

"¡A todo cambio!: Exploradoras/es de la pubertad"



En colaboración:



Gobernación
de Norte de
Santander



Corproindico
Organismo de desarrollo y promoción social



SANITATION
FOR MILLIONS

Apoyado por:



Implementado por
giz











"¡A todo cambio!: Exploradoras/es de la pubertad"



En colaboración:



Gobernación
de Norte de
Santander



Corprodinco
Corporación de Promoción y Desarrollo Integral

SANITATION
FOR MILLIONS

Apoyado por:



Implementado por
giz

Desafío 1.

Observa los productos del kit para la gestión de la higiene menstrual y clasifícalos en dos grupos: productos reutilizables y productos desechables.

Tienes 3 minutos para cumplir este reto.

Desafío 2.

Explorador/a crea una coreografía para el coro de la canción "Todos los días son mis días" junto a tu equipo.

Tienes 3 minutos para presentarla a los demás exploradores.

Desafío 3.

Arma un acróstico en equipo con las letras de la palabra "menstrual".

Tienes 3 minutos para presentarla a los demás exploradores/as.

Desafío 4.

Explorador/a escucha la canción “Todos los días son mis días” y haz una lista de 5 palabras que logres identificar dentro la canción relacionadas a la gestión de la higiene menstrual.

En esta ocasión debes mostrar tus talentos de manera individual.

Desafío 5.

Los equipos disponen de 3 minutos para identificar elementos de higiene menstrual en espacios sanitarios. El guía entregará papel y lápiz para anotar palabras que inicien con las letras T, L, C, S, P y B.

Tengan en cuenta el siguiente ejemplo:

T	L	C	S	P	B
Toallas sanitarias	Lava manos				

"¡A todo cambio!: Exploradoras/es de la pubertad"



En colaboración:



Gobernación
de Norte de
Santander



Corprodinco
Corporación para el desarrollo de la región



SANITATION
FOR MILLIONS

Apoyado por:



Implementado por
giz

- No debes bañarte durante la menstruación.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: mantener una buena higiene durante la menstruación es fundamental para la salud. El baño diario con agua y jabón suave ayuda a prevenir infecciones, reducir olores, aliviar molestias y mantener un bienestar físico y emocional general. La limpieza regular del cuerpo durante la menstruación es una práctica saludable y necesaria.

- La pubertad debe comenzar antes de los 10 años.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: los cuerpos son diferentes, tienen ritmos y tiempos distintos. Por ende, la pubertad no inicia al mismo tiempo en todas las personas.

La pubertad: es el periodo inicial de la adolescencia, un evento meramente biológico en el cual se expresan los caracteres secundarios de la sexualidad (vello púbico, botón mamario, etc.) y que, en las niñas, concluye con la primera menstruación.

- Todos los preadolescentes son complicados e inestables emocionalmente.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: muchos de los conflictos de las personas adolescentes nada tienen que ver con cambios hormonales, sino con la dificultad para construir una identidad propia.

- Dejaré de crecer cuando me llegue la menstruación.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: las personas menstruantes seguirán creciendo hasta los 18 o 19 años aproximadamente. La estatura de una persona depende de la genética, no de la menstruación.

- La llegada de la menstruación indica que la niña se convirtió en mujer.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: la llegada de la menstruación solo indica que las niñas están creciendo sanas y comienzan un tránsito hacia la adolescencia y la juventud.

- Durante la menstruación hay alimentos prohibidos o dañinos.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: los estudios nutricionales demuestran que no existe evidencia científica que respalde restricciones alimentarias durante la menstruación.

Se recomienda una dieta balanceada que incremente el consumo de alimentos ricos en hierro (carnes magras, legumbres, verduras de hoja verde) para compensar la pérdida promedio de 30-40ml de sangre por ciclo y la ingesta de alimentos con calcio, magnesio y vitamina B6 para ayudar a reducir los síntomas premenstruales hasta en un 50%.

- La salud menstrual es un tema exclusivo de niñas y mujeres.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: la salud menstrual es un tema que debe interesar a toda la sociedad.

Estudios de la OMS y UNESCO demuestran que la educación inclusiva sobre la menstruación reduce el estigma social en un 60%, mejora el apoyo familiar y escolar, y disminuye el ausentismo femenino. Involucrar a niños y hombres en la educación menstrual permite el conocimiento científico de cómo funcionan biológicamente los cuerpos. Además, crea entornos comprensivos, elimina tabúes y discriminación, fortalece los sistemas de apoyo, desarrolla políticas inclusivas y garantiza el acceso a recursos e instalaciones adecuadas.

- El estrés, el deporte intensivo, la desnutrición y las dietas restrictivas pueden alterar el ciclo menstrual.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: investigaciones demuestran que el estrés puede provocar irregularidades menstruales, ovulación anormal o amenorrea (ausencia de menstruación). De manera similar, el ejercicio intensivo y la desnutrición pueden reducir los niveles de estrógenos y alterar el eje hipotálamo-hipófisis-ovario, llevando a irregularidades menstruales. Según estudios hasta un 44% de atletas de alto rendimiento experimentan alteraciones en su ciclo. Las dietas restrictivas autoimpuestas pueden causar déficit calórico severo, llevando a alteraciones del ciclo menstrual en hasta un 30% de los casos según estudios recientes. La buena noticia es que estas alteraciones suelen ser reversibles al manejar el estrés, ajustar la intensidad del ejercicio y mantener una nutrición adecuada.

- La copa menstrual es un producto reutilizable.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: la copa menstrual es un dispositivo de silicona médica reutilizable y científicamente probado como seguro para la gestión menstrual. Su vida útil es de 5-10 años con el cuidado adecuado. Al estar fabricada con silicona médica, está libre de toxinas, dioxinas y blanqueadores. Desde una perspectiva ambiental, una sola copa puede reemplazar hasta 3,000 productos desechables.

