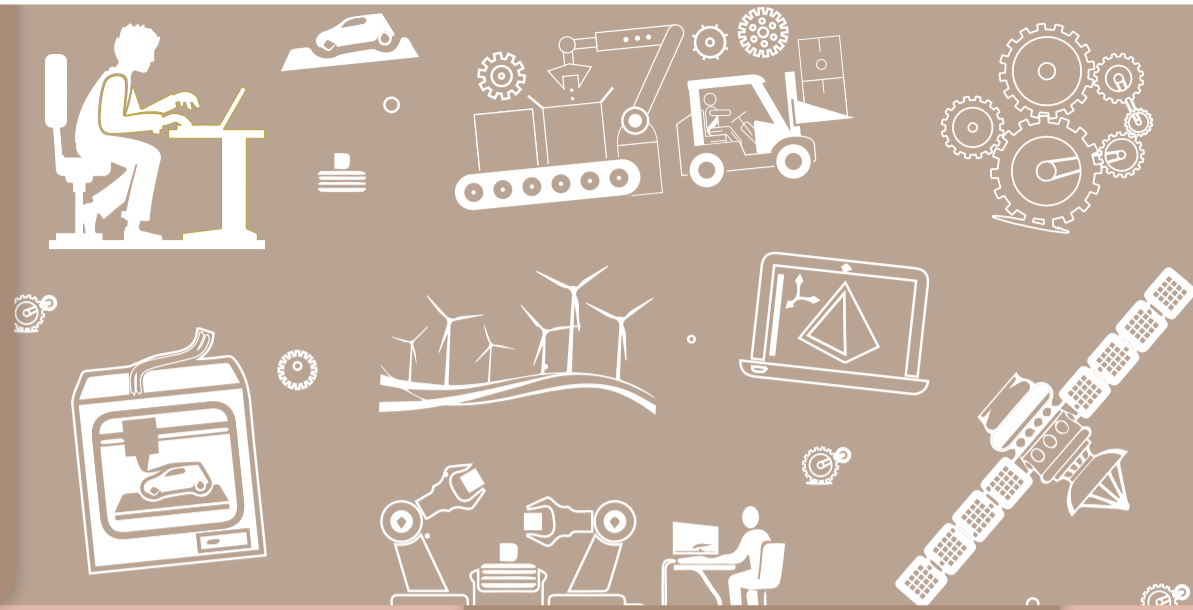


Educación Sexual Integral



Actividades para estudiantes

Primer año

Pensar las adolescencias, los cambios y los cuerpos

Serie PROFUNDIZACIÓN · NES



Jefe de Gobierno

Horacio Rodríguez Larreta

Ministra de Educación

María Soledad Acuña

Jefe de Gabinete

Manuel Vidal

Subsecretaria de Coordinación Pedagógica y Equidad Educativa

María Lucía Feced Abal

Subsecretario de Carrera Docente

Oscar Mauricio Ghillione

Subsecretario de Tecnología Educativa y Sustentabilidad

Santiago Andrés

**Subsecretario de Gestión Económico Financiera
y Administración de Recursos**

Sebastián Tomaghelli

Subsecretaria de la Agencia de Aprendizaje a lo Largo de la Vida

Eugenia Cortona

**Directora Ejecutiva de la Unidad de Evaluación Integral de la Calidad y
Equidad Educativa**

Carolina Ruggero

Directora General de Educación de Gestión Privada

María Constanza Ortiz

Director General de Educación de Gestión Estatal

Fabián Capponi

Director General de Planeamiento Educativo

Javier Simón

Gerente Operativo de Currículum

Eugenio Visiconde

Dirección General de Planeamiento Educativo (DGPLEDU)

Gerencia Operativa de Currículum (GOC)

Eugenio Visiconde

Equipo de generalistas de Nivel Secundario: Bettina Bregman (coordinación), Cecilia Bernardi, Ana Campelo, Daniel Gentile, Mariana Gild, Marta Libedinsky, Adriana Vanin.

Especialistas: Cristina Gómez Giusto, Victoria Petruch.

Equipo Editorial de Materiales y Contenidos Digitales (DGPLEDU)

Coordinación general: Silvia Saucedo.

Coordinación editorial: Marcos Alfonzo.

Asistencia editorial: Leticia Lobato.

Edición: Bárbara Gomila.

Diseño gráfico y diagramación: Gabriela Ognio.

Ilustraciones: Rodrigo Folgueira.

Imágenes: Freepick.

ISBN: en trámite.

Se autoriza la reproducción y difusión de este material para fines educativos u otros fines no comerciales, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de este material para venta u otros fines comerciales.

Fecha de consulta de imágenes, videos, textos y otros recursos digitales disponibles en Internet: 1 de julio de 2023.

© Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires / Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum, 2023. Carlos H. Perette y Calle 10. - C1063 - Barrio 31 - Retiro - Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

© Copyright © 2023 Adobe Systems Software. Todos los derechos reservados. Adobe, el logo de Adobe, Acrobat y el logo de Acrobat son marcas registradas de Adobe Systems Incorporated.

Presentación

La serie de materiales Profundización de la NES presenta distintas propuestas de enseñanza en las que se ponen en juego tanto los contenidos –conceptos, habilidades, capacidades, prácticas, valores y actitudes– definidos en el *Diseño Curricular de la Nueva Escuela Secundaria* de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Resolución N.º 321/MEGC/2015, como nuevas formas de organizar los espacios, los tiempos y las modalidades de enseñanza.

