

GUIA PER AL PROFESSORAT



ACOMPANYAMENT A LA PRIMERA MENSTRUACIÓ

OudOca

Pedagogía menstrual

La sang surt per on surt el pipí?
Quants forats tenim aquí sota?
Puc fer esport quan tinc la regla?
Què faig si em baixa la regla a classe o fora de casa?
Les àvies tenen la regla?

Et sonen aquestes preguntes? A nosaltres molt, cada vegada que fem tallers a les escoles surten aquestes i moltes més. I és normal, perquè la regla continua sent un tema invisible, del que falta molta informació.



LILA I PATRÍCIA

Som la Lila i la Patrícia apassionades de la natura, la dona, l'art i el joc. Realitzem tallers i exposicions sobre la menstruació i som pioneres en la creació i el disseny de materials didàctics i jocs per explicar de manera senzilla i natural tot el que tingui a veure amb el cicle ovulatori-menstrual.

Encara avui dia les nenes, nens i adolescents viuen la menstruació amb vergonya i por. I és que per moltes persones i cultures la menstruació continua sent tabú i sobretot una gran desconeguda.

Per això **tu com a docent** tens un paper important a realitzar. Ets una part activa perquè les nenes i els nens entenguin què és la regla d'una manera positiva i per realitzar una veritable transformació.

Necessites explicar als teus estudiants què és la menstruació? Vols que rebin una educació menstrual de qualitat?

...Sense embuts, vergonyes, ni pors... Et deixem aquí alguns consells pràctics per començar a abordar el tema a les classes d'una manera fàcil, saludable i natural.

PER ON COMENÇAR?

1- ES NECESSARI QUE TU SÀPIGUES DEL TEMA.

Per explicar amb claredat què és la menstruació primer has de saber tot el que tingui a veure amb ella. És molt important saber què és la regla, d'on ve, per què apareix, quina és la seva funció,...

Què és la regla?

La regla és la sang que prové de les parets internes de l'úter (endometri) que s'engrandeixen cada mes per alimentar i protegir a l'embrió en cas d'haver-hi embaràs. Per això és important saber què és la sang menstrual, i sobretot transmetre que la sang menstrual no és bruta, sinó al contrari, que és sang vital, l'aliment per a l'embrió. Sabies que està constituïda per cèl·lules mare?

2- TRACTA EL TEMA ANTICIPADAMENT I DE FORMA TRANSVERSAL

És convenient començar a parlar del tema a principis de la preadolescència, sobretot t'aconsellem abordar el tema abans que les nenes tinguin la seva primera menstruació. Perquè no els enxampi de sorpresa quan els vingui la regla per primera vegada. **Si ets profe de 4t de primària ja pots començar a parlar del tema.** Aprofita qualsevol ocasió per anar introduir el tema a biologia, a tutories, veient una pel·lícula... Com a docent ets responsable de donar una educació de qualitat per a la teva classe. Potser ets la persona de més confiança a qui poden preguntar aquests temes, tant les nenes com els nens.

3-NATURALITZA LA MENSTRUACIÓ.

La teva manera de ser i actuar és referent per als teus estudiants. Quan et preguntin, **si no saps alguna cosa digues-ho**, "no saber" és d'humans i els teus estudiants ho agrairan. Posaràs en valor que ets una persona de carn i ossos amb les seves virtuts i les seves limitacions. És millor no desinformar, això sí **et pots comprometre a buscar la informació i a donar-la en un altre moment.** Valora el fet que encara que preguntin en moments inadequats (interrompent una classe), per elles i ells és un assumpte important, no vol dir que no els interessi la matèria que esteu veient, sinó que per algun motiu en el seu cervell s'ha fet una connexió amb el tema menstrual i tenen necessitat de preguntar. També tens **oportunitat de ser natural** quan una nena **taqui els pantalons** o la cadira i actues sense dramatitzar; a nosaltres ens va bé explicar que **és un fluid corporal més**, com ho son per exemple **la saliva, suor, mocs...**

4- EXPLICA ELS CANVIS CORPORALS.

Dedica almenys una sessió de tutoria per parlar dels **canvis físics, emocionals i hormonals** que tenen les nenes i els nens a l'etapa preadolescent (el pèl corporal, el botó mamari, la nou, els canvis d'humor...).

IMPORTANT!! Una qüestió vital és no dir-li a la nena (a qui li ha vingut la regla per primera vegada) "**Ja ets Tota una Dona**". La nena continua sent nena, i el canvi de nena a dona és un procés que porta temps.