- Los espacios sanitarios no necesitan un punto de agua y jabón para prevenir infecciones durante el ciclo menstrual.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: los espacios sanitarios seguros requieren infraestructura básica: agua limpia, jabón, iluminación, privacidad y ventilación.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) confirma que el acceso a agua y jabón reduce 50% las infecciones durante la menstruación. El lavado correcto de manos elimina 99.9% de bacterias patógenas, previniendo infecciones urinarias y vaginales.

- La menstruación es una enfermedad.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: la menstruación es un proceso biológico natural. Estudios de la Universidad de Harvard demuestran que es un indicador de salud reproductiva que involucra cambios hormonales cíclicos en el cuerpo. Los síntomas asociados pueden manejarse con hábitos saludables y atención médica cuando sea necesario.

- La endometriosis es un dolor menstrual normal.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: la Asociación Mundial de Endometriosis indica que esta enfermedad afecta al 10% de mujeres en edad reproductiva. El dolor incapacitante, sangrado irregular y problemas de fertilidad son síntomas que requieren atención médica especializada. El diagnóstico temprano mejora el pronóstico y calidad de vida.

Endometriosis: La endometriosis es una condición donde el tejido uterino crece fuera del útero provocando cicatrices, reacciones inflamatorias, adherencias de órganos y distorsión de la anatomía pélvica.

- Es normal que la menarquia no llegue hasta los 16-17 años.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: la Sociedad de Endocrinología Pediátrica establece que la ausencia de menstruación después de los 15 años requiere evaluación médica. Si no hay desarrollo de caracteres sexuales secundarios a los 13 años o la menarquia no ocurre 3 años después del desarrollo mamario, se debe consultar un especialista para descartar problemas hormonales o anatómicos.

- Los cambios de voz durante la pubertad ocurren en ambos sexos.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: las hormonas sexuales durante la pubertad provocan cambios anatómicos en la laringe. La testosterona causa un crecimiento del 60% en cuerdas vocales masculinas, mientras los estrógenos generan un 20-30% de crecimiento en laringe femenina. Estos cambios ocurren entre 12-16 años en varones y 10-14 años en mujeres.

- El acné en la pubertad indica mala higiene.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: el acné puberal es causado por cambios hormonales que aumentan la producción de sebo. Afecta al 85% de adolescentes independientemente de su higiene.

- La sangre menstrual es sucia.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: la sangre menstrual está llena de componentes como las células madre y el plasma. La sangre menstrual es un fluido biológico natural compuesto por tejido endometrial, sangre y nutrientes.

- Durante el ciclo menstrual no se puede pensar o razonar bien, porque nos ponemos demasiado emocionales.

Respuesta: es un (MITO).

Durante el ciclo menstrual, el estado de ánimo puede cambiar, pero eso no afecta nuestra capacidad de pensar, recordar o reflexionar. Siempre podremos pensar con claridad y nuestra mente seguirá funcionando bien.

- Es necesario usar jabones íntimos para limpiar la vulva.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: solo se necesita agua tibia para la limpieza de la vulva. Los jabones íntimos alteran el pH natural (3.8-4.5) y la flora vaginal protectora, aumentando el riesgo de infecciones en un 45%. La vagina es autolimpiante y los productos especializados pueden causar irritación, sequedad y desequilibrio del microbioma vaginal. Se recomienda lavar solo el área externa con agua y secar suavemente.

- Las toallas reutilizables no son higiénicas y pueden causar infecciones.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: las toallas sanitarias reutilizables son higiénicas si se lavan correctamente. Después de cada uso, deben ser enjuagadas con agua fría para eliminar el exceso de sangre. Pueden ser lavadas a mano o en lavadora con jabón neutro o biodegradable, evitando suavizantes y cloro. Lo ideal es secarlas al aire en un lugar ventilado, Siempre se debe asegurarse de que estén completamente secas antes de reutilizarlas. La frecuencia de cambio es de cada 4 a 6 horas, según la intensidad del flujo, para mantener una higiene adecuada y prevenir infecciones.

- El uso de protectores diarios altera el equilibrio del PH vaginal.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: los estudios médicos muestran que el uso constante de protectores diarios puede interferir con el equilibrio natural del cuerpo. La zona íntima tiene su propia forma de mantenerse saludable con un pH especial (3.8-4.5). Es mejor usar protectores solo cuando sean necesarios y elegir los de algodón que permiten que la piel respire. Así ayudamos a nuestro cuerpo a mantenerse sano de forma natural.

- La orina y la menstruación salen por orificios diferentes.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: la anatomía femenina tiene tres orificios distintos: la uretra (para orinar), la vagina (para la menstruación y relaciones sexuales) y el ano. La Asociación de Ginecología confirma que esta confusión es común y debe aclararse para un mejor entendimiento de la salud íntima.

- Burlarse de las manchas menstruales es inofensivo.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: el acoso por manchas menstruales es violencia. Estudios muestran que el 60% de estudiantes ha experimentado bullying relacionado con la menstruación, causando ausentismo escolar (23%), ansiedad y bajo rendimiento académico.

- Los dolores menstruales son una excusa.

