



Universidad Autónoma de Madrid

Desafíos en el Manejo de la Higiene Menstrual en un grupo de niñas y adolescentes en etapa escolar del distrito de Pachacútec - Callao

Trabajo realizado por:

Verónica Ponce Castañeda

Tutora:

María Jesús Martín

Master Intervención Psicosocial y Comunitaria,

Segunda convocatoria

2020

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a mi asesora de tesis, María Jesús Martín, quien con sus conocimientos y apoyo me guió a través de cada una de las etapas de este proyecto para alcanzar los resultados que buscaba.

A mis padres, porque gracias a ellos pude cumplir mi meta de llevar una Maestría en el extranjero y por su incondicional apoyo en todo momento.

A mi profesora Estela Santa Cruz, que en paz descansa, por brindarme sus conocimiento, tiempo y dedicación y porque gracias a ella conocí y aprendí a amar el área de la Psicología Comunitaria.

A cada uno de mis profesores de la Maestría, por siempre haber sido muy atentos, comprensivos, siendo que las diferencias culturales nunca fueron una barrera para compartir las mismas ideas y pensamientos.

A mi amigo John Espinoza, por haberme brindado un espacio de su tiempo para asesorarme en los momentos en los que más lo necesitaba.

A Vanesa, por su compañía y haberme apoyado siempre en todos mis proyectos.

Tabla de Contenido

Resumen.....	5
Introducción.....	7
Justificación.....	8
Lugar del estudio	10
Fundamentación teórica de la problemática a analizar	13
Manejo de la Higiene Menstrual	13
Jerarquía de las Necesidades del Manejo de la Higiene Menstrual.....	14
Modelo ecológico para el Manejo de la Higiene Menstrual.....	16
Estado de la cuestión	20
Investigaciones internacionales.....	20
Investigaciones nacionales.....	23
Objetivos.....	23
Objetivo General.....	23
Objetivos Específicos.....	24
Metodología.....	24
Muestra.....	24
Metodología de la recolección de datos.....	26
Instrumentos.....	26
Análisis.....	28
Resultados	29
Análisis descriptivo de la muestra	29
Conocimientos y percepción sobre menstruación, y autoeficacia y gestión de la higiene menstrual.....	29
Agencia y formas de apoyo con relación al manejo menstrual.....	35
Experiencias de la menstruación en el contexto escolar.....	40
Servicios higiénicos, acceso a agua y suministros de la higiene menstrual....	43

Discusión.....	45
Limitaciones del estudio y desafíos.....	47
Conclusión y recomendaciones.....	48
Bibliografía.....	52
Anexos.....	53
Anexo A. Consentimiento Informado para Grupo Focal.....	53
Anexo B. Transcripción de Grupo Focal 1.....	56
Anexo C. Transcripción de Grupo Focal 2.....	65

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo el conocer las percepciones, barreras y desafíos en el ámbito escolar, comunitario y familiar que enfrentan las niñas - adolescentes en el manejo de su higiene menstrual en el distrito de Ventanilla, Callao. Es por ello, que la metodología utilizada para esta investigación fue de carácter mixto con el objetivo de identificar y reconocer los significados y experiencias de las niñas y adolescentes durante su periodo menstrual en la etapa escolar. Se llevaron a cabo grupo focales y encuestas a niñas y adolescentes de 11 a 17 años en el distrito de Ventanilla, Callao en el del "Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec". El análisis fue descriptivo y comparativo y se identificó que a la insuficiente información al momento de la menarquía, limitado acceso a materiales absorbentes e infraestructuras y saneamiento, sumado a la burla y mal trata por parte de sus compañeros varones, hacen que la menstruación se experimente con miedo, temor y vergüenza. Como conclusión, se necesitará del involucramiento y participación de toda la comunidad educativa, en especial de los docentes y compañeros varones, para lograr el impacto esperado en la calidad de vida de las adolescentes.

Palabras claves: Manejo de la higiene menstrual; salud de la mujer; niñas y adolescentes; Pachacútec; Ventanilla; Perú.

Abstract

The objective of this study was to know the perceptions, barriers and challenges in the school, community and family environment that adolescent girls face in the management of their menstrual hygiene in the Ventanilla district, Callao. For this reason, the methodology used for this research was of a mixed nature with the aim of identifying and recognizing the meanings and experiences of girls and adolescents during their menstrual period in school. Focus groups and surveys were carried out with girls and adolescents between the ages of 11 and 17 in the Ventanilla district, Callao, in the "New Pachacútec Pilot Project". The analysis was descriptive and comparative and it was identified that insufficient information at the time of menarche, limited access to absorbent materials and infrastructures and sanitation, added to the ridicule and mistreatment on the part of their male companions, make menstruation experience with fear, fear and shame. As a conclusion, the involvement and participation of the entire educational community, especially teachers and male colleagues, will be needed to achieve the expected impact on the quality of life of adolescents.

Keywords: Management of menstrual hygiene; women's health; girls and adolescents; Pachacútec; Ventanilla; Peru.

La menstruación es un proceso biológico que implica un buen estado de salud y desarrollo físico adecuado; sin embargo, aproximadamente dos mil millones de mujeres de mujeres, niñas y adolescentes (Brasa, Cardenal y Rodríguez, 2018) alrededor del mundo sufren de manera recurrente por tener la menstruación. Es por ello que en la actualidad existen organizaciones no gubernamentales, fundaciones y organismos internacionales que en la última década se encuentran estudiando alrededor del Manejo de la Higiene Menstrual (MHM) y buscan comprender los desafíos y experiencias de la menstruación de niñas y adolescentes, además de otras formas de discriminación a partir de la menarquía.