El tipo de propuestas que se presentan en esta serie se corresponde con las características y las modalidades de trabajo pedagógico señaladas en la Resolución CFE N.º 93/09 para fortalecer la organización y la propuesta educativa de las escuelas de nivel secundario de todo el país. Esta norma –actualmente vigente y retomada a nivel federal por la propuesta “Secundaria 2030”, Resolución CFE N.º 330/17– plantea la necesidad de instalar “distintos modos de apropiación de los saberes que den lugar a: nuevas formas de enseñanza, de organización del trabajo de los/as docentes y del uso de los recursos y los ambientes de aprendizaje”. Se promueven también nuevas formas de agrupamiento de los/as estudiantes, diversas modalidades de organización institucional y un uso flexible de los espacios y los tiempos que se traduzcan en propuestas de talleres, proyectos, articulación entre materias, debates y organización de actividades en las que participen estudiantes de diferentes años. En el ámbito de la Ciudad, el *Diseño Curricular de la Nueva Escuela Secundaria* incorpora temáticas nuevas y emergentes, y abre la puerta para que en la escuela se traten problemáticas actuales de significatividad social y personal para la población joven.

Existe acuerdo sobre la magnitud de los cambios que demanda la escuela secundaria para lograr convocar e incluir a todos/as los/as estudiantes y promover efectivamente los aprendizajes necesarios para el ejercicio de una ciudadanía responsable y la participación activa en ámbitos laborales y de formación. Es importante resaltar que, en la coyuntura actual, tanto los marcos normativos como el *Diseño Curricular* jurisdiccional en vigencia habilitan e invitan a motorizar innovaciones imprescindibles.

Si bien ya se ha recorrido un importante camino en este sentido, es necesario profundizar, extender e instalar propuestas que efectivamente hagan de la escuela un lugar convocante y que ofrezcan reales oportunidades de aprendizaje. Por lo tanto, siguen siendo desafíos:

- El trabajo entre docentes de una o diferentes áreas que promueva la integración de contenidos.
- Planificar y ofrecer experiencias de aprendizaje en formatos diversos.
- Elaborar propuestas que incorporen oportunidades para el aprendizaje y el ejercicio de capacidades.



Los materiales elaborados están destinados a los/as docentes, y presentan sugerencias, criterios y aportes para la planificación y el despliegue de las tareas de enseñanza, desde estos lineamientos. Se incluyen también propuestas de actividades y experiencias de aprendizaje para los/as estudiantes y orientaciones para su evaluación. Las secuencias han sido diseñadas para admitir un uso flexible y versátil de acuerdo con las diferentes realidades y situaciones institucionales.

La serie reúne dos líneas de materiales: una se basa en una lógica disciplinar y otra presenta distintos niveles de articulación entre disciplinas (ya sean areales o interareales). Se introducen también materiales que aportan a la tarea docente desde un marco didáctico con distintos enfoques de planificación y de evaluación para acompañar las diferentes propuestas.

El lugar otorgado al abordaje de problemas interdisciplinarios y complejos procura contribuir al desarrollo del pensamiento crítico y de la argumentación desde perspectivas provenientes de distintas disciplinas. Se trata de propuestas alineadas con la formación de actores sociales conscientes de que las conductas individuales y colectivas tienen efectos en un mundo interdependiente.

El énfasis puesto en el aprendizaje de capacidades responde a la necesidad de brindar a los/as estudiantes experiencias y herramientas que permitan comprender, dar sentido y hacer uso de la gran cantidad de información que, a diferencia de otras épocas, está disponible y fácilmente accesible para todos/as. Las capacidades son un tipo de contenidos que debe ser objeto de enseñanza sistemática. Para ello, la escuela tiene que ofrecer múltiples y variadas oportunidades para que los/as estudiantes las desarrollen y consoliden.

Las propuestas para los/as estudiantes combinan instancias de investigación y de producción, de resolución individual y grupal, que exigen resoluciones divergentes o convergentes, centradas en el uso de distintos recursos. También, convocan a la participación activa de los/as estudiantes en la apropiación y el uso del conocimiento, integrando la cultura digital. Las secuencias involucran diversos niveles de acompañamiento y autonomía e instancias de reflexión sobre el propio aprendizaje, a fin de habilitar y favorecer distintas modalidades de acceso a los saberes y los conocimientos y una mayor inclusión de los/as estudiantes.

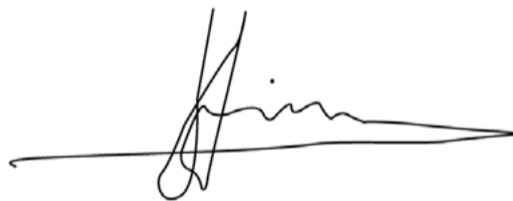
En este marco, los materiales pueden asumir distintas funciones dentro de una propuesta de enseñanza: explicar, narrar, ilustrar, desarrollar, interrogar, ampliar y sistematizar los contenidos. Pueden ofrecer una primera aproximación a una temática formulando dudas e interrogantes, plantear un esquema conceptual a partir del cual profundizar, proponer actividades de exploración e indagación, facilitar oportunidades de revisión, contribuir a la integración y a la comprensión, habilitar oportunidades

de aplicación en contextos novedosos e invitar a imaginar nuevos escenarios y desafíos. Esto supone que en algunos casos se podrá adoptar la secuencia completa o seleccionar las partes que se consideren más convenientes; también se podrá plantear un trabajo de mayor articulación entre docentes o un trabajo que exija acuerdos entre ellos/as. Serán los equipos docentes quienes elaborarán propuestas didácticas en las que el uso de estos materiales cobre sentido.

Iniciamos el recorrido confiando en que constituirá un aporte para el trabajo cotidiano. Como toda serie en construcción, seguirá incorporando y poniendo a disposición de las escuelas de la Ciudad nuevas propuestas, dando lugar a nuevas experiencias y aprendizajes.