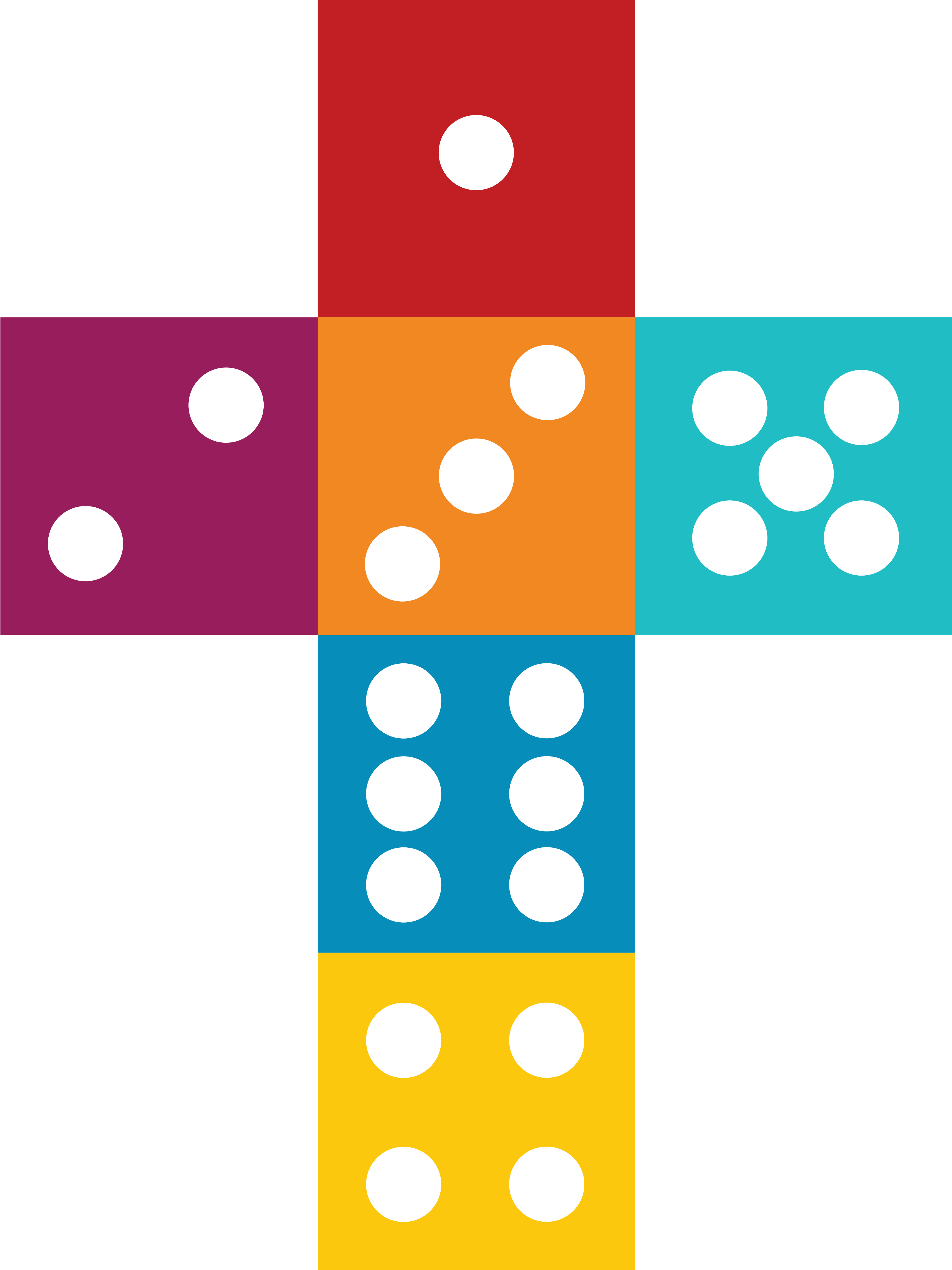
Respuesta: es un (MITO).

Realidad: el dolor menstrual (dismenorrea) afecta al 80% de mujeres. Las prostaglandinas, sustancias químicas naturales del cuerpo, causan contracciones uterinas necesarias para expulsar el tejido menstrual, pero pueden provocar dolor intenso, náuseas y otros síntomas. Este dolor es medible y puede requerir atención médica. Los niveles altos de prostaglandinas se asocian con períodos más dolorosos, y su efecto puede reducirse con antiinflamatorios bajo supervisión médica.

- El ejercicio durante la menstruación es beneficioso.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: la actividad física moderada durante la menstruación es beneficiosa. Investigaciones indican que el ejercicio libera endorfinas que reducen el dolor menstrual hasta en un 50% y mejora el estado de ánimo.





Wash Club: caja de recursos de transferencia del conocimiento N°2
Instructivo de juego herramienta para facilitadores

¡A todo cambio!:
Exploradoras/es de la pubertad



En colaboración:



Gobernación
de Norte de
Santander



Apoyado por:



Implementado por:
giz

Wash Club: caja de recursos de transferencia del conocimiento N°2

Instructivo de juego herramienta para facilitadores

¡A todo cambio!:

Exploradoras/es de la pubertad

Objetivo: promover la adecuada gestión de la higiene menstrual y el reconocimiento de los cambios de las niñas y los niños en la pubertad a través del juego ¡A Todo Cambio! Exploradores de la pubertad.

Contenido de juego:

- QR del video ¡Todos los días son mis días!.
- 1 tapete de juego con 28 casillas (tapete con imagen del ciclo menstrual y aparato reproductor femenino).
- 2 dados (1 dado numérico y 1 dado de aventuras).
- 1 baraja de juego (5 cartas de desafíos y 24 cartas de mitos y realidades).
- 1 baraja de 5 comodines.
- 6 paletas mitos y realidades.
- 1 reloj o cronómetro.
- 2 rompecabezas (aparato reproductor femenino, aparato reproductor masculino).
- 1 kit para la higiene menstrual (productos en físico: toalla en tela absorbente, copa menstrual, toalla desechable, calzón absorbente y tampón).
- 3 pines de juego en colores diferentes uno para cada equipo.

Preparación del juego:

1. Organice sobre una superficie plana el tapete de juego ¡A Todo Cambio!: Exploradores de la pubertad".
2. Entregue a cada equipo un pin de juego de diferente color (Máximo 3 equipos).
3. Distribuya las barajas en 2 mazos boca abajo de la siguiente manera:
 - a. Mazo baraja de juego (29 cartas).
 - b. Mazo baraja comodines (5 cartas).
4. Ubique en el espacio de juego los siguientes elementos:
 - a. Rompecabezas del aparato reproductor masculino y femenino.
 - b. Kit para la gestión adecuada de la higiene menstrual.
 - c. Paletas de mitos y realidades (3 de mitos y 3 de realidades).



Antes de comenzar:

- Antes de iniciar el juego, es necesario contar con al menos dos participantes: uno que asumirá el rol de guía y otro como jugador. Si el grupo es más numeroso, se pueden organizar equipos equilibrados, permitiendo un máximo de tres equipos para garantizar una dinámica fluida. Invite a los y las participantes a descubrir la canción "Todos los días son mis días" de Sanitation for Millions Colombia escaneando el código QR.
- El explorador/a debe lanzar ambos dados simultáneamente: el dado de aventuras indica qué acción especial realizar, mientras que el dado numérico determina el número de casillas a avanzar en el tapete.