El estudio del MHM constituye una forma muy concreta de aproximarse a las experiencias y retos que afrontan varias niñas y adolescentes menstruantes, no sólo con relación a su higiene, sino también a su salud, educación y bienestar emocional. Esto nos permite comprender de forma más cercana las necesidades de las niñas y adolescentes, pues rápidamente emergen problemáticas relacionadas con la pubertad, sexualidad, autoestima, plan de vida y de acoso o maltrato en el hogar, escuela y dentro de la comunidad. (UNICEF Bolivia, 2017)

El inicio de la menstruación presenta múltiples desafíos para las niñas y adolescentes. La mayoría de ellas carece de conocimientos acerca del manejo menstrual, de apoyo de familiares o padres y de recursos de higiene menstrual e infraestructuras amigables y funcionales con privacidad y comodidad, especialmente en áreas donde el acceso al agua es limitado. Muchas niñas y adolescentes menstruantes conviven con fuertes sentimientos de estrés, miedo, vergüenza y exclusión, relacionados al desconocimiento y falta de medios para resguardar su privacidad, lo que afecta su vida cotidiana, haciendo más difícil su estancia en la escuela y afectando su autoestima y habilidades sociales. Adicionalmente, a esto se suma un clima social con estereotipos de género, tabúes y creencias erróneas acerca de la menstruación, lo que propicia maltrato, violencia y conlleva riesgos potenciales para la salud y la continuidad escolar.

Es por todo lo anterior que este estudio pretende abordar las experiencias, impactos y desafíos que enfrentan las niñas y adolescentes en el manejo de su higiene menstrual durante la etapa de la escuela o colegio. Para este estudio se ha elegido el sector B del "Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec" en Ventanilla (Callao) ya que, pese a contar con el apoyo del personal del Centro de Salud de la zona, es una localidad que sufre grandes estragos por encontrarse dentro un distrito con familias en condición de pobreza, pobreza extrema y acceso limitado a los servicios de agua y saneamiento, siendo este último uno de los factores determinantes que convierten la falta de información sobre el MHM en barrera para el desarrollo integral de las niñas y adolescentes, cuya problemática se traduce, muchas veces, en el aumento del embarazo adolescente en Perú.

1. Justificación

Perú es parte de los Estados Miembros que, en el 2015, adoptaron los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) como un llamado universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad para el año 2030. El Manejo de la Higiene Menstrual permite clarificar las interrelaciones dentro y entre los ODS, ya que se encuentra estrechamente ligada a 6 de 17 de ellos, empezando por los ODS 3, garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades; ODS 4, educación inclusiva de calidad; ODS 5, igualdad de género; el ODS 8, promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible; y el ODS 12, garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles (Brasa, Cardenal y Rodríguez, 2018); por último, se encuentra incluida en la meta 6.2 de la ODS 6, garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todas y todos: “Para 2030, lograr el acceso equitativo a servicios de saneamiento e higiene adecuados para todos y poner fin a la defecación al aire libre, prestando especial atención a las necesidades de las mujeres y las niñas y las personas en situaciones vulnerables.” (Organización Mundial de la Salud, 2017, p.2). El término “higiene”, utilizado en esta normativa, se refiere a las condiciones y prácticas que ayudan a mantener la salud y prevenir la propagación de enfermedades, incluye el lavado de manos, el manejo de la higiene menstrual y la higiene de los alimentos. Es imprescindible reconocer que los ODS no se pueden entender o abordar de manera aislada. Los objetivos están interrelacionados e interconectados, abarcando los dominios sociales, económicos y ambientales (UNICEF, 2017).

Actualmente, muchas escuelas no cuentan con los recursos e instalaciones de saneamiento adecuadas para que las niñas y adolescentes lleven a cabo un buen manejo de su

higiene menstrual de forma segura y privada. Solo en Lima Metropolitana hay 2,000 instituciones educativas, de las cuales el 10% no tiene acceso a servicios de agua potable ni desagüe (Diario Andina, 2020), siendo está la causa de que muchas niñas y adolescentes en las escuelas teman mancharse y sientan miedo y vergüenza a la burla de sus compañeros de clase y maestros, lo que genera que dejen de asistir en las fechas de su menstruación o incluso dejen de acudir por completo (Faúndez y Weinstein, 2012). Por otro lado, respecto a la educación en el Perú, no existe una normativa nacional con rango de ley que respalde un programa de educación sexual desde un enfoque integral o ESI. En el 2008, el Ministerio promulgó un lineamiento para ESI en primaria y secundaria; sin embargo, su implementación ha sido débil y es por ello que, hasta la fecha, la menstruación es solo vista en los salones durante las clases de Biología, como parte del proceso relacionado únicamente a la reproducción humana en el marco de las relaciones sexuales y afectivas entre hombres y mujeres (Motta, 2017 *et al.*). Por último, pero no menos importante, en muchos lugares del Perú, la menstruación es aún un tema tabú y las mujeres sufren su estigmatización, por lo que son consideradas sucias o impuras (UNICEF Perú, 2019).