Explica'ls-hi que és un procés en el que s'estan transformant en una dona fèrtil, amb capacitat de donar vida.

5- FES UNA EDUCACIÓ SEXUAL I REPRODUCTIVA.

Dedica les sessions que siguin necessàries a observar i estudiar quin és el procés reproductiu de l'ésser humà, quins són els **genitals interns i externs**, com funcionen i de què estan formats. Pots mostrar-los un dibuix de l'úter, de les trompes uterines, dels ovaris,... igual que pots explicar-los-hi què és la vulva i les seves parts.

Parlar-ho i explicitar-ho els ajuda a **dir les coses pel seu nom i a poder parlar d'això sense vergonya.**

6-MOSTRA'LS ELS MÈTODES DE RECOLLIDA DE LA SANG MENSTRUAL.

Dedica almenys una sessió per ensenyar-los els mètodes de recollida de la sang menstrual: **les compreses, les calces menstruals, els tampons**, que els toquin, que posin una compresa sobre una mà i que la mullin amb un goter. Explica'ls que al centre educatiu disposeu de compreses, on poden demanar-les, en quines papereres llençar les compreses, tampons...

EXPLICA QUE LA REGLA VE CADA 28 DIES APROXIMADAMENT. NO OBSTANT AIXÒ, DURANT EL PRIMER ANY POT SER IRREGULAR I POT TRIGAR MESOS A TORNAR A VENIR. I ÉS NORMAL PERQUÈ EL COS S'ESTÀ TRANSFORMANT!

SOM NATURA

Explica què és la menstruació, que forma part d'un procés més de la dona i que gràcies a ella la humanitat és possible, que és una cosa natural. I que **som natura**.

Explica que la persona que menstrua és cíclica igual que la natura, que a la natura existeixen cicles i que **ella serà cíclica durant un temps de la seva vida** (des que li ve la regla per primera vegada (menarquia) fins que se li retira per complet (menopausa) a l'etapa de la maduresa).

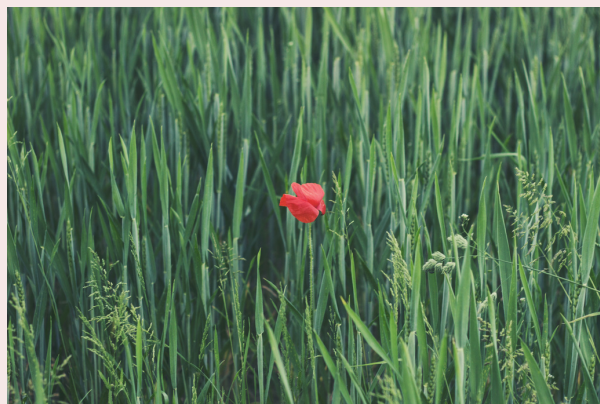
Et proposem un joc per fer amb els teus estudiants: tanqueu els ulls i penseu quants cicles hi ha en la natura. Pot ser una bona manera també de trencar el gel i començar a parlar del tema.

La natura funciona a través de cicles.

Un **cicle** és un fenomen que es repeteix de forma continuada cada "x" temps i que té **fases**. Una fase és una part del cicle que té unes determinades característiques.

Per exemple el cicle de les 4 estacions que es repeteix cada 12 mesos i té 4 fases: les 4 estacions. Cada estació té un clima diferent, diferents hores de llum i foscor etc...

**EXPLICA-LI QUE TENIR LA
REGLA ES SA I NATURAL Y QUE
GRÀCIES A ELLA LA HUMANITAT
ÉS POSSIBLE**



SOM NATURA

Doncs bé, les dones o persones menstruants tenen un cicle, és el **cicle de l'ovulació i la menstruació**. Aquest cicle es repeteix aproximadament cada mes i té 4 fases. El que anomenem regla o menstruació és només una fase més del cicle.

Cada mes l'adolescent i la dona experimenten el cicle i les seves 4 fases: la **preovulatòria, l'ovulatòria, la premenstrual i la menstrual**. A cada fase es passa per diferents estats d'ànim i s'experimenten palpablement canvis emocionals i corporals.

A nosaltres ens funciona molt bé la metàfora de pensar en un arbre durant el transcurs de les 4 estacions. Si és de fulla caduca i es troba en la conca mediterrània, a la primavera estarà començant a florir, a l'estiu exuberant de fruits, a la tardor es despendrà de les fulles i a l'hivern estarà nu. També posem exemples del cicle de vida de la planta o del dia i la nit per d'aquesta manera **relacionar l'ésser humà amb la natura** i prendre consciència que **de la mateixa forma que la natura, les adolescents que menstruen i les dones també experimenten un cicle i canvis a les seves diferents fases**.