Nota: para asegurar el desarrollo adecuado del juego, se contará con un guía que lo dirija. Cada equipo podrá elegir un nombre que les identifique, iesto hará más divertido el juego!

Movimiento en el tapete: al comenzar su turno, cada explorador/a lanzará simultáneamente los dos dados.

- El dado de aventuras determina la acción que deberá realizar: un mito o realidad por identificar, superar un desafío, usar un comodín o cumplir una penalización.
- El dado numérico indica el número de casillas que debe avanzar en el tapete de juego. Si el jugador no supera el desafío o responde incorrectamente a la pregunta del dado de aventuras, permanecerá en su casilla actual sin poder avanzar según el dado numérico. Sin embargo, si obtiene un comodín en el dado de aventuras, puede utilizarlo para evitar una penalización, tener una segunda oportunidad de responder otra pregunta, o guardarlo para usarlo en turnos posteriores.

Nota:

- Para dar inicio al juego pida a cada equipo lanzar el dado numérico, comenzará aquel que logre la mayor puntuación.
- Si el juego debe terminar antes de completar todas las casillas, el ganador será el equipo jugador que se encuentre más cerca de completar el ciclo. Explique a los exploradores y exploradoras la función de los dados:

Desarrollo del juego



Dado numérico: permite avanzar en el juego y completarlo.



Dado de aventuras: tiene las siguientes opciones para hacer el juego más divertido:



1. Si el dado indica 'Rompecabezas', invite a la exploradora o explorador en turno a elegir uno de los rompecabezas disponibles para armar (aparato reproductor femenino o masculino).



2. Si un equipo cae en la casilla "Ceder el turno", esperará hasta la siguiente ronda sin poder avanzar.



3. Si el dado indica pregunta (?), las exploradoras y exploradores deberán tomar una carta de la baraja de juego. Dentro de la selección, podrán encontrar un desafío que superar o una pregunta por responder.



4. Si el dado indica Comodín, invite al explorador/a a tomar una carta de la baraja de comodines (tienen la opción de guardarlo, usarlo para evitar una penalización o tener una segunda oportunidad de responder otra pregunta).
¡A jugar con estrategia!

Tarjetas de mitos y realidades



1

No debes bañarte durante la menstruación.

Respuesta: falso. Es un (MITO).

Realidad: mantener una buena higiene durante la menstruación es fundamental para la salud. El baño diario con agua y jabón suave ayuda a prevenir infecciones, reducir olores, aliviar molestias y mantener un bienestar físico y emocional general. La limpieza regular del cuerpo durante la menstruación es una práctica saludable y necesaria.

2

La pubertad debe comenzar antes de los 10 años.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: los cuerpos son diferentes, tienen ritmos y tiempos distintos. Por ende, la pubertad no inicia al mismo tiempo en todas las personas.

La pubertad: es el periodo inicial de la adolescencia, un evento meramente biológico en el cual se expresan los caracteres secundarios de la sexualidad (vello púbico, botón mamario, etc.) y que, en las niñas, concluye con la primera menstruación.

3

Todos los preadolescentes son complicados e inestables emocionalmente.

Respuesta: Es un (MITO).

Realidad: muchos de los conflictos de las personas adolescentes nada tienen que ver con cambios hormonales, sino con la dificultad para construir una identidad propia.

4

Dejaré de crecer cuando me llegue la menstruación.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: las personas menstruantes seguirán creciendo hasta los 18 o 19 años aproximadamente. La estatura de una persona depende de la genética, no de la menstruación.

5

La llegada de la menstruación indica que la niña se convirtió en mujer.

Respuesta: falso es un (MITO).

Realidad: la llegada de la menstruación solo indica que las niñas están creciendo sanas y comienzan un tránsito hacia la adolescencia y la juventud.

6

Durante la menstruación hay alimentos prohibidos o dañinos.

Respuesta: falso. Es un (MITO).

Realidad: los estudios nutricionales demuestran que no existe evidencia científica que respalde restricciones alimentarias durante la menstruación. Se recomienda una dieta balanceada que incremente el consumo de alimentos ricos en hierro (carne magra, legumbres, verduras de hoja verde) para compensar la pérdida promedio de 30-40ml de sangre por ciclo y la ingesta de alimentos con calcio, magnesio y vitamina B6 para ayudar a reducir los síntomas premenstruales hasta en un 50%.

7

La salud menstrual es un tema exclusivo de niñas y mujeres.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: la salud menstrual es un tema que debe interesar a toda la sociedad. Estudios de la OMS y UNESCO demuestran que la educación inclusiva sobre la menstruación reduce el estigma social en un 60%, mejora el apoyo familiar y escolar, y disminuye el ausentismo femenino. Involucrar a niños y hombres en la educación menstrual permite el conocimiento científico de cómo funcionan biológicamente los cuerpos. Además, crea entornos comprensivos, elimina tabúes y discriminación, fortalece los sistemas de apoyo, desarrolla políticas inclusivas y garantiza el acceso a recursos e instalaciones adecuadas.

8

El estrés, el deporte intensivo, la desnutrición y las dietas restrictivas pueden alterar el ciclo menstrual.

Respuesta: es un (Realidad).

Realidad: investigaciones demuestran que el estrés puede provocar irregularidades menstruales, ovulación anormal o amenorrea (ausencia de menstruación). De manera similar, el ejercicio intensivo y la desnutrición pueden reducir los niveles de estrógenos y alterar el eje hipotálamo-hipófisis-ovario, llevando a irregularidades menstruales. Según estudios hasta un 44% de atletas de alto rendimiento experimentan alteraciones en su ciclo. Las dietas restrictivas autoimpuestas pueden causar déficit calórico severo, llevando a alteraciones del ciclo menstrual en hasta un 30% de los casos según estudios recientes. La buena noticia es que estas alteraciones suelen ser reversibles al manejar el estrés, ajustar la intensidad del ejercicio y mantener una nutrición adecuada.