Queda claro que el Manejo de la Higiene Menstrual seguro, eficaz y digno es fundamental para crear sociedades sostenibles y flexibles; sin embargo, el tema se discute raramente a nivel local, nacional e internacional. Son escasos los estudios sobre esta problemática en el Perú, al punto que el único estudio realizado sobre el MHM fue realizado por la propia UNICEF durante el periodo 2014 - 2019 y publicado en su totalidad en marzo de 2020 (Ames y Yon, 2020); en ese sentido, la presente investigación contribuirá al enriquecimiento de la literatura científica sobre este nuevo tema, sobre todo al aplicarse a una

nueva población, tal como es la de niñas y adolescentes residentes de una zona urbano - marginal del Callao.

Asimismo, este estudio no solo responde a la necesidad de contar con mayor información sobre los desafíos, impactos y riesgos que enfrentan las niñas y adolescentes para el manejo de su higiene menstrual en el entorno de la escuela; sino también de contar con una intervención donde se abordarán todos aquellos factores y elementos determinantes que propician las desigualdades y que se convierten en barreras para su desarrollo integral.

Lugar del estudio

Pachacútec es un extenso arenal ubicado al norte del distrito de Ventanilla, en el límite norte de la provincia del Callao y comprende un área aproximada de 530 hectáreas. En el año 1988 se creó el “Proyecto Especial Ciudad Pachacútec” con la finalidad de desarrollar un programa de vivienda del Estado, destinado a sectores de bajos recursos económicos. Así, durante la década del 90, diversos asentamientos humanos se fueron conformando de manera informal y progresiva, tomando posesión de las zonas de borde, lo cual originó que, en los primeros días del mes de febrero del 2000, cerca de diez mil familias provenientes de las ocupaciones ilegales de terrenos en Villa El Salvador y otros lugares de la capital sean trasladadas por el gobierno central a estos terrenos. De este modo, el PECP se convierte en “Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec” y, a mediados del 2001, se instalan los primeros servicios de electrificación transitoria, a la vez que el “Proyecto de Abastecimiento Comunal de Agua Potable”. Luego, en julio de ese año, mediante Decreto Supremo N°

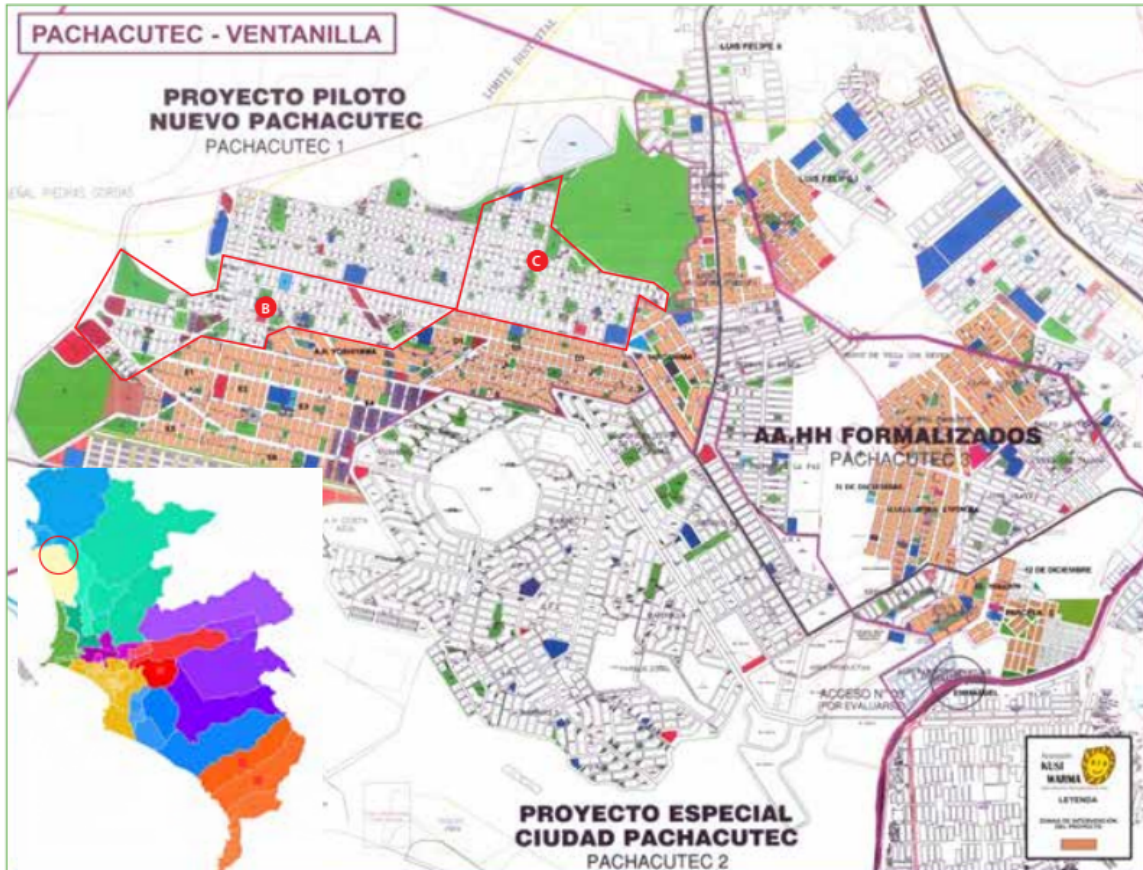
037-2001-MTC, se instala formalmente este proyecto, a través del cual se faculta al Ministerio de Transportes, Vivienda y Construcción para iniciar el proceso de saneamiento físico legal de las familias reubicadas. Se formaliza, por consiguiente, la posesión de lotes de 120 m² por cada familia. En julio de 2002 se entregan los primeros 5000 títulos de propiedad y se inicia el lento proceso de autoconstrucción de viviendas con material precario que progresivamente fueron reemplazadas por módulos prefabricados de madera (muchos de los cuales aún se muestran en las calles y avenidas). A inicios de 2003, se crea el “Macro Proyecto Pachacútec” (D.S. N° 007-2003-Vivienda) con el objetivo de “propiciar el desarrollo y consolidación integral del Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec, el Proyecto Especial Ciudad Pachacútec y de los asentamientos humanos formalizados ubicados en los terrenos originales del Proyecto Especial Ciudad Pachacútec”. Asimismo, se conforma el “Consejo de Coordinación del Macro Proyecto Pachacútec”, como órgano de coordinación y concertación política, encargado de establecer criterios, adoptar medidas y diseñar las estrategias más adecuadas para impulsar el desarrollo de la zona donde se ubica el “Macro Proyecto Pachacútec” cuya totalidad, a la fecha, se compone de Asentamientos Humanos con una antigüedad aproximada de quince años y 500 familias, en promedio, 30 mil lotes de viviendas (año 2010), la mayoría de ellas en proceso de construcción y habilitación de los servicios básicos, como troncales de agua y desagüe. Cuenta, además, con la presencia de organizaciones sociales de base ligadas, principalmente, a atender la alimentación (Comedores Populares, Vaso de Leche); los servicios con mayor presencia y cobertura son los ligados al cuidado y formación de los niños menores de 5 años y de educación regular (primaria y secundaria), en contraste con los centros de servicios (mercados, comisarías y centros