EXPLÍCA QUÈ SIGNIFICA SER CÍCLICA I QUE PODEN TENIR CANVIS FÍSICS Y EMOCIONALS A CADA FASE DEL SEU CICLE.

DUBTES FREQUENTS ENTRE LES NENES

PUC ANAR A LA PISCINA AMB LA REGLA O FER ESPORT?

Explica'ls-hi que **Sí!** que **amb la regla es pot fer l'esport que es vulgui**, sempre intentant respectar al màxim allò que el cos necessita. Potser no li ve de gust entrar a l'aigua molt freda o certes postures invertides de ioga no són adequades. Nosaltres proposem adaptar en aquest cas l'esport al cos, en lloc del contrari. Parla també dels mètodes de recollida que hi ha: tampons, copes o bikinis menstruals. A totes ens ha passat que hem tingut la regla a l'estiu i ens hem banyat i gaudit igualment.



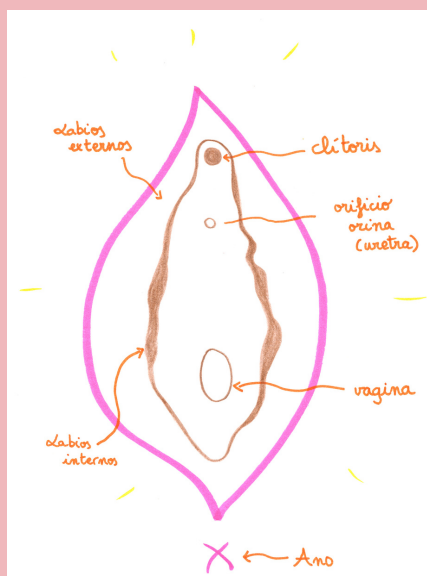
QUANTS FORATS TENIM ALLÀ ABAIX?

Moltes nenes pensen que la sang menstrual surt pel mateix lloc que l'orina. Explica'ls-hi que no!

Tenim **tres orificis**:

- L'**anus** per on surten els excrements. -
- La **uretra** per on surt l'orina.
- La **vagina** per on surt la sang menstrual i els bebès.

També tenim els dos orificis de les glàndules ejaculadores i els dos de les glàndules de la lubricació.



DUBTES FREQUENTS ENTRE LES NENES

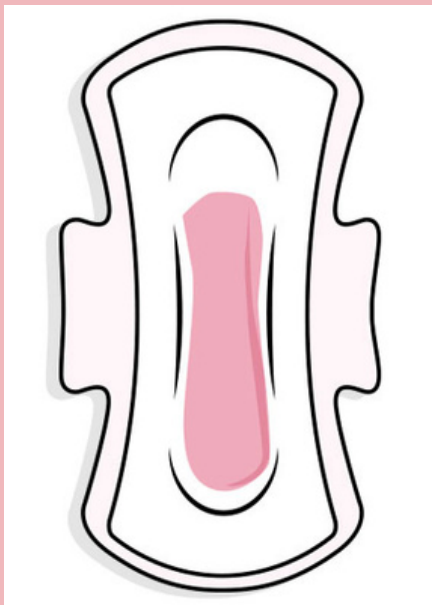
QUAN M'HE DE CANVIAR LA COMPRESA, TAMPÓ, COPA, CALÇA MENSTRUAL?

Compresa de cotó, de tela i calça menstrual: convé que les canviï cada 4-6 hores.

Tampó: que no l'utilitzi més de 6-8 hores seguides.

Copa: la pot tenir fins a 12 hores posada.

*Dependrà molt de la quantitat de flux que tingui.



DE QUIN COLOR ÉS LA SANG MENSTRUAL?

El color de la sang menstrual pot variar durant el cicle o de cicle a cicle.

Color vermell clar: sol donar-se al principi del cicle.

Color vermell fort: sol donar-se el dia 2 i 3 de sagnat.

Color marró: sol donar-se al final del cicle o principi del cicle, és sang oxidada que ha trigat a ser expulsada.

Quan portar a la nena al **centre de salut:** Si la sang té un color rosa molt pàl·lid, grisenc, groguenc o un flux pudent o una quantitat molt abundant de coàguls.

