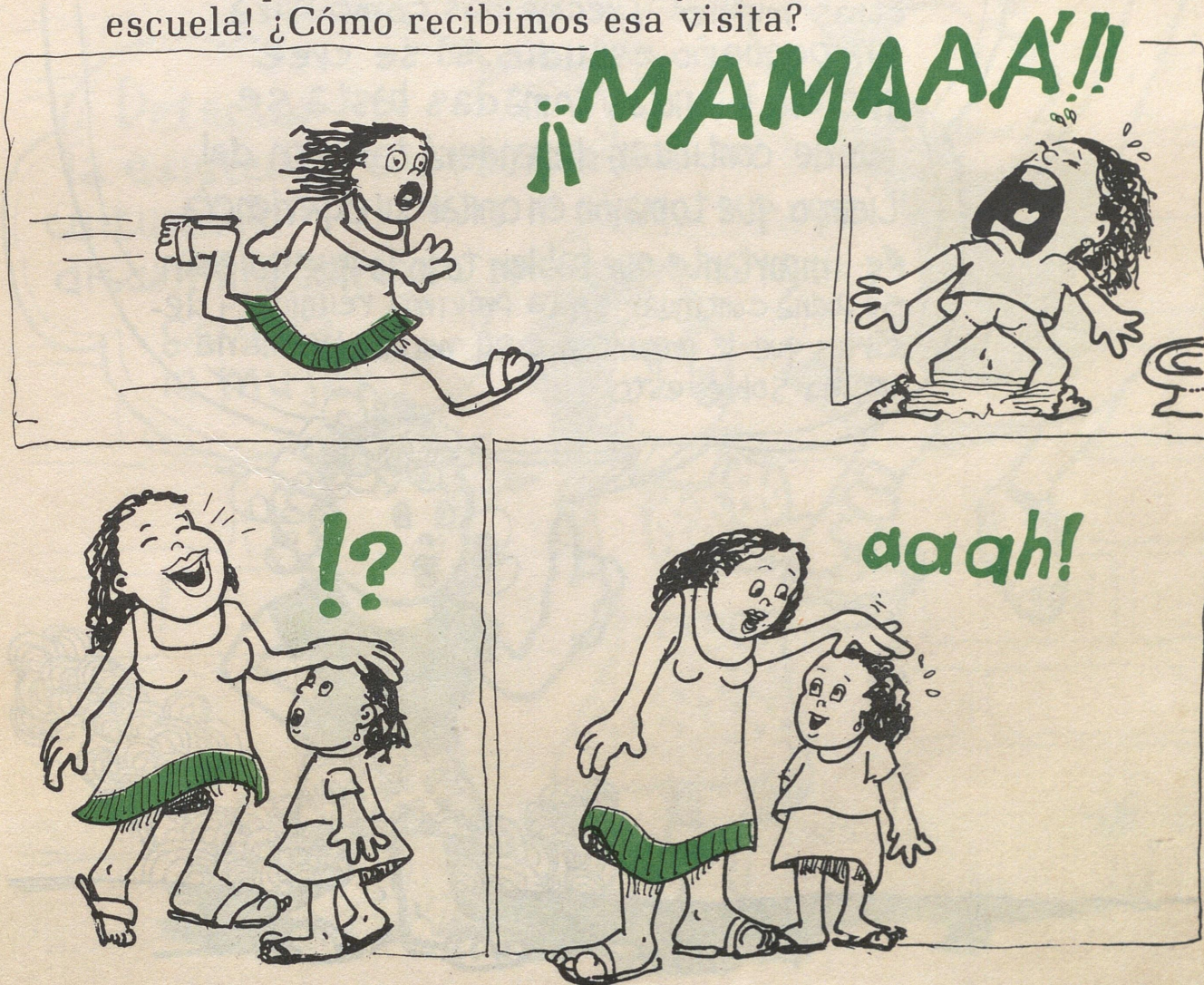
No sólo crecemos, sino también cambiamos profundamente. Y cosas como la reproducción de la especie, es decir, que haya siempre nuevas personas, significa para nosotras cambios físicos profundos.