Eugenio Visiconde
Gerente Operativo
de Currículum



Javier Simón
Director General
de Planeamiento Educativo

¿Cómo se navegan los textos de esta serie?

Los materiales de Profundización de la NES cuentan con elementos interactivos que permiten la lectura hipertextual y optimizan la navegación. Estos reflejan la interactividad general de la serie.

Para visualizar correctamente la interactividad se sugiere bajar el programa [Adobe Acrobat Reader](#) que constituye el estándar gratuito para ver e imprimir documentos PDF.



Pie de página

Volver a vista anterior — Al clicar regresa a la última página vista.

— Ícono que permite imprimir.

— Folio con flechas interactivas que llevan a la página anterior y a la página posterior.

Portada

— Flecha interactiva que lleva a la página posterior.

Itinerario de actividades

Actividad 1
Creecemos: más decisiones, más responsabilidad 1

Organizador interactivo que presenta la secuencia completa de actividades.

Actividades

Actividad 1

Creecemos: más decisiones, más responsabilidad

a. Observen la siguiente viñeta y conversen a partir de las siguientes preguntas en pequeños grupos: ¿Qué sucede en esta escena? ¿Qué observan? ¿Cómo es la reacción del adolescente? ¿Pasaron por una situación similar alguna vez?

← Actividad anterior Actividad siguiente →

Botón de navegación.

Posición de la actividad en la secuencia.

Íconos y enlaces

1 Cita o nota aclaratoria. Clic para abrir *pop-up*:

Ovidescim repti ipita voluptis audi iducit ut qui

Los números indican las referencias de notas al final del documento.

El color azul y el subrayado indican un [vínculo](#) a la web o a un documento externo.

— Indica enlace a una actividad o un anexo.
Título del texto, de la actividad o del anexo

— Indica apartados con orientaciones para la evaluación.

Itinerario de actividades



Actividad 1

Crecemos: más decisiones, más responsabilidad

1



Actividad 2

Conociendo nuestros cuerpos

2



Actividad 3

Desarmando mitos: qué es la menstruación

3



Actividad 4

Mitos, rituales: la cultura y los cuerpos

4



Actividad 5

¿Por qué hablamos de ciclo menstrual?