de salud) que son más bien escasos (Kusi Warma, 2015).

Para finalizar, comprobamos que, a la fecha, “Mi Perú - Nuevo Pachacútec” alberga 56 371 habitantes, de los cuales el 34.8% es menor de dieciocho años y, entre estos, la población cuyas edades comprenden entre 12 y 17 alcanza el 12.1% (INEI, 2014); se organiza en cinco sectores y 21 grupos residenciales (dentro de los cuáles se incluyen los sectores B1, B2, B3 y B4, objetos de nuestro estudio); en consecuencia, cada grupo residencial tiene un aproximado de 25 manzanas, lo que arroja un total de 525 manzanas y 10 482 lotes de viviendas, sin considerar las áreas destinadas a los equipamientos urbanos (Kusi Warma, 2015).

Mapa 1

Mapa del Proyecto Especial Ciudad de Pachacutec



Nota: La muestra para este estudio fue tomada en el Sector B del "Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec" en Ventanilla, Callao. Adaptado de "Fortalecimiento de los derechos del niño y el adolescente en nueve comunidades de Pachacutec- Perú" (p. 13), por Asociación Kusi Warma , 2015.

2. Fundamentación teórica de la problemática a analizar

Manejo de la Higiene Menstrual

Manejo de la Higiene Menstrual (MHM) significa que “Mujeres, niñas y adolescentes usan un material limpio para manejar su higiene durante la menstruación, pueden cambiarlo en privacidad, con la frecuencia necesaria, acceden y usan agua y jabón para el lavado del cuerpo como sea necesario, y tienen acceso a instalaciones

seguras y convenientes para deshacerse de la basura de manera discreta y digna. Adicionalmente entienden los hechos básicos relacionados con el ciclo menstrual y cómo manejarlo con dignidad y sin incomodidad, miedo o vergüenza.” (UNICEF Bolivia, 2017)

El MHM no solo contempla los diversos cambios que implica la adolescencia en las mujeres a nivel físico (desarrollo de carácter sexual secundario) y fisiológico (menarquía o primera menstruación), sino también los cambios a nivel social- cultural (cambio de rol en la familia, niña - mujer) y emocional. Un inadecuado MHM es un problema que afecta la salud, la dignidad y la privacidad de millones de niñas y mujeres alrededor del mundo; establece el reto de luchar contra el estigma y discriminación de género, tarea difícil teniendo en cuenta que los programas de salud menstrual presentan un desafío a las normas sociales tradicionales en determinadas culturas (Sahin, 2015).

Jerarquía de las Necesidades Del Manejo de la Higiene Menstrual

La “Teoría de la Motivación Humana” de Maslow publicada en el año 1943, propone una pirámide o jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta pirámide se modela identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. De acuerdo a este modelo, a medida que la persona satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento de la misma; considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad (Colvin y Rutland