Empecemos con uno de los cambios que ocurren más temprano:

la menstruación:

¿Se acuerdan cuando alguien dijo de relajo: ¿te picaron las avispas? Casi siempre, ese relajo llama la atención de los demás sobre algo de lo que ya nos veníamos dando cuenta: que nuestros senos o tetas (hasta entonces iguales a los de los varones) empezaban a crecer. Muchas de nosotras sentimos vergüenza cuando la gente también notaba ese crecimiento de los senos. Algún tiempo después, una mancha roja, o negra, o como borra de café, apareció en nuestro pantis, o en la sábana y/o en el uniforme de la escuela! ¿Cómo recibimos esa visita?



se tratará aquí de que las mujeres hablen de su primera menstruación:

- ① de los sentimientos que sintieron,
- ② de la información que tenían,
- ③ cómo se sintieron, ④ a quién acudieron para preguntar, qué les dijeron, etc...

Si es posible alguien debe ir tomando notas y después tratar de poner los puntos en común, por ejemplo si la mayoría no sabía nada, si se asustaron, si la mamá les habló, etc. El primer testimonio

podría ser de la acompañante para romper el hielo. Si se desea, el grupo puede plantearse conocer las experiencias de otras mujeres y recojerlas como para un pequeño estudio, si se cree que con las notas tomadas basta, se puede continuar; dependerá también del tiempo que tomaron en contar su experiencia.

Es importante que hablen todo lo que quieran.

Se podría continuar en la próxima reunión y decirles que le pregunten a su mamá, hermana o vecina sobre esto.



prohibiciones y discriminación

Los objetivos de esta
parte son:

Detectar
la existencia de patrones
culturales
discriminatorios
contra
la mujer.

Hacer evidente
la discriminación
entre varones
y hembras.



-En la reunión pasada todas hablamos de lo que sentimos el día de nuestro primer período, regla o luna como se le llama a la menstruación, pero además de ese sangramiento, de los vellos que nos salían, o de los senos que nos crecían; esa primera regla produjo otros cambios.



Si hay mucho asentimiento se podría decir:
"esto es muy importante que lo veamos pero
vamos a tratar de ordenarlo, primero vamos a
hablar de qué cosas se nos prohibían, vamos
a ver tú, fulana, en el desarrollo ¿te
prohibieron comer alguna cosa?"