5



Actividad 6

¿Es solo una cosa de chicas? Las publicidades y los estereotipos de género

6



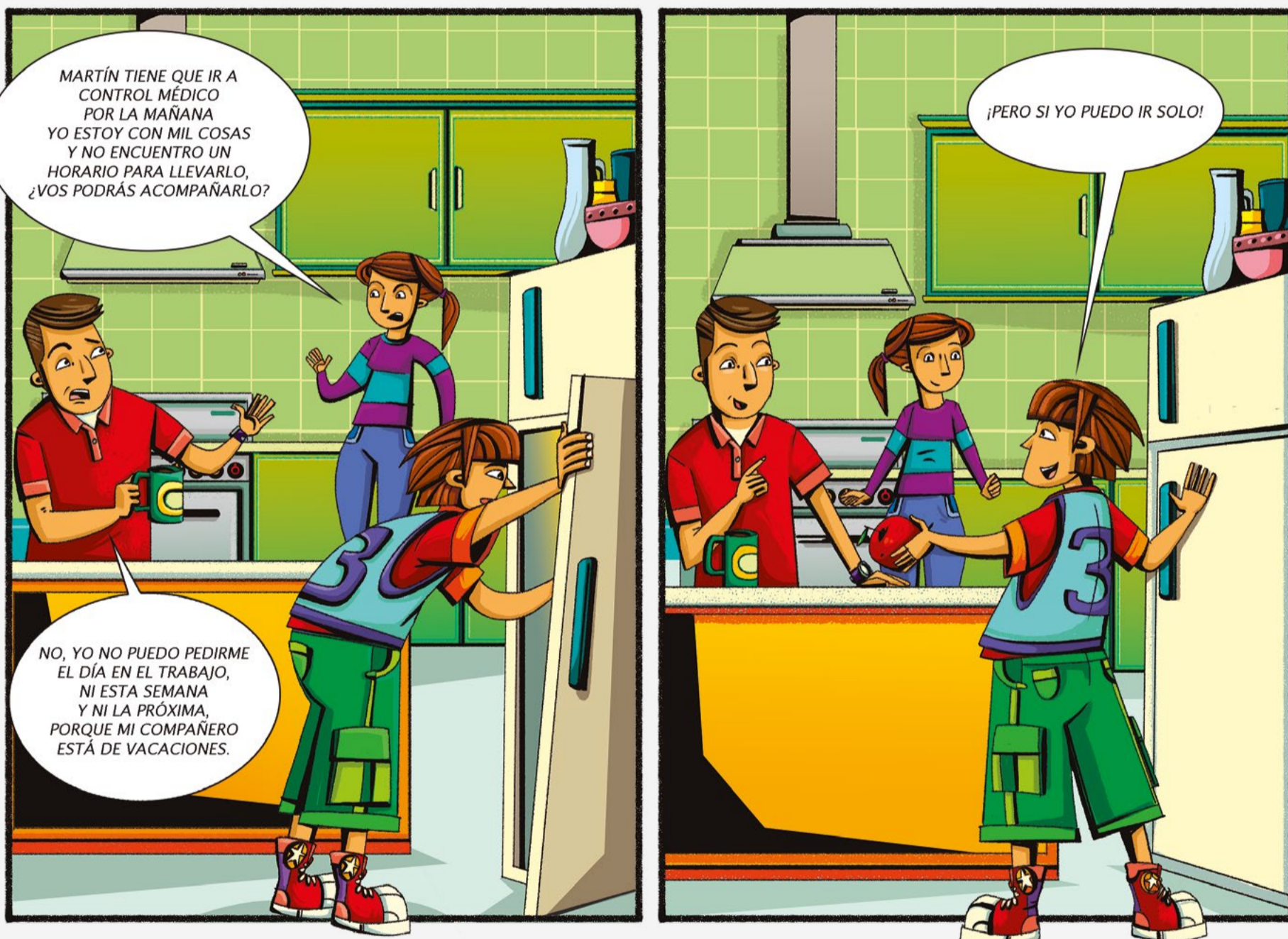
Actividad 7

Actividad de integración

7

Creemos: más decisiones, más responsabilidad

- a. Observen la siguiente viñeta y conversen a partir de las siguientes preguntas en pequeños grupos: ¿Qué sucede en esta escena? ¿Qué observan? ¿Cómo es la reacción del adolescente? ¿Pasaron por una situación similar alguna vez? Cuando van al hospital o a algún consultorio médico, ¿van acompañados/as o van solos/as?



- b. En la viñeta, Martín le dice a su familia "¡Pero si yo puedo ir solo!". ¿Conocían esta información?



c. Lean el siguiente texto:

A partir de los 14 años, las y los adolescentes pueden asistir a consultas médicas sin el acompañamiento de personas adultas. A partir de los 16 años, son considerados, por la ley, con autonomía suficiente para tomar decisiones atinentes a su salud y al cuidado de su propio cuerpo.

Otro cambio importante, que se estableció a partir de la reforma del Código Civil y Comercial, es la ida de la responsabilidad parental y la figura de referentes afectivos para hablar de las personas adultas responsables del cuidado de las y los jóvenes.

Esta responsabilidad tiene algunos principios generales:

- a)** respetar el interés superior del niño, niña o adolescente; **b)** dar lugar a la autonomía progresiva conforme a sus características psicofísicas, aptitudes y desarrollo;
- c)** favorecer el derecho a ser oído y a que su opinión sea tenida en cuenta, según su edad y grado de madurez.

- ¿Consideran que sus opiniones, respecto de distintas situaciones que implican la toma de decisiones, son tenidas en cuenta? ¿Tienen referentes afectivos/adultos/as, pueden ser familiares o no, para poder pedir ayuda para tomar decisiones?
 - ¿Consideran que sus opiniones respecto de distintas situaciones que implican la toma de decisiones son tenidas en cuenta? ¿En cuáles? ¿Existen espacios de participación en la escuela donde la posición y mirada de las/los estudiantes son consideradas?
- d. Observen el video [“Embarazo adolescente \(EEM 2DE19\)”](#), del Festival de cortos ESI.
- Teniendo en cuenta lo que vimos acerca de la autonomía y los derechos: ¿cómo reaccionan las personas adultas frente a la noticia del embarazo? ¿Qué les parece la actitud del director? ¿por qué el director le dice a Ana que el embarazo es un problema?

¿Por qué Ana le dice que no es su problema? ¿Qué otras preguntas les parece que podría haber hecho el director teniendo en cuenta los derechos de los niños, niñas y adolescentes? ¿Qué les parece, de acuerdo con lo que vimos respecto del rol de las adultas y los adultos, la actitud de la madre cuando se entera del embarazo?

¿Qué repercusión puede haber tenido en las redes sociales la situación de Ana? ¿Qué opinan de lo que cuenta la mamá sobre los rumores por las redes sociales acerca del embarazo de Ana? ¿Qué derecho se vulnera? ¿Qué prácticas de cuidado en línea pueden tener quienes conozcan la situación de Ana?

¿Qué derechos tiene una persona frente a un embarazo? En un momento el personaje de la madre le dice: “sea cual sea tu decisión”, ¿a qué se refiere con esa frase? ¿Qué decisiones podría tomar la joven?

Luego, busquen información sobre los centros de salud y lugares donde se puede asesorar y hacer consultas de salud. Buscar lugares de cercanía a su domicilio o escuela.

Actividad siguiente



Actividad 2

Conociendo nuestros cuerpos

a. En grupos, lean el siguiente texto:

Todos los cuerpos son diferentes entre sí. Es importante conocer nuestro cuerpo: cómo es, qué nos gusta y qué no nos gusta. Todas las partes de los cuerpos son diferentes y cambian de una persona a la otra. Vamos a poner especial atención a algunas partes del cuerpo de las que solemos hablar poco: los genitales externos. Los genitales son partes íntimas, eso significa que nadie puede verlas ni tocarlas sin nuestro consentimiento. Al igual que las demás partes del cuerpo, crecen y se modifican con el paso del tiempo.

La mayor parte de las personas nacemos con pene y testículos o con vulva y vagina. Como todas las partes de nuestro cuerpo son diferentes y cambian entre unas personas y otras, es decir existe la diversidad corporal también cuando pensamos en los genitales. Usualmente cuando hablamos o nos imaginamos los genitales lo hacemos pensando en los modelos corporales, que se nos transmiten culturalmente y que nos sirven para conocer y aprender en la escuela. Sin embargo es importante saber que en los cuerpos, las posibilidades reales son muchas, muy diversas y únicas, como las personas.

b. En grupos, busquen en la biblioteca de la escuela libros de biología, anatomía u otros en que se grafiquen o se ilustren cuerpos: ¿Cómo son las imágenes de los cuerpos y de los genitales que tienen los libros que encontraron? ¿Cómo son esos cuerpos? ¿Cómo es la forma, el color de la piel, los rasgos identitarios? ¿Responden a la realidad de los cuerpos? Realicen un listado con las características y anoten las observaciones respecto de cada una de estas. Luego compartan con otro grupo lo trabajado.