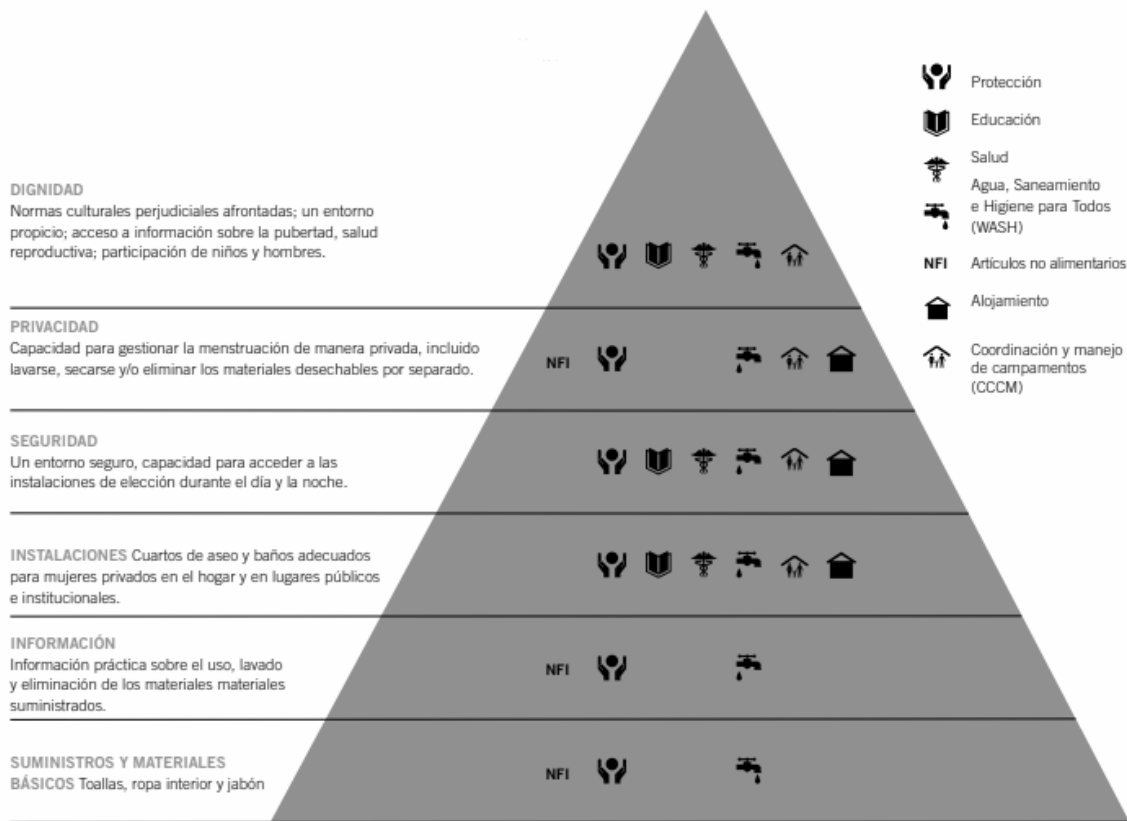
2008).

Para lograr equiparar una respuesta al Manejo de la Higiene Menstrual se debe considerar una variedad de elementos o actividades, los cuales son representados en cada bloque de la jerarquía de necesidades del Manejo de la Higiene Menstrual (Diagrama 2), estos son: suministros y materiales básicos, información, instalaciones, seguridad, privacidad y dignidad.

En el primer bloque o base de la jerarquía se encuentran los suministros y materiales básicos, tales como: toallas higiénicas, ropa interior, acceso al agua, papel higiénico y jabón. En el segundo, la información práctica sobre el uso, lavado y eliminación de los materiales suministrados. En el tercer bloque están las instalaciones o cuartos de aseo y baños adecuados y privados para mujeres en el hogar y en lugares públicos e institucionales. La seguridad se encuentra en el cuarto bloque, donde se debe proporcionar un entorno seguro a las mujeres y la capacidad para acceder a las instalaciones de elección durante el día y noche. Como quinto bloque tenemos la capacidad para gestionar la menstruación de manera privada, incluso lavarse, secarse y/o eliminar los materiales desechables por separado. Por último, normas culturales perjudiciales contradictorias; un entorno propicio; acceso a información sobre la pubertad, salud reproductiva; participación de niños y hombres en el sexto bloque y en la cima de jerarquía (Sommer, Schmitt y Clayworthy, 2017).

Figura 1

Pirámide las jerarquías de las necesidades del Manejo de la Higiene Menstrual



Nota Adaptada de "Guía práctica para integrar la menjo de la higiene menstrual (MHM) en la respuesta humanitaria. La Miniguía." (p. 9), por Columbia University and International Rescue Committee , 2017.2

Integración del Modelo Ecológico del Desarrollo Humano en el Manejo de la Higiene Menstrual

El enfoque ecológico del desarrollo humano de Bronfenbrenner (1987) se centra en la persona inmersa en el contexto, da cuenta no solo las variables individuales, sino de los sistemas sociales en la construcción del sujeto. Su principal

aporte radica en clarificar la importancia del medio y el papel de la percepción de la realidad en la salud y en el reconocimiento de la complejidad del desarrollo de las personas, que se plasma en la interacción con distintos sistemas. Es invaluable el esfuerzo por sistematizar tal complejidad de forma que sea inteligible para dar cuenta de los fenómenos humanos y servir de base a la comprensión del desarrollo de las personas a nivel individual, familiar y social (Bronfenbrenner, 1987).

Otra de las preocupaciones principales de Bronfenbrenner radica en el interés en conformar políticas públicas relevantes para niños, adolescentes y sus familias. Cabe resaltar que la ausencia de investigaciones apropiadas se debió a la falta de una teoría que considere el contexto en que viven las personas. Estas limitaciones se tradujeron en una incapacidad para contestar a las preguntas que se planteaban desde las políticas públicas en referencia a las vidas de los niños y sus familias (Rosa & Tudge, 2013).