Aquí debe ir una apuntando y/o si
hay pizarra o cartulina, se puede
decir,

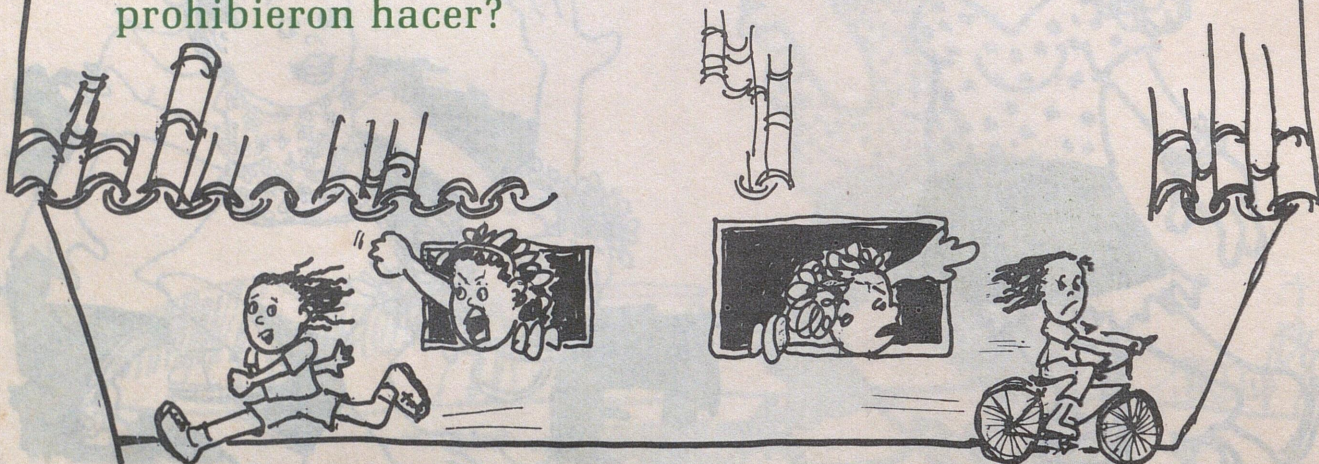
**¿POR QUÉ NO VAMOS
APUNTANDO?**



Después de hacer un listado de las prohibiciones de las comidas se podría pasar a decir...



-Pero ya dijimos al principio que en algunas partes no sólo es comida lo que se prohíbe sino también algunas actividades que antes una hacía. Por ejemplo, en mi casa me decían que no podía ir a la gimnasia en la escuela o montar bicicleta ¿Y a ustedes qué cosas le prohibieron hacer?



actividades sociales prohibidas

(Hacer una lista)

Por mi casa
también cuando una
muchacha desarrollaba el papá
no la dejaba casi
ni hablar con
hombres.



¿Cómo es por aquí? ¿Cómo se portan los hermanos y la mamá frente a las relaciones con los hombres después que una se desarrolla?



Hacer lista de
comportamientos
y al final hacer un
resumen con lo
apuntado en la
pizarra o las
cartulinas

probablemente
lo que salga es que
fue fatal crecer para
nosotras, que dejamos
de hacer y comer cosas
que nos gustaban y que se
limitó muchísimo nuestra
vida social.



-Ya vimos que un cambio en nuestro cuerpo, en nuestro físico, cambia también nuestra forma de comer, nuestras relaciones en la casa y hasta nuestras costumbres. Casi todas hemos sentido este cambio como algo malo en nuestras vidas. Se nos prohibieron muchas cosas y se nos ofreció muy poco por haber crecido.



¿y qué pasa con los varones?

Pensemos un rato si pasa lo mismo con los varones. ¿Sí? ¿No? ¿Cuáles cosas se le prohibía comer? ¿Cuáles costumbres tuvieron ellos que cambiar? ¿Cómo reaccionaron su papá y su mamá, sus otros hermanos? ¿Qué les recomendaron cuando crecieron?

¡a ellos casi no le
prohibieron
nada!



Probablemente, salvo algunas prohibiciones de comidas los muchachos obtienen muchas más ventajas al crecer: mayor independencia, derecho a más libertad, a beber, divertirse etc...



Es importante destacar estas diferencias y establecerlas como una forma más de discriminación de la mujer.

-Ya vimos lo poco que sabíamos sobre nuestro cuerpo cuando nos llegó la primera regla. Han pasado pocos o muchos años y lo importante entonces, sería saber qué conocemos *ahora* sobre esto.



Para seguir conversando sobre la regla o menstruación, veámos que sabemos en estos momentos sobre ella.

Preguntar Por ejemplo:

- ¿Qué es lo mejor; que venga días distintos o todos los meses en la misma fecha?
 - ¿De dónde viene la sangre?
 - ¿Porqué a algunas gentes les da dolor?
 - ¿Porqué cuando una está preñada no ve la regla?
- todas estas preguntas nos ayudaran a conocer su nivel de información actual.

Después de este punto, la acompañante deberá proceder a preparar una charla informativa sobre la

fisiología de la menstruación.

que puede motivarse más o menos así.



Parece que todavía tenemos muchas preguntas y que hay cosas que no sabemos.

¿Les interesaría que tratáramos de estudiar un poco sobre esto?

Será una primera forma de conocernos más ya que eso nos pasa todos los meses.