- c. Observen el video [“Revelando estereotipos que no nos representan-Yolanda Domínguez”](#), en Tedx Talks (hasta el minuto 2.11). ¿Qué información aporta para pensar las preguntas y la reflexión del punto **b.**?

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

Actividad 3

Desarmando mitos: qué es la menstruación

- De manera individual, respondé a la siguiente pregunta: ¿Qué ideas aparecen en tu cabeza cuando escuchás la palabra *menstruación*? Utilizá la herramienta [Mentimeter](#).
- Para continuar este recorrido sobre la menstruación, les proponemos que lean un extracto del libro *Mi sangre. Pequeña historia de las reglas, de aquellas que las tienen y de aquellos que las hacen*, de Élise Thiébaud. La autora es una mujer francesa, periodista y feminista, cuyo libro entrelaza su historia personal con investigaciones académicas, manifiestos políticos, intervenciones artísticas y saberes populares y espirituales desde una posición autobiográfica.

Sangre tabú

Como miles de millones de mujeres, desde que el mundo es mundo, tuve mi regla cada mes durante cerca de cuarenta años. Entre abril de 1975 y febrero de 2015, lo cual representa alrededor de 400 ciclos, si sacamos el período de embarazo y los vagabundeos de la premenopausia. O sea, cerca de 2.400 días marcados por el flujo entre mis piernas de lo que se llama sangre menstrual: una señal de ovulación y, por lo tanto, de fertilidad. En comparación, la mujer de la Edad Media, en Europa, no ovulaba en promedio más de un centenar de veces en su vida. En el siglo XVIII, la mujer que había logrado sobrevivir a su infancia tenía una esperanza de vida de veintiocho años y, con una tasa de mortalidad materna del 1.2%, tenía mil veces más riesgos de morir en el parto que en la actualidad.

Mi vida de mujer menstruante fue mucho más confortable que si hubiese vivido en la Edad Media o en el siglo XVIII. Pero, aunque las cosas cambiaron desde 1975, el tabú sigue siendo tan fuerte que a mi alrededor la gente pone cara rara cuando les anuncio el tema de este libro: “¿La regla? Pero ¿la regla de qué?” (...) En general, no bien comprenden que no se tratará de la reglamentación europea o de la regla de tres, mis interlocutores quieren saber

qué tiene el tema tan interesante que justifique consagrarle todo un libro. “Después de todo, ¿qué es más natural que eso?”, me dijo mi tía, reconociendo que nunca se había hecho preguntas sobre esa sangre que fluía de ella todos los meses. Otras, por el contrario, me llevan aparte para hablarme de sus dolores menstruales, del síndrome premenstrual o de endometriosis, como si el flujo largo tiempo retenido las desbordara. (...)

Si el *Homo Sapiens* encontró mil defensas para protegerse del frío, del hambre, de la enfermedad o de los avatares de la naturaleza, y supo explorar y colonizar todas las tierras, viajar por el universo e inventar armas sofisticadas para matarse unos a otros, por fuerza hay que comprobar que, con respecto a la regla, a menudo permaneció el registro de lo irracional. A despecho de su trivialidad, la menstruación sigue siendo un fenómeno misterioso, rodeado de leyendas, de supersticiones, de cosas no dichas y de ideas heredadas cuya persistencia solo puede asombrar. Ya sea que provengan de la mitología, de la religión o de la medicina, siguen impregnando las mentalidades, al punto de afectar la salud y el bienestar de las mujeres en todas partes del mundo.

Porque, es necesario aclararlo, la menstruación trae aparejada, para una gran cantidad de ellas, una incomodidad o incluso dolores en ocasiones severos. Variables según las personas, esa incomodidad depende de las circunstancias, del momento, del estado de salud, del status social o de la cultura. En efecto, si la regla ocupa un cuarto de la vida de las mujeres durante unos cuarenta años, de la pubertad a la menopausia, esa realidad fisiológica adopta formas muy diferentes según las sociedades y las personas.

Mi sangre. Pequeña historia de las reglas de aquellas que las tienen y de aquellos que las hacen, de Élise Thiébaud. heckt libros (2018), extractos: páginas 11 a 13.

c. En pequeños grupos, debatan:

- ¿A qué se refiere la autora cuando habla de “la regla”? ¿Qué ideas asocian con esa palabra?
- ¿Conocen el significado de la palabra *tabú*? Si no lo conocen, busquen en un diccionario su significado. Ahora, debatan entre ustedes: ¿Qué significa que la menstruación es un tema tabú en nuestra sociedad? ¿Por qué creen que habitualmente no se llama a la menstruación por su nombre?
- La autora afirma: “la menstruación sigue siendo un fenómeno misterioso, rodeado de leyendas, de supersticiones, de cosas no dichas y de ideas heredadas cuya persistencia solo puede asombrar”. ¿Se les ocurren algunos ejemplos de su vida cotidiana? ¿Conocen alguna leyenda o superstición sobre la menstruación o sobre las personas menstruantes?