Acorde con el modelo ecológico, Bronfenbrenner puntualiza la necesidad de que la ciencia y la política social gocen de una relación recíproca, toda vez que, siendo la política social parte del macrosistema, determina las propiedades de los demás sistemas y, por lo tanto, impacta en la vida diaria de las personas, su conducta y desarrollo. En palabras de Bronfenbrenner (1987):

“Debido a que la política oficial tiene el poder suficiente para afectar el bienestar y el desarrollo de los seres humanos, al determinar sus condiciones de vida, es esencial para el progreso del estudio científico sobre el desarrollo humano que las investigaciones se preocupen por la política oficial” (p. 17-18).

El modelo ecológico tiene un carácter dinámico, ya que los diversos subsistemas y los factores identificados en cada uno de ellos interactúan recíprocamente, influyéndose entre sí. Los contextos en los cuales la persona desarrolla su vida y sus actividades reciben el nombre de "microsistema". La familia, la escuela, el trabajo, la iglesia, la calle, el Centro de Salud son diferentes microsistemas que forman parte de la cotidianidad de las niñas y adolescentes. Cada microsistema tiene características físicas y materiales particulares y en él se dan relaciones, se atribuyen papeles sociales y se desarrollan actividades. Un grupo de microsistemas relacionados componen un "mesosistema", el cual se caracteriza por ser un contexto mayor donde la niña y adolescente desarrolla su vida. El mesosistema exige un análisis de interrelaciones entre dos o más ambientes en los cuales la niña y adolescente participan activamente. Aquí intervienen las características personales, familiares, educacionales y sociales de las niñas y adolescentes, así como los aspectos físicos y recursos o apoyos sociales. El "exosistema" es el sistema del cual las personas o la comunidad no participan directamente, no obstante sufren indirectamente su influencia. Por último, el macrosistema conecta y atraviesa los sistemas de menor orden a mayor (micro, meso y exo). Este sistema se refiere a la cultura como totalidad y a las diferentes subculturas que la conforman, a los sistemas de creencias e ideologías que sustentan las relaciones con los subsistemas (Castellá, 2008)

Muchos investigadores (Long, *et al*, 2013; Johnson, Calderón, Hilari, Long y

Vivas, 2016; Ariza, Espinosa y Rodríguez, 2017; Ames y Yon, 2020) han utilizado el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner para diversos temas relacionados a niños y adolescentes, incluida la violencia familiar. También se ha abordado el MHM con este enfoque en estudios recientes (Johnson, 2016, *et al.*) precisamente para tomar en cuenta los factores sociales y ambientales que puedan influir en las experiencias de manejo de la higiene menstrual en el contexto escolar.

Este modelo permite abordar analíticamente el estudio del MHM considerando que, lejos de ser un tema individual, es afectado por diversos factores sociales, culturales y ambientales, así como por las interacciones en el marco de las cuales se produce, aportando una perspectiva socioantropológica para la comprensión de la salud y el desarrollo integral de niñas y adolescentes. Este modelo, asimismo, permite crear estrategias de intervención en los diversos niveles y que competen a diversas estancias, desde la personal hasta las políticas públicas para mejorar la realidad de millones de niñas y adolescentes en el país (Ames y Yon, 2020).

Tabla 1

Marco teórico-ecológico de las actividades y los temas de investigación del Manejo de la Higiene Menstrual (MHM)

- a. Factores sociales: Políticas, tradición, creencias culturales
Políticas relacionadas con el agua y saneamiento en las escuelas/ el género; currículo escolar vigente y normas para la formación de maestros en Educación Sexual Integral.
- b. Factores ambientales: Disponibilidad de agua, saneamiento, higiene y recursos.
Percepción del entorno escolar, uso de las instalaciones de servicios higiénicos.
- c. Factores interpersonales: Relaciones con la familia, maestras, maestros y compañeros de escuela.
Percepción de relaciones con la familia, compañeras, compañeros, maestras y maestros; acceso a información de apoyo, orientación práctica y suministros.

- d. Factores personales: Conocimientos, conocimientos prácticos, creencias. Conocimiento biológico del MHM; mecanismos para sobrellevar la menstruación y adaptación y comportamientos; necesidades; actitudes y creencias acerca de la menstruación; autoeficacia con relación al manejo menstrual.
- e. Factores biológicos: Edad, intensidad de la menstruación, ciclo. Influencia del dolor en el comportamiento y en la experiencia escolar; intensidad del flujo y capacidad para manejar la menstruación en el entorno escolar; capacidad para concentrarse.

Nota: *Diagrama utilizado para el diseño de las actividades y temas explorados en esta investigación. Adaptado de "Agua, Saneamiento e Higiene en la Escuela. Fortalecer la Educación de las Niñas Adolescentes en la zona rural de Cochabamba, Bolivia: Estudio del Manejo de la Higiene Menstrual en las Escuelas" (p. 8), por UNICEF, 2012.*

3. Estado de la cuestión

Investigaciones internacionales

UNICEF y el Center for Global Safe Water (Centro en pro del Agua Segura Mundial) de la Universidad Emory realizaron en el 2012, como parte de un programa de apoyo denominado "Agua, Saneamiento e Higiene en las Escuelas" (WASH por sus siglas en inglés), una investigación relacionada al Manejo de la Higiene Menstrual en varios países, entre ellos Bolivia, con el fin de estudiar los retos de las estudiantes respecto al manejo de su higiene menstrual en las escuelas. Dicho estudio se realizó en las comunidades rurales de los municipios de Tacopaya e Independencia de Cochabamba. Esta investigación tuvo por conclusión, en primer lugar, la falta de instalaciones adecuadas o malas condiciones de las existentes en los colegios, lo cual afecta su asistencia y concentración en clase. Asimismo, la falta de información o información errada o contradictoria, tanto en la escuela como en casa, que genera que la menstruación se convierta en un tema que afecta la salud mental de las estudiantes ya que, durante esos días, sienten vergüenza y preocupación constantes de que se

evidencie que están menstruando y se conviertan en objeto de burla de sus compañeros. Finalmente, quedó evidenciada la falta de acceso por parte de las estudiantes a material absorbente necesario para poder mantener una adecuada higiene menstrual. (Ariza, Espinoza y Rodríguez, 2017)