Nosotras trajimos algunos materiales y hemos estado leyendo algunos folletos para compartir con ustedes.



fisiología de la menstruación

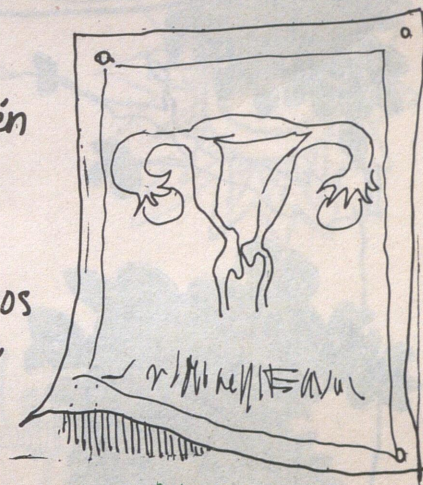
Al terminar la charla las mujeres serán capaces de:

Conocer la fisiología de la menstruación

Posibles materiales a usarse: Dibujos de ovarios, útero, etc... Se puede utilizar también el folleto popular: LA MENSTRUACION editado por PROFAMILIA.

Debe comprobarse que las mujeres han comprendido bien y pueden manejar términos como ovarios, óvulos, trompas de falopio, etc...

Debe tratar de darse respuestas directas a todas las interrogantes o tabúes por ejemplo en lo relacionado con los hábitos de higiene o con las comidas.



veamos un ejemplo:

Ya vimos que la menstruación no es una enfermedad. Es la forma en que nuestro cuerpo se prepara para producir una nueva persona. Pero al igual que la semilla no siempre encuentra una tierra buena para crecer, así, cuando el óvulo no encuentra su pareja, ya no sirve. Ni tampoco sirve el lugar que se preparó para recibirlo.



Esto va a ocurrir cientos de veces en la vida de una mujer. Y la naturaleza preparó todo para botar lo que ya no sirve, igual que se botan los restos de comida o de líquidos (cuando orinamos o hacemos pupú).

Y eso va a seguir pasando hasta más o menos los 50 años. Eso quiere decir que ni la comida, ni el agua, ni el sol, ni lo que hacemos tiene que ver *directamente* con lo que pasa en la menstruación.



Veamos. Mucha gente dice que si una se lava la cabeza con la menstruación, le hace daño. Eso es falso: La menstruación va a venir el día que el óvulo madure y se complete todo el proceso. Y, como ya vimos, si el ciclo es fijo o regular, puede ser entre 26 y 34 días. Recordemos que hay mujeres que tienen un mismo ciclo y otras que no, como hay algunas a quienes les dura pocos días y a otras muchos.

a mí no me hace ná'...
eso sí, ¡una se la
lava cuando el
agua aparece!...



Pero hay gente que dice que hace daño, que da gripe, que da dolores de cabeza. ¿Qué puede pasar?

Dijimos que antes y durante la menstruación hay cambios en las hormonas y que algunas mujeres los sienten. También dijimos que antes y durante la menstruación las defensas pueden bajar un poco, también que si el sangrado es muy fuerte y no se come bien, las defensas también bajan. Eso quiere decir que nuestro cuerpo está más débil para defenderse de los bichos que no podemos ver, que andan por el aire y causan las enfermedades. Y que una puede agarrar una gripe o algo así si se deja el pelo mojado o se cansa mucho.



Pero eso no pasa por lavarse la cabeza o por hacer ejercicio, sino porque las defensas están bajitas.

Recordemos que muchas mujeres cerca de la regla no comen muchas frutas que tienen vitamina C, que son buenas contra la gripe.

También puede ser que hayamos acostumbrado a nuestro cuerpo a no lavarse la cabeza en esos días y quizá si alguna vez lo hacemos, puede darnos una gripe o un dolor de cabeza. A veces, nosotras mismas nos convencemos de cosas que no pasan en realidad.



esto es sólo un ejemplo de cómo referirse a algunos de los tabúes de las mujeres. la acompañante deberá tratar no sólo de explicar sino de contestar dudas sobre otros miedos y tabúes, deberá referirse a las variaciones personales, unas sangramos más que otras etc...