- ¿De qué manera creen que estas ideas pueden afectar la vida cotidiana y el bienestar de las personas que menstrúan? ¿Y de aquellas que no menstrúan? Piensen estas respuestas en relación con la lluvia de ideas que realizaron colectivamente en la **actividad 1 a.**



Ver actividad 1

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

Actividad 4

Mitos, rituales: la cultura y los cuerpos

- a. Vean el video [“Monthlies: La luna en ti para adolescentes”](#) (minuto 9.55 a 13.25).
 - Registren de qué manera se vive en cada cultura y cada sociedad el ciclo menstrual.
 - Indaguen cómo se vive la menstruación en nuestra sociedad. Pueden preguntarles a personas cercanas que menstrúan o menstruaron y que quieran conversar sobre su experiencia. Sinteticen la información obtenida.
- b. La primera menstruación representa, para muchas personas de nuestra sociedad, un “rito de pasaje”, es decir, un momento importante que indica cambios en la vida de las personas.
 - Investiguen si existen en alguna cultura ritos de pasaje vinculados a la adolescencia para los varones.
- c. Para saber más sobre los cuerpos, las identidades y los ritos de pasaje compartimos una representación en el video [“El secreto de los Selk’nam”](#), en el sitio del Museo chileno de arte precolombino, sobre la ceremonia del *hain* de la cultura selk’nam, conocida como ona de Tierra del Fuego.
 - Antes de ver el video lean el siguiente texto:

El *hain* era una compleja y larga ceremonia en la que se iniciaba a los jóvenes a la edad adulta. Al mismo tiempo, se legitimaba la dominación de los hombres sobre las mujeres a través de una gran cantidad de ritos, en los que jugaban un importante papel los espíritus que eran encarnados por hombres enmascarados y pintados. Durante el curso de la ceremonia, que se podía extender por varios meses, los hombres adultos tenían que asustar a las mujeres a través de esos espíritus, a la vez que se les narraba en secreto a los jóvenes los tiempos míticos en que las mujeres habían dominado a los hombres y cómo estos habían logrado predominar sobre ellas. A su vez, las mujeres simulaban asustarse participando de este ritual que funcionaba como una gran representación para asegurar los roles de género en la comunidad y, asimismo, entretener. Actualmente, esta ceremonia no se realiza.

Es importante saber que el pueblo selk'nam fue explotado y sufrió un proceso de aculturación por el establecimiento de factorías al sur de la Patagonia de colonos extranjeros entre finales del siglo XIX y principios del siglo XX. Las y los sobrevivientes fueron llevados a misiones religiosas que buscaron borrar todo rastro de su cultura. Sin embargo, las comunidades y personas selk'nam han recuperado algunos aspectos de su cultura.

- Luego de ver el video “El secreto de los Selk'nam” conversen en grupo a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué importancia tienen los mitos en la construcción de ideas en una sociedad? ¿En el texto se señala que este mito contribuye a asegurar los roles sociales en una sociedad? ¿Les parece que los mitos sobre la menstruación cumplen la misma función? ¿Podrían contribuir a cuestionarlos? ¿Qué otros ritos de pasaje conocen en relación a los varones? ¿Les parece que estos inciden en los modos de ser varón en una sociedad?

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

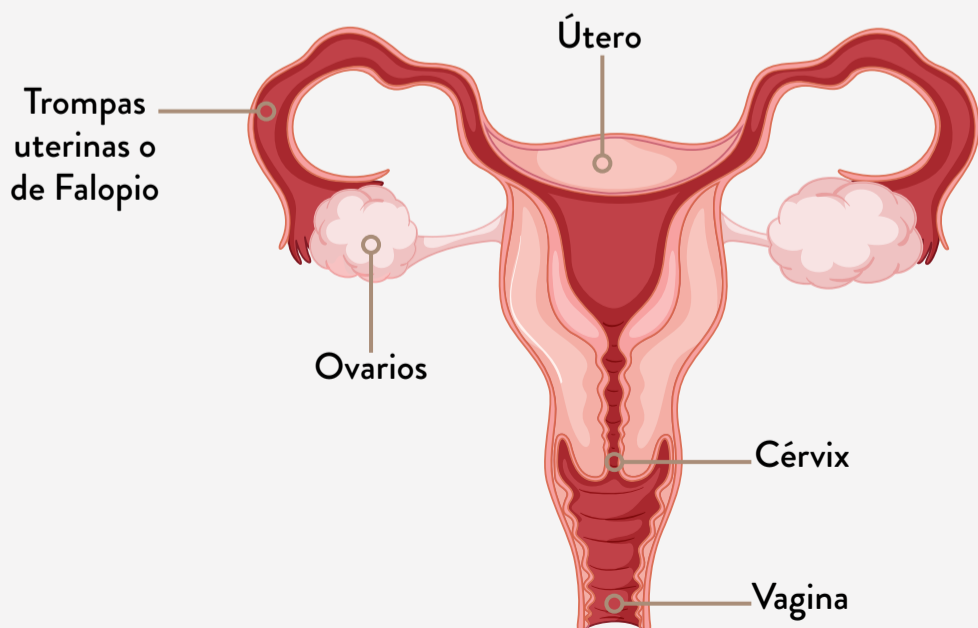
Actividad 5

¿Por qué hablamos de ciclo menstrual?

- a. Lean el texto del **anexo “¿Qué es un ciclo menstrual?”** y conversen a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Conocían esta información? ¿Les aportó información nueva?
- b. Observen el siguiente esquema para profundizar el conocimiento sobre el ciclo menstrual. ¿Conocían alguna de estas recomendaciones?