9

La copa menstrual es un producto reutilizable.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: la copa menstrual es un dispositivo de silicona médica reutilizable y científicamente probado como seguro para la gestión menstrual. Su vida útil es de 5-10 años con el cuidado adecuado. Al estar fabricada con silicona médica, está libre de toxinas, dioxinas y blanqueadores. Desde una perspectiva ambiental, una sola copa puede reemplazar hasta 3,000 productos desechables.

10

Los espacios sanitarios no necesitan un punto de agua y jabón para prevenir infecciones durante el ciclo menstrual.

Respuesta: es una (Mito).

Realidad: los espacios sanitarios seguros requieren infraestructura básica: agua limpia, jabón, iluminación, privacidad y ventilación. La OMS (Organización Mundial de la Salud) confirma que el acceso a agua y jabón reduce 50% las infecciones durante la menstruación. El lavado correcto de manos elimina 99.9% de bacterias patógenas, previniendo infecciones urinarias y vaginales.

11

La menstruación es una enfermedad.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: la menstruación es un proceso biológico natural. Estudios de la Universidad de Harvard demuestran que es un indicador de salud reproductiva que involucra cambios hormonales cíclicos en el cuerpo. Los síntomas asociados pueden manejarse con hábitos saludables y atención médica cuando sea necesario.

12

La endometriosis es un dolor menstrual normal.

Respuesta: es un (MITO).

Realidad: la Asociación Mundial de Endometriosis indica que esta enfermedad afecta al 10% de mujeres en edad reproductiva. El dolor incapacitante, sangrado irregular y problemas de fertilidad son síntomas que requieren atención médica especializada. El diagnóstico temprano mejora el pronóstico y calidad de vida.

Endometriosis: La endometriosis es una condición donde el tejido uterino crece fuera del útero provocando cicatrices, reacciones inflamatorias, adherencias de órganos y distorsión de la anatomía pélvica.

13

Es normal que la menarquia no llegue hasta los 16-17 años.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: la Sociedad de Endocrinología Pediátrica establece que la ausencia de menstruación después de los 15 años requiere evaluación médica. Si no hay desarrollo de caracteres sexuales secundarios a los 13 años o la menarquia no ocurre 3 años después del desarrollo mamario, se debe consultar un especialista para descartar problemas hormonales o anatómicos.

14

Los cambios de voz durante la pubertad ocurren en ambos sexos.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: las hormonas sexuales durante la pubertad provocan cambios anatómicos en la laringe. La testosterona causa un crecimiento del 60% en cuerdas vocales masculinas, mientras los estrógenos generan un 20-30% de crecimiento en laringe femenina. Estos cambios ocurren entre 12-16 años en varones y 10-14 años en mujeres.

15

El acné en la pubertad indica mala higiene.

Respuesta: es una (Mito).

Realidad: el acné puberal es causado por cambios hormonales que aumentan la producción de sebo. Afecta al 85% de adolescentes independientemente de su higiene.

16

La sangre menstrual es sucia.

Respuesta: es una (Mito).

Realidad: la sangre menstrual está llena de componentes como las células madre y el plasma. La sangre menstrual es un fluido biológico natural compuesto por tejido endometrial, sangre y nutrientes.

17

El ejercicio durante la menstruación es beneficioso.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: La actividad física moderada durante la menstruación es beneficiosa. Investigaciones indican que el ejercicio libera endorfinas que reducen el dolor menstrual hasta en un 50% y mejora el estado de ánimo.

18

Durante el ciclo menstrual no se puede pensar o razonar bien, porque nos ponemos demasiado emocionales.

Respuesta: es un (Mito).

Realidad: solo se necesita agua tibia para la limpieza de la vulva. Los jabones íntimos alteran el pH natural (3.8-4.5) y la flora vaginal protectora, aumentando el riesgo de infecciones en un 45%. La vagina es autolimpiante y los productos especializados pueden causar irritación, sequedad y desequilibrio del microbioma vaginal. Se recomienda lavar solo el área externa con agua y secar suavemente.



19

Las toallas reutilizables no son higiénicas y pueden causar infecciones.

Respuesta: es un (Mito).

Realidad: las toallas sanitarias reutilizables son higiénicas si se lavan correctamente. Después de cada uso, deben ser enjuagadas con agua fría para eliminar el exceso de sangre. Pueden ser lavadas a mano o en lavadora con jabón neutro o biodegradable, evitando suavizantes y cloro. Lo ideal es secarlas al aire en un lugar ventilado, Siempre se debe asegurarse de que estén completamente secas antes de reutilizarlas. La frecuencia de cambio es de cada 4 a 6 horas, según la intensidad del flujo, para mantener una higiene adecuada y prevenir infecciones.

20

El uso de protectores diarios altera el equilibrio del PH vaginal.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: los estudios médicos muestran que el uso constante de protectores diarios puede interferir con el equilibrio natural del cuerpo. La zona íntima tiene su propia forma de mantenerse saludable con un pH especial (3.8-4.5). Es mejor usar protectores solo cuando sean necesarios y elegir los de algodón que permiten que la piel respire. Así ayudamos a nuestro cuerpo a mantenerse sano de forma natural.

21

La orina y la menstruación salen por orificios diferentes.

Respuesta: es una (Realidad).

Realidad: la anatomía femenina tiene tres orificios distintos: la uretra (para orinar), la vagina (para la menstruación y relaciones sexuales) y el ano. La Asociación de Ginecología confirma que esta confusión es común y debe aclararse para un mejor entendimiento de la salud íntima.

22

Burlarse de las manchas menstruales es inofensivo.

Respuesta: es un (Mito).

Realidad: el acoso por manchas menstruales es violencia. Estudios muestran que el 60% de estudiantes ha experimentado bullying relacionado con la menstruación, causando ausentismo escolar (23%), ansiedad y bajo rendimiento académico.

23

Los dolores menstruales son una excusa.

Respuesta: es un (Mito).