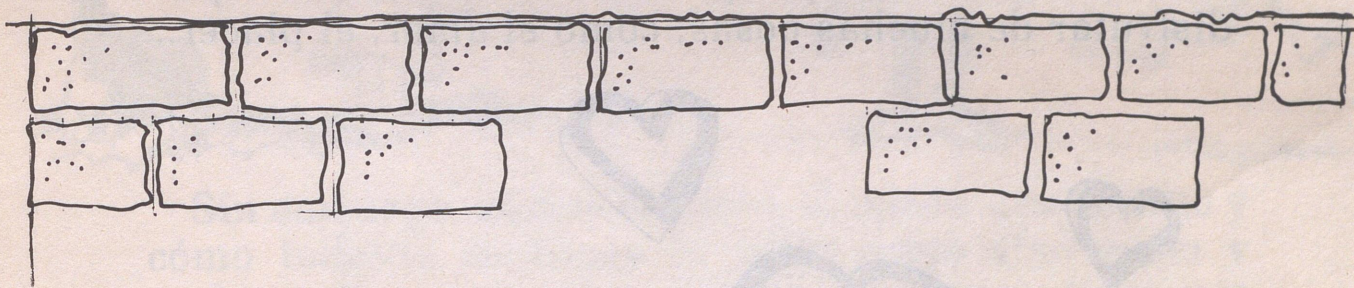
informará que no existe ningún problema entre la menstruación y hacer deportes o tener relaciones sexuales, etc...

la menstruación es un hecho social

El objetivo específico de esta última parte es:
reflexionar acerca del control
que ejerce la sociedad
patriarcal sobre nuestro
cuerpo.

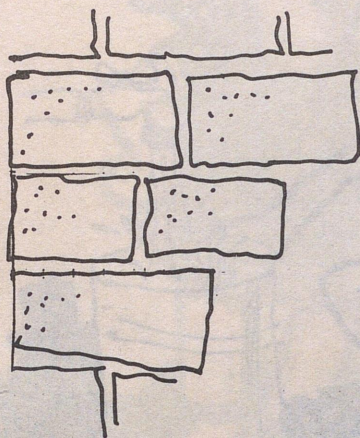


Ya que ahora sabemos un poco más sobre nuestro cuerpo y que hemos contestado algunas de nuestras preguntas, volvamos a ver cómo todos estos cambios físicos naturales nos afectan.



Basándose en todo lo anteriormente dicho, debe destacarse cómo la menstruación es **un proceso físico** pero también **cultural** mostrando esto a través de los cambios de comportamiento que fueron impuestos por la sociedad.

Aquí se ve claro la **discriminación especial** que sufrimos las mujeres con hechos referidos a nuestra naturaleza física, a procesos fisiológicos que nos son propios...



Sería bien chévere que la menstruación fuera para nosotras, desde la primera vez, un momento de alegría, porque ésa es la primera muestra de nuestro crecimiento, de que nos vamos haciendo personas mayores. Es la demostración de que nuestro cuerpo está madurando y que pronto estaremos listas para disfrutar de muchas cosas, como el amor, el placer...





Sin embargo, vemos el susto, el miedo que nos dio y cómo todavía sentimos la regla como algo sucio y molesto. Y es natural, con tantas cosas negativas que nos pasaron: Todas esas prohibiciones de comer y hacer cosas que nos gustaban. Por eso es que una se siente mal con ella y puede pasar que muchos de los problemas que tenemos aún, como dolores o mareos, sean porque no nos gustan muchas de estas cosas.



Y esto pasa porque en nuestra sociedad siempre se piensa en nosotras sólo por el sexo. Nuestros padres piensan que somos un problema, porque podemos parir sin casarnos, por ejemplo. Y entonces, sólo se piensa en controlarnos. ¡Qué distinto de los hombres, que se les deja sueltos!