Ver Anexo

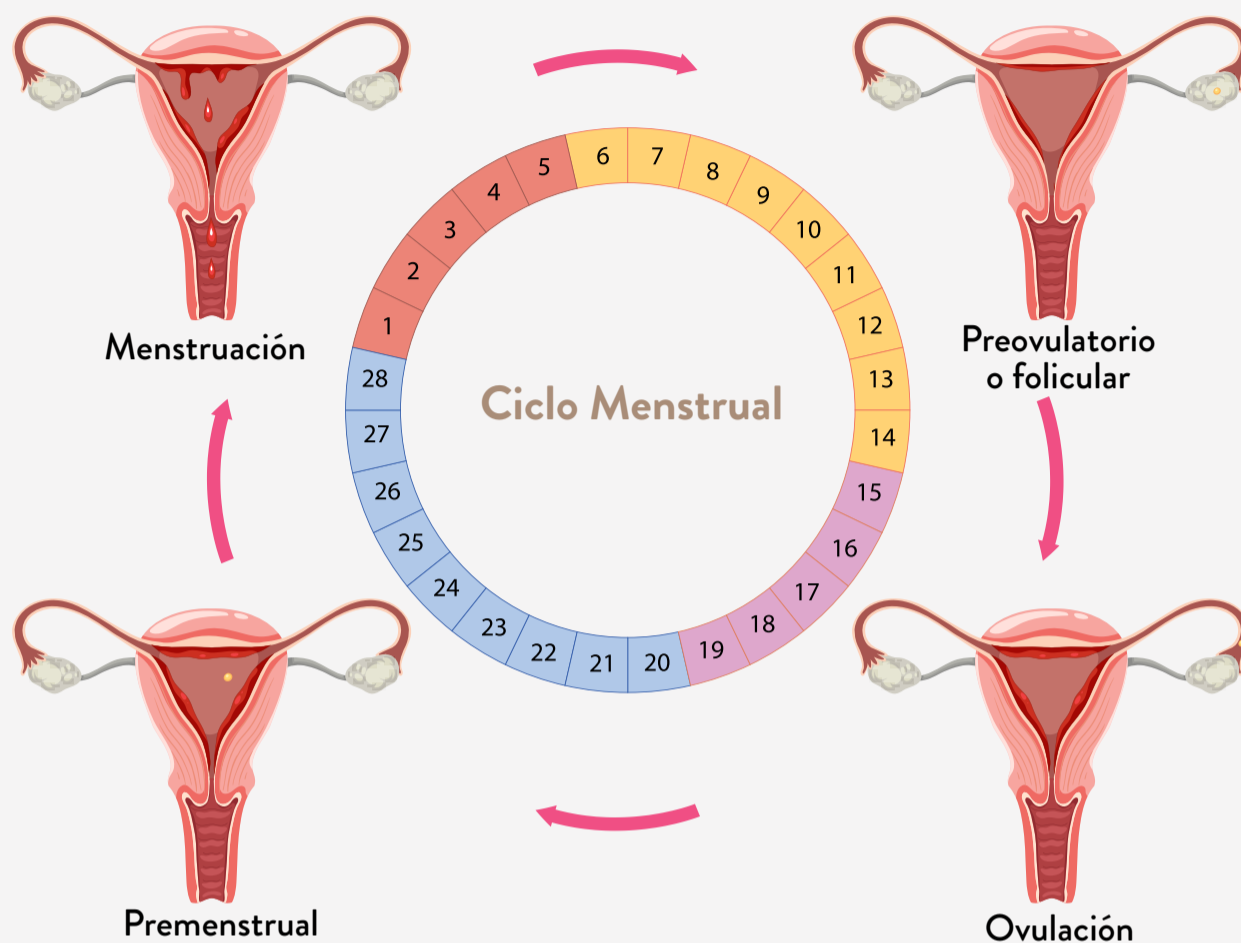


Ovarios: producen óvulos. Tienen el tamaño de una aceituna.

Trompas uterinas o de Falopio: conectan el útero con los ovarios y es el canal en el que se circulan los óvulos al salir de los ovarios.

Útero: es un músculo hueco, de paredes gruesas del tamaño y la forma de una pera pequeña invertida.

Vagina: es un tubo que va desde el útero hasta la vulva, es elástica y flexible y es el lugar por el que sale el sangrado vaginal en la menstruación.



Momento 1. Menstruación

Es el momento más visible, ya que inicia el día en el que aparece la primera gota de sangre y suele durar entre 3 y 7 días.

La sangre que vemos se desprende del interior del útero y sale por la vagina.

Para contenerla, podemos utilizar toallitas descartables o de tela, tampones o copa menstrual, entre otros recursos de gestión menstrual.

En este momento, algunas personas se sienten más cansadas y pueden tener algún malestar o dolor. Se recomienda descansar y comer liviano para evitar que esos síntomas se incrementen. Poner una tela o paño tibio sobre el útero puede ayudar.

Momento 2. Preovulatorio o folicular

Es el período que le sigue a la menstruación. Las paredes del útero quedan delgadas ya que la sangre se ha ido. Algunas veces aparece flujo transparente.

En este momento, las personas suelen sentirse con mucha energía y claridad mental.

Momento 3. Ovulación

Mientras las paredes del útero se ensanchan lentamente, de uno de los ovarios sale un óvulo, que inicia su viaje por las trompas uterinas (o trompas de Falopio).

Aparece un flujo transparente, pero con una consistencia más pegajosa, en cantidad abundante.

En este momento, en caso de tener el óvulo contacto con un espermatozoide, se puede producir la fecundación. El ensanchamiento de las paredes del útero que mencionamos, tiene la función de alojar al óvulo si este es fertilizado si no continúa el ciclo dando paso a la fase premenstrual.

Momento 4. Premenstrual

Las paredes del útero se siguen ensanchando, formando una estructura más esponjosa y ancha.

En este momento, algunas personas se sienten hinchadas, con dolor de pechos o en la zona del vientre, y con cansancio. Comer liviano y hacerse masajes ayuda a transitar de mejor modo este momento. También descansar, ¡el cuerpo está trabajando un montón!