CONSELLS PER A LES NENES

DOLOR

Si li fa mal la panxa pots oferir que es posin una mica **més còmodes a la cadira, o s'estirin**. Si tens a mà alguna **beguda calenta** pots oferir-li una. O si elles tenen algun **oli essencial** de lavanda que es facin un massatge.

REGISTRE DE LA SEVA REGLA

Pots fer una **activitat a tutoria**,.. que sigui fer un **registre molt senzill per al seu cicle**. Apuntar el primer dia de la regla al principi és més que suficient. Si vols aprofundir una mica més poden apuntar estats d'ànim, apetències, somnis...També pots aconsellar **descarregar-se alguna app** o utilitzar el calendari del mòbil.



KITS MENSTRUALES A MÀ

La menarquia pot donar-se a l'escola! i fins i tot durant els primers anys del cicle, la menstruació pot ser irregular, i se li pot avançar, retrassar o estar mesos sense venir.

Tingues a classe diversos kits menstruals amb **compreses, tampons, olis**, ... i dóna'ls la confiança perquè te'ls demanin si ho necessiten. Si fes falta, les primeres vegades acompanya-les al lavabo o demana-l'hi a una professora.

¿SABIAS QUÈ...

... LA SANG MENSTRUAL QUE S'EXPULSA AL MES EQUIVAL A ENTRE 30 I 80 MIL·LITRES?

... A EGIPT E LES DONES USAVEN TAMPONS FETS DE FIBRA I PAPIR ESTOVAT?

... 500 MILIONS DE PERSONES AL MÓN PATEIXEN "POBRESA MENSTRUAL"?

... LA SANG MENSTRUAL DILUÏDA AMB AIGUA ES POT UTILITZAR PER REGAR LES PLANTES?



MÉS SOBRE NOSALTRES



Mira la nostra xerrada
TEDxTalk
aquí!

DIUEN D'OUDOCA

Gràcies Oudoca, des de l'escola només hem d'agrair-li la seva dedicació i passió per allò que desitja transmetre. Els alumnes ho van gaudir molt..

ESCOLA DE PRIMÀRIA

Lila i Patri són dos grans professionals que gaudeixen del seu treball amb passió i dedicació. He treballat amb elles en el desenvolupament d'uns tallers de Benvinguda a la menstruació a l'alumnat de secundària i l'experiència va ser molt positiva tant per a l'alumnat com per al professorat. A més he pogut gaudir d'una sessió individual amb elles per parlar del seu joc, i de totes les seves propostes sempre des d'una perspectiva feminista i transformadora.

S'adapten a les demandes i centres d'interès que se'ls proposa i això facilita molt el treball. Sens dubte tornaré a comptar amb la seva experiència ràpid.

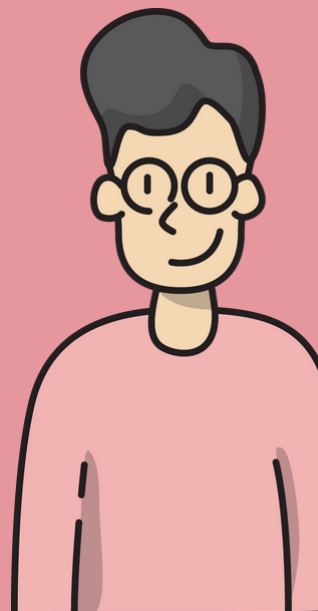
TÈCNICA D'IGUALTAT

Els tallers educatius per a joves que vam fer amb Oudoca van ser una experiència preciosa d'aprenentatge col·laboratiu, que va anar més enllà d'un tema de salut menstrual. Com a facilitadores són totalment genials.

TÈCNICA DE CULTURA

Com a mestre d'un grup de Binèfar, només puc dir que va ser una xerrada en què el grup va gaudir i va aprendre molt. Esperem repetir el curs vinent. Moltes gràcies

MESTRE



PARLEN DE NOSALTRES



TED

IDEAS WORTH SPREADING



**EL PAÍS
SEMANAL**



som Martorelles
COMUNITAT DE MARTORELLES I SANT MARTÍ DE RIUS



rtve

VOLS SABER-NE MÉS?



OudOca

Pedagogia menstrual

Pots visitar el nostre web www.oudoca.com, posar-te en contacte amb nosaltres a través de info@oudoca.com o trucant a: **623993329** o **623990391**

Si coneixes alguna família que li pugui interessar fes click aquí abaix per **descarregar-te la guia per a famílies**. Pots enviar-se-la totalment **gratuïta!**