La sociedad entonces no nos permite
 ni siquiera disfrutar de nuestra natura-
 leza, sino que quiere convertirla en una
 prisión, en un lugar donde no podemos
 ser nosotras mismas, y ni siquiera
 podemos comer lo que nos
 gusta, donde solo somos
 lo que quieren los demás.



mi niña,...ésa tiene
que casarse bien
casada...; no con
cualquiera!



En esta parte final se debe hacer énfasis en que:

a partir de la primera menstruación es decir cuando comienza nuestra capacidad reproductiva (poder tener hijos) la sociedad patriarcal considera obligatorio tener control sobre nosotras.

la capacidad de tener hijos que empieza con la menstruación pasa a ser una propiedad de la sociedad. en nuestro caso de la sociedad capitalista que trata de controlar cuándo, dónde y con quién tenemos hijos.

Algunas veces a la sociedad patriarcal le conviene que tengamos muchos hijos otras veces que tengamos pocos, por eso tratan de mantenernos sin información sexual, sin servicios de salud adicionales, sin leyes que nos beneficien. Sólo bajo su control negándonos también otras formas de crecimiento personal y humano.

Debemos reflexionar entonces sobre la necesidad de controlar aun nuestro cuerpo para enfrentar la ideología patriarcal que nos oprime y la sociedad explotadora que de ella se aprovecha.

Para el grupo :



Aquí termina la guía
sugerimos que después
de esto se haga una
evaluación con el grupo
acerca de lo que para las
mujeres significó el
desarrollo del tema.
Sería conveniente
tomar nota.

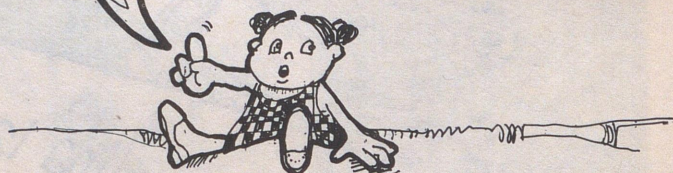
- ¿Qué fue lo que más les gustó del tema?
- ¿Y lo que menos les gustó?
- ¿Cómo se sintieron hablando de estas cosas?
- ¿Que cosas aprendieron?

- ¿Qué cosas concretas pueden hacer ustedes después de haber estudiado este tema?
- ¿Para qué les puede servir saber estas cosas?

Algunas cosas que podrían surgir como parte de este plan de acción son:

- cambiar el tipo de educación sexual que se les da a las niñas.
- Hablar con más mujeres de la comunidad sobre el tema.
- Estudiar los folletos.
- Discutir el tema con todos los miembros de la comunidad.

¡Para las acompañantes!



EL grupo:

EN GENERAL,

¿Cuál fue la respuesta del grupo ante el desarrollo del tema?

¿Cómo describiría la participación del grupo en los diálogos?

EL Tema:

¿Crees que el tema era apropiado?

¿Les gustó el tema a las mujeres?

La guía:

¿Qué cosas de la guía encuentra buenas?

¿Qué cosas de la guía encuentra regulares o malas?

¿Qué sugerencias concretas haría usted para mejorarla?

GUIAS TEMÁTICAS *mujer y salud*

esta guía es la segunda de
una serie sobre la mujer y la salud.

se edita con el apoyo
solidario de
pan para el mundo

diseño e ilustración: *garabato y flor.*

ediciones populares feministas del
centro de investigación para
la acción femenina - CIPAF:

Benigno Filomeno Rojas N° 307
Santo Domingo, D.N.
República Dominicana
Teléfono 533-7712

santo domingo, marzo 1985

COLOFON

Esta primera edición de 1,000 (un mil) ejemplares de LA MENSTRUACION, Guía No. 2 de la serie Guías Temáticas "**mujer y salud**" publicada por CIPAF, se terminó de imprimir en EDITORA TALLER, C. por A., Isabel la Católica 309, Santo Domingo, República Dominicana en el mes de marzo de 1985.



EDICIONES POPULARES FEMINISTAS