Realidad: el dolor menstrual (dismenorrea) afecta al 80% de mujeres. Las prostaglandinas, sustancias químicas naturales del cuerpo, causan contracciones uterinas necesarias para expulsar el tejido menstrual, pero pueden provocar dolor intenso, náuseas y otros síntomas. Este dolor es medible y puede requerir atención médica. Los niveles altos de prostaglandinas se asocian con períodos más dolorosos, y su efecto puede reducirse con antiinflamatorios bajo supervisión médica.

24

Es necesario usar jabones íntimos para limpiar la vulva.

Respuesta: es un (MITO)

Realidad: solo se necesita agua tibia para la limpieza de la vulva. Los jabones íntimos alteran el pH natural (3.8-4.5) y la flora vaginal protectora, aumentando el riesgo de infecciones en un 45%. La vagina es autolimpiante y los productos especializados pueden causar irritación, sequedad y desequilibrio del microbioma vaginal. Se recomienda lavar solo el área externa con agua y secar suavemente.

Supervisión Carolina Rangel G.
Asesora técnica Sanitation for Millions.

Consultoría CORPRODINCO

Dirección María Estela Contreras Antolínez

**Equipo técnico
y creativo** Angélica María Ríos Lindarte
Cielo Andreina Lizarazo Rueda
Rosa Milena López Peñaranda
Anyela Marcela Quintero Lemus
Camilo Andrés Chaustre Gutiérrez

En colaboración Gobernación del Norte de Santander
Alcaldía de Cúcuta
ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

**Información
Bibliográfica** Primera edición
Sanitation for Millions (2025)



Implementado por:
giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Published by Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Registered offices Bonn and Eschborn, Germany

Sanitation for Millions
Dr Bärbel Schwaiger
E S4M@giz.de
I www.sanitationformillions.org

Authors Sanitation for Millions

As at March 2025

On behalf of Federal Ministry for Economic Cooperation
and Development (BMZ)

Division Division 121 - Water and Circular Economy

Postal address of BMZ offices	BMZ Bonn Dahlmannstrabe 4 53113 Bonn, Germany T +49 228 99 535 - 0 F +49 228 99 535 - 3500	BMZ Berlin Stresemannstrabe 94 10963 Berlin, Germany T +49 30 18 535 - 0 T +49 30 18 535 - 0
--	--	--

poststelle@bmz.bund.de
www.bmz.de

GIZ is responsible for the content of this publication

Wash Club: caja de recursos de transferencia del conocimiento N°2

Instructivo de juego herramienta para participantes

¡A todo cambio!:

Exploradoras/es de la pubertad



En colaboración:



Gobernación
de Norte de
Santander



Apoyado por:



Implementado por:
giz

Wash Club: caja de recursos de transferencia del conocimiento N°2

Instructivo de juego herramienta para participantes

¡A todo cambio!:

Exploradoras/es de la pubertad

Misión del juego: ¡Exploradores/as bienvenidos/as a la misión! Nos embarcaremos en un viaje de descubrimiento sobre el ciclo menstrual y la pubertad. Durante esta aventura, pondrán a prueba sus conocimientos sobre la salud menstrual y enfrentarán desafíos con creatividad.

Contenido de juego:

- QR del video ¡Todos los días son mis días!.
- 1 tapete de juego con 28 casillas (tapete con imagen del ciclo menstrual y aparato reproductor femenino).
- 2 dados (1 dado numérico y 1 dado de aventuras).
- 1 baraja de juego (5 cartas de desafíos y 24 cartas de mitos y realidades).
- 1 baraja de 5 comodines.
- 6 paletas mitos y realidades.
- 1 reloj o cronómetro.
- 2 rompecabezas (aparato reproductor femenino, aparato reproductor masculino).
- 1 kit para la higiene menstrual (productos en físico: toalla en tela absorbente, copa menstrual, toalla desechable, calzón absorbente, disco menstrual, tampón).
- 3 pines de juego en colores diferentes uno para cada equipo.

¡Exploradores preparémonos para comenzar!

1. Coloquen sobre una superficie plana el tapete de juego. Tomen uno de los pines de colores disponibles y ubíquelo en la zona de inicio.

2. Verifiquen que las barajas estén distribuidas en 2 mazos boca abajo de la siguiente manera:

- a. Mazo de la baraja de juego (29 cartas)
- c. Mazo baraja de comodines (5 cartas)

3. Verifique que en el espacio de juego se encuentren los siguientes elementos de manera visible:

- a. Rompecabezas del aparato reproductor masculino y femenino.
- b. Kit para la gestión adecuada de la higiene menstrual.
- c. Paletas de mitos y realidades (3 de mitos y 3 de realidades).

Antes de iniciar con la misión activa tus conocimientos teniendo en cuenta lo siguiente:

- Conviértete en un explorador/a. Te invitamos a descubrir la canción "Todos los días son mis días" de Sanitation for Millions Colombia. Podrás acceder escaneando el código QR.
- Para comenzar esta divertida aventura, necesitaremos un guía que nos ayudará a explorar el juego, asegurando que todos sigan las reglas correctamente. Se requiere un mínimo de dos participantes, y si hay más de un explorador/a, pueden organizarse en equipos equilibrados, con un máximo de tres equipos. El guía actuará como nuestro capitán, explicando las reglas, resolviendo dudas y manteniendo el orden durante el juego.

Notas: Elige junto a tu equipo un nombre que les identifique, ¡esto hará más divertido el juego!

Cómo llegarás a la meta:

Te convertirás en un auténtico explorador/a de la pubertad si cumples con las misiones que encontrarás en el recorrido del ciclo.



Movimiento en el tapete: Exploradores/as, podrán lanzar simultáneamente los dos dados. El dado de aventuras determina la acción que deberán realizar: un mito o realidad por identificar, superar un desafío, usar un comodín o cumplir una penalización. El dado numérico les permitirá mover el pin por el tapete según el número obtenido. El juego continúa por turnos mientras avanzan hacia la meta. Explorador/a si obtienes un comodín en el dado de aventuras, puedes utilizarlo para evitar una penalización, tener una segunda oportunidad de responder otra pregunta, o puedes guardarlo para usarlo en turnos posteriores.