En el año 2017, Liany K. Ariza-Ruiz, María J. Espinosa-Menéndez y Jorge M. Rodríguez-Hernández realizaron un estudio sobre los desafíos y experiencias de la menstruación en niñas y adolescentes de siete escuelas rurales del pacífico colombiano ubicado en los municipios de Ipiales, Santander de Quilichao y San Marino, corregimiento de Bagadó. Los resultados demostraron que la menstruación es percibida de manera negativa por las niñas y adolescentes de dichas comunidades, siendo una causa de ausentismo escolar y refuerzo de los prejuicios contra las mujeres que generan inequidad en relación a los niños y adolescentes varones. A la vez, se detectó falta de información en las niñas sobre su primera menstruación (menarquía), falta de baños con condiciones mínimas para la correcta higiene, así como de toallas y compresas. En conclusión, el estudio señala la necesidad de políticas públicas y acciones destinadas a brindar mejores condiciones a las niñas, así como para fomentar la equidad de género (Ariza, Espinoza y Rodríguez, 2017).

En el año 2010, las doctoras Shamima Yasmin, Nirmalya Manna, Sarmila Mallik, Ashfaque Ahmed y Baisakhi Paria realizaron un estudio sobre la situación de las niñas y adolescentes en relación con la menstruación en la Institución Victoria, ubicada en la comunidad urbana de West Bengal, India. El estudio reveló que, para una gran mayoría de las adolescentes, la menstruación no resulta una experiencia

positiva. Se detectó falta de información sobre la higiene menstrual debido a los tabúes y creencias culturales y religiosas en torno a dicho tema. Dichos resultados revelan la necesidad de incentivar prácticas seguras en las adolescentes y dejar de lado las creencias tradicionales y mitos sobre la menstruación (Shamina, Nirmalya, Sarmila, Asgfaque y Bausakhi, 2010)

Victoria Trinies, Bethany A. Caruso, Assitan Sogoré, Jérémié Toubkiss y Matthew C. Freeman realizaron un estudio cualitativo para determinar los retos que afrontan las niñas en edad escolar en ocho escuelas rurales y urbanas en las regiones de Sikasso y Koulikoro en Mali. El estudio reveló que las niñas tenían acceso a muy poca información y un ambiente educativo no adecuado a sus necesidades. Asimismo, debido a la cultura del silencio que existe entre los estudiantes y docentes en relación a la menstruación, no se han efectuado políticas ni destinado recursos a mejorar la infraestructura necesaria en los colegios. (Caruso, Freeman, Sogoré, Toubkiss y Trinies, 2009)

Por último, Thinx Inc., una empresa conocida por crear ropa interior especial para los días de menstruación, en conjunto con la organización sin fines de lucro PERIOD realizaron, a través de la empresa Harris Insights & Analytics, una encuesta a 1000 adolescentes norteamericanos que menstrúan, entre los 13 y 19 años. Los resultados arrojaron que no sólo las barreras económicas constituyen un obstáculo al acceso a productos de higiene menstrual, sino también las barreras culturales y sociales. Incluso, se advierte que en determinados grupos demográficos la falta de acceso a dichos productos genera problemas de salud y daños psicológicos a corto y

largo plazo. Teniendo en cuenta lo mencionado, proponen que se realicen estudios más exhaustivos sobre la menstruación en jóvenes en situación de pobreza, educación sexual en colegios y legislación que asegure la disponibilidad de productos de higiene menstrual en baños públicos. (Thinx y PERIOD, 2019).

Investigaciones nacionales

En el año 2019, el Instituto de Estudios Peruanos (IEP) realizó, por encargo de UNICEF Perú, una investigación sobre las experiencias, impactos y desafíos que enfrentan las niñas y adolescentes respecto a la vivencia de la menstruación en el entorno de la escuela, así como los factores determinantes que los propician y los convierten en barreras para su desarrollo integral en Huancavelica, Lima (Carabayllo), Loreto y Ucayali. El estudio advirtió principalmente la falta de información en las y los estudiantes respecto a la menstruación, lo cual genera sentimientos de rechazo y vergüenza. Por su parte, las familias y los centros educativos no son capaces de brindar dicha información a los jóvenes de forma eficaz, originando la inasistencia de las estudiantes y distracciones durante la jornada escolar. A su vez, los servicios de salud no logran llevar la información a toda la población adolescente. Además, la infraestructura sanitaria en los colegios es inadecuada, por cuanto casi siempre se encuentra sucia y sin los útiles de higiene y aseo necesarios. (Ames y Yon, 2020).

4. Objetivos

Objetivo general

Conocer las percepciones, barreras y desafíos en el ámbito escolar, comunitario y familiar que enfrentan las niñas - adolescentes en el manejo de su higiene menstrual del "Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec" en el distrito de Ventanilla, Callao.