Actividad 6

¿Es solo una cosa de chicas? Las publicidades y los estereotipos de género

- En pequeños grupos, busquen en Internet publicidades que se vinculen con la menstruación. ¿Qué características en común tienen? ¿A qué público están dirigidas? ¿Qué emociones se asocian a la menstruación en dichas publicidades? ¿Encuentran en estas publicidades las ideas de “vergüenza y ocultamiento”? ¿Qué otras ideas sobre el tema aparecen?
- La artista española Cintia Tort Cartó realizó una muestra artística que fue acompañada por el hashtag #manchoynomedoyasco. Pueden buscarlo en Internet y compartir sus sensaciones al ver las piezas de la serie que propuso. ¿Qué mensaje creen que intentó transmitir con su arte? ¿Por qué creen que es importante hablar de menstruación? ¿Qué pasaría en nuestra sociedad si dejara de ser un tema silenciado?



Actividad de integración

Les proponemos que, de manera grupal, realicen un podcast o un video corto informativo que recupere alguno de los temas trabajados en esta secuencia:

- Autonomía progresiva y derechos.
- Derecho a la salud, la toma de decisiones sobre el propio cuerpo.
- La diversidad corporal y los sistemas genitales.
- La menstruación y el ciclo menstrual.
- Ritos de pasaje, cultura y cuerpos.

Para realizar esta producción les proponemos tener en cuenta las siguientes:

- Revisar las actividades y recursos relacionados con el tema que eligieron trabajar.
- Realizar un resumen con las ideas principales que van a transmitir.
- Armar un guion que organice las ideas, elijan la música y las imágenes que van a incluir.

A modo de inspiración, se pueden ver algunos videos realizados por escuelas secundarias para el Festival de Cortos ESI:

- [“Encerradxs”](#), (EEM 1 DE 3).
- [“Vestido de 15”](#), (ET N.º 37).
- [“Mi nombre es Melina”](#), (EEM 1 DE 16).

Para realizar podcast o producciones audiovisuales, pueden buscar tutoriales y orientaciones en los materiales de la colección [Hacer para Aprender](#), del GCABA.



Actividad anterior



Anexo. ¿Qué es un ciclo menstrual?

La menstruación es un sangrado involuntario que comienza a aparecer en la pubertad, entre los 9 y los 15 años, y es un síntoma de crecimiento saludable. Todas las personas que menstrúan tienen útero, y menstruarán durante algún período de su vida, nos referiremos a ellas como personas menstruantes.

Entre el primer día de una menstruación y el primer día de la siguiente menstruación el cuerpo atraviesa un proceso que se llama *ciclo menstrual*. En general, cada ciclo dura aproximadamente entre 21 y 35 días, de acuerdo con múltiples factores: la alimentación, los niveles de estrés, los tiempos de descanso y actividad, la cantidad de actividad física realizada, las emociones que nos acompañaron y acompañan en cada ciclo... ¡El ciclo menstrual no es algo estático! Cambia como cambiamos a lo largo de nuestra vida; y, aunque hay algunas cuestiones ‘generales’ que nos sirven para entender qué sucede en nuestro cuerpo, lo más importante es poder prestar atención a aquello que nos pasa en cada ciclo.

Cuando pensamos en el ciclo menstrual, nos referimos a un período de tiempo donde pasan diferentes cosas en el cuerpo que se podrían organizar en cuatro momentos. Los momentos se suceden uno luego del otro, son continuos, pero no tienen una durabilidad exacta, son interdependientes. Como explicamos más arriba, hay múltiples y diversos factores que pueden incidir en ellos.

La aparición de la sangre es una de las manifestaciones del ciclo menstrual, la que podemos ver. Pero, como ya dijimos, el ciclo menstrual es una experiencia que involucra muchas otras dimensiones. Tiene algunas características que son parecidas en todas las personas que menstrúan. Sin embargo, eso no significa que las experiencias de menstruar sean iguales. Por eso, es importante conocer el propio ciclo y las características de cada momento para ir conociéndonos mejor y, así, saber de qué cosas tenemos ganas, de qué no, qué cosas nos ayudan a sentirnos mejor y cuáles serían mejor evitar. Para ello, resulta valioso registrar la fecha en la que se inicia el sangrado y la fecha en la que termina, de este modo aprenderemos, a medida que pasa el tiempo, cuánto dura nuestro ciclo y cuándo llegará, aproximadamente, el próximo. Para registrar el ciclo menstrual existen aplicaciones gratuitas de fácil utilización que se pueden descargar en los teléfonos para todos los sistemas operativos. Solo hay que recordar marcar el comienzo y el final de la menstruación de cada mes.

Notas

El presente es uno de los videos del Festival de Cortos ESI, realizado en 2021, organizado por la Dirección de Escuelas Medias del GCABA. Los cortometrajes que participaron fueron realizados por estudiantes de escuelas secundarias de los diferentes barrios porteños con apoyo de docentes y tutores/as. Los cortos transmiten las miradas adolescentes sobre distintas temáticas que los/as interpelan, como ser: identidad de género, equidad, estereotipos, respeto por la diversidad, embarazo adolescente, grooming, trata de personas o mitos sobre la sexualidad.

Las trompas uterinas, solemos reconocerlas como trompas de Falopio. Gabriel Falopio fue un médico anatómico del siglo XVI. Es de los "referentes" de la ginecología que practicaba la vivisección con esclavas e inmigrantes pobres.

Actualmente muchos movimientos de mujeres y disidencias luchan por renombrar este órgano quitándole el apellido "Falopio". Buscan llamarlas Trompas Uterinas.

Listado de imágenes

Página 16. Ciclo menstrual, Freepik, <https://bit.ly/3PGgqy9>.

BA Buenos
Aires
Ciudad