Nota:

- Para dar inicio al juego cada equipo lanza el dado numérico quien logre mayor puntuación comienza.
- Si el juego debe terminar antes de haber recorrido todas las casillas, el equipo ganador será el que se encuentre más cerca de completar el ciclo.

Exploradores y exploradoras vamos a conocer la función de los dados:



Dado numérico: permite avanzar en el juego y completarlo.



Dado de aventuras: tiene las siguientes opciones para hacer el juego más divertido:



Si el dado indica "Rompecabezas", podrán elegir uno de los rompecabezas disponibles para armar (aparato reproductor femenino o masculino).



Si un equipo cae en la casilla "Ceder el turno", esperarán hasta la siguiente ronda sin poder avanzar.



Si el dado indica pregunta (?) escoja una carta de la baraja de juego. Dentro de la elección, podrán encontrar un desafío que superar o una pregunta por responder.



Si el dado indica Comodín, podrán tomar una carta de la baraja de comodines, tienen la opción de guardarlo, usarlo para evitar una penalización o tener una segunda oportunidad de responder otra pregunta. ¡A jugar con estrategia!

Por cada pregunta y desafío que superen correctamente avanzarás hacia el final del ciclo.

Reglas Especiales:

¡Atención, exploradores/as! Si el juego debe terminar antes de completar todas las casillas, el ganador será el equipo jugador que se encuentre más cerca del ciclo.

¡Es hora de comenzar, prepárense para la aventura!

Trabajo en equipo: exploradores/as, si necesitas ayuda, tus compañeros/as pueden ser tus aliados/as

Ayuda a los exploradores/as de tu equipo a aumentar las posibilidades de completar el ciclo.

¡Diviértete y aprende mientras juegas! Recuerda que cada casilla en el juego te ayudará a descubrir la realidad del ciclo menstrual, eliminar mitos, y conocer los cambios que ocurren en la pubertad.

¡La aventura de cuidar tu salud y disfrutar del aprendizaje van de la mano!

Desarrollo del juego



Supervisión Carolina Rangel G.
Asesora técnica Sanitation for Millions.

Consultoría CORPRODINCO

Dirección María Estela Contreras Antolínez

**Equipo técnico
y creativo** Angélica María Ríos Lindarte
Cielo Andreina Lizarazo Rueda
Rosa Milena López Peñaranda
Anyela Marcela Quintero Lemus
Camilo Andrés Chaustre Gutiérrez

En colaboración Gobernación del Norte de Santander
Alcaldía de Cúcuta
ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

**Información
Bibliográfica** Primera edición
Sanitation for Millions (2025)



Implementado por:
giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Published by Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Registered offices Bonn and Eschborn, Germany

Sanitation for Millions
Dr Bärbel Schwaiger
E S4M@giz.de
I www.sanitationformillions.org

Authors Sanitation for Millions

As at March 2025

On behalf of Federal Ministry for Economic Cooperation
and Development (BMZ)

Division Division 121 - Water and Circular Economy

Postal address of BMZ offices	BMZ Bonn Dahlmannstrabe 4 53113 Bonn, Germany T +49 228 99 535 - 0 F +49 228 99 535 - 3500	BMZ Berlin Stresemannstrabe 94 10963 Berlin, Germany T +49 30 18 535 - 0 T +49 30 18 535 - 0
--	--	--

poststelle@bmz.bund.de
www.bmz.de

GIZ is responsible for the content of this publication



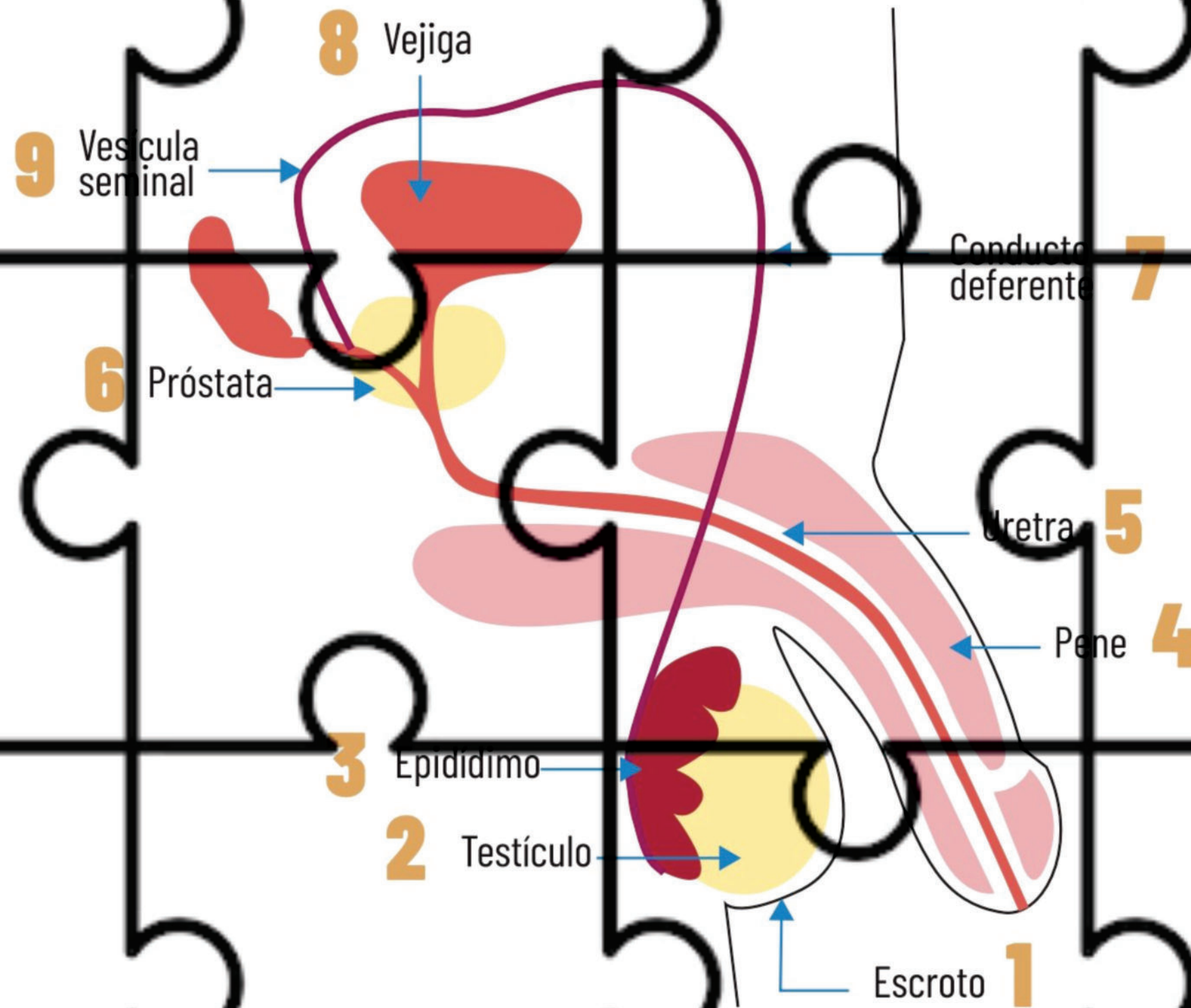
\$100
pesos



\$50

pesos

Aparato reproductor masculino



En colaboración:



Gobernación
de Norte de
Santander



ALCALDÍA
DE SAN JOSÉ DE
CÚCUTA



BIENESTAR
FAMILIAR



Corprodinco
Corporación de Profesionales para
el Desarrollo Integral Comunitario



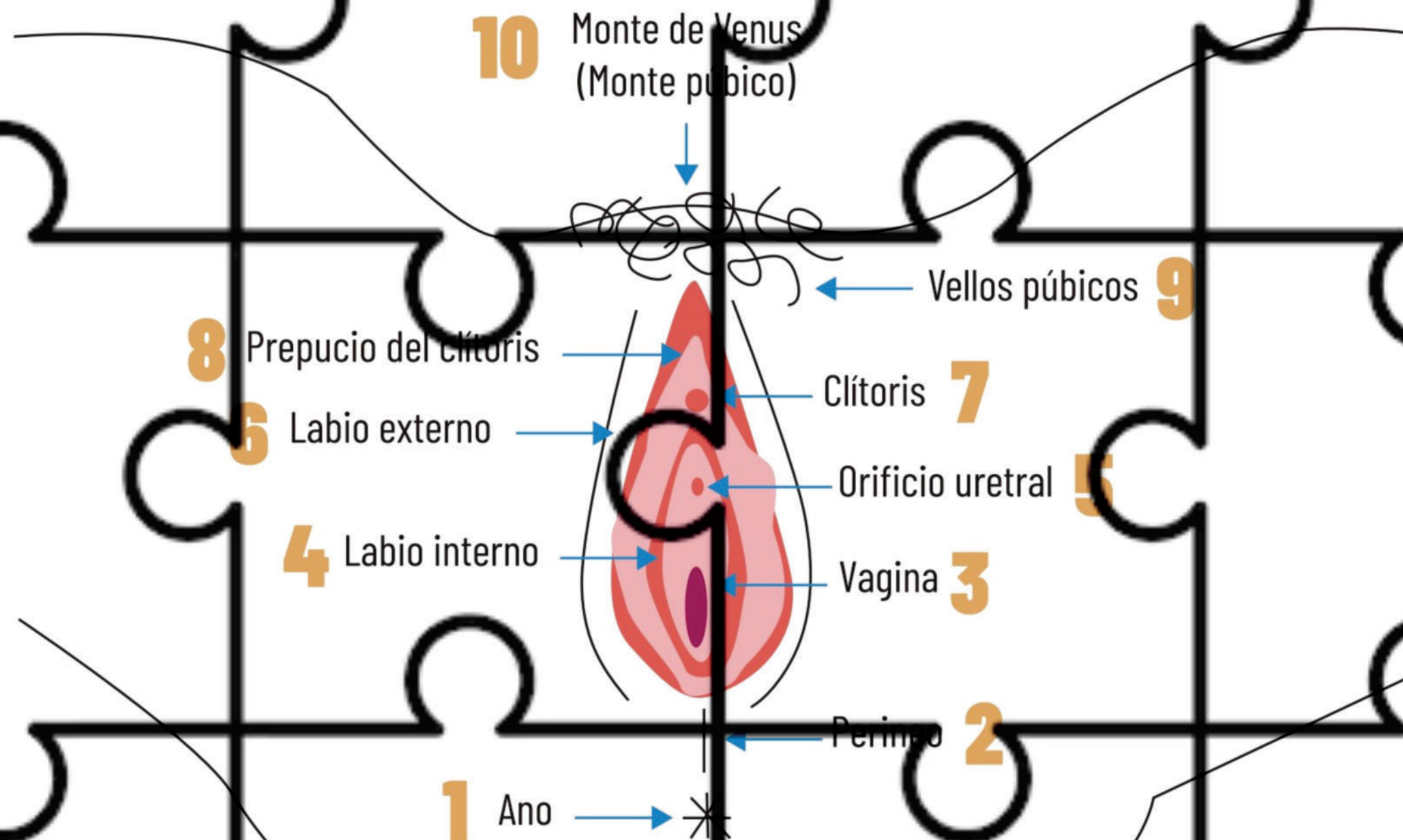
SANITATION
FOR MILLIONS

Apoyado por:



Implementado por:
giz

Aparato reproductor femenino



En colaboración:



Gobernación
de Norte de
Santander



ALCALDÍA
DE SAN JOSÉ DE
CÚCUTA



BIENESTAR
FAMILIAR



Corprodinco
Corporación de Profesionales para
el Desarrollo Integral Comunitario



SANITATION
FOR MILLIONS

Apoyado por:



Implementado por:
giz

¡A todo cambio!

“Exploradoras/es de la pubertad”



Wash Club: caja de recursos de transferencia del conocimiento n°2



En colaboración:



Gobernación
de Norte de
Santander



Apoyado por:



Implementado por:
giz