Objetivos específicos

- a. Identificar los factores sociales que se encuentran presentes en torno a la menstruación y el manejo de la higiene menstrual en niñas adolescentes del "Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec" en el distrito de Ventanilla, Callao.
- b. Identificar los factores ambientales y recursos necesarios para el buen manejo de la higiene menstrual en los centros educativos de niñas adolescentes del "Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec" en el distrito de Ventanilla, Callao.
- c. Identificar los factores interpersonales que se dan entre niñas - adolescentes y sus familiares, maestros y compañeros en relación con el manejo de la higiene menstrual del "Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec" en el distrito de Ventanilla, Callao.
- d. Identificar los factores personales que existen en relación al ciclo menstrual en niñas adolescentes del "Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec" en el distrito de Ventanilla, Callao.

- e. Identificar los factores biológicos del ciclo menstrual que influyen en el comportamiento y en la experiencia escolar de niñas adolescentes del "Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec" en el distrito de Ventanilla, Callao.

5. Metodología

Participantes

La población estuvo conformada por 51 niñas y adolescentes entre las edades de 11 y 17 años, todas habitantes del "Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec" en el distrito de Ventanilla, Callao. El contacto con la población participante se realizó a través de las instituciones educativas y centro de salud con los que la ONG Instituto de Promoción de la Mujer, Infancia y Familia (IPROMIF) viene trabajando hace más de 8 años en la zona de Pachacútec.

Todas las participantes del estudio fueron informadas de los objetivos y procedimientos del mismo e invitadas a participar voluntariamente. Para el caso de las menores de edad se solicitó el consentimiento de sus madre / padre o apoderado y el asentimiento de la menor en cuestión. Solo con ambos documentos se procedió a incluir a las menores en la investigación. Las participantes fueron informadas que se mantendría el anonimato durante la presentación de los resultados.

Tabla 2
Niñas adolescentes mujeres participantes por grupo de edad

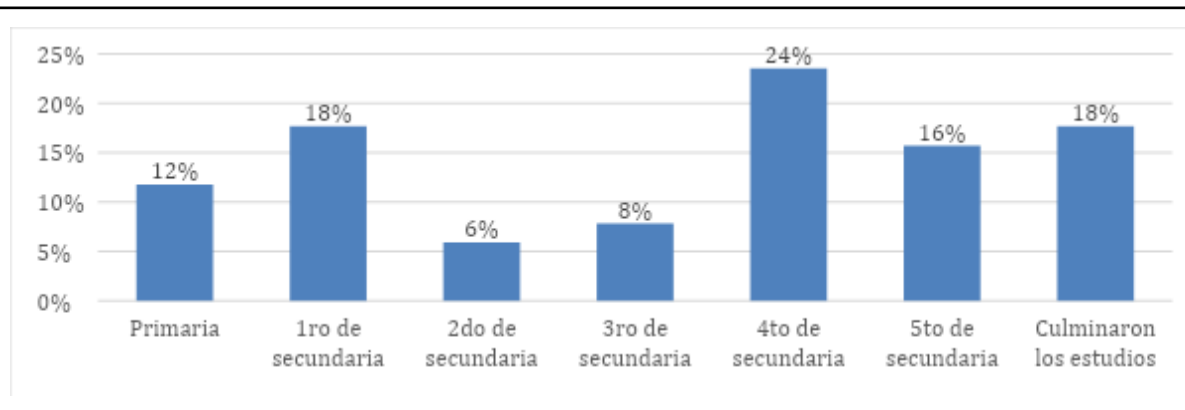
Grupo de Edad	Total	%
10 -13	17	33
14 - 17	34	67

Nota: La edad con mayor número de participantes fue de 16 años, con un total de 10.

La mayoría de las participantes se encontraban en secundaria.

Figura 2

Distribución por nivel y grado de estudios



Metodología de la recolección de datos

Se desarrolló un estudio descriptivo mixto en el cual se combinaron paradigmas, enfoques y técnicas cualitativas y cuantitativas con el objetivo de identificar y reconocer los significados y experiencias de niñas y adolescentes para, así, poder entender la vivencia de la menstruación y el manejo de la higiene menstrual de la manera más holística posible (Sampieri, Fernández y Baptista, 2006).

Tabla 3

Instrumentos utilizados por número de participantes en cada uno

Instrumento	Nº instrumentos utilizados	Nº de participantes
Cuestionario	40	40

Grupo Focal	2	11
Total	42	51

Instrumentos

Cuantitativo.

Encuestas: Se realizaron 40 encuestas a niñas y adolescentes. El instrumento constó de 128 preguntas, las cuales tenían como objetivo profundizar dentro de 5 categorías: Biológica, Personal, Interpersonal, Ambiental y Social- Macro. Solo 9 de estas preguntas se encontraban dentro de más de una categoría. Los 128 ítems estuvieron conformados por preguntas abiertas, preguntas cerradas (escala, valoración, dicotómicas y respuesta múltiple) y preguntas sociodemográficas. Asimismo, se hizo uso de preguntas filtros para separar las preguntas según las participantes que habían tenido ya su menstruación y las que no. Esta información fue cuantificada para la etapa de análisis de los resultados para identificar la prevalencia de las respuestas.

Tabla 4
Preguntas del instrumento utilizado por categorías

Categorías	Temas	N° de preguntas
Factores Biológicos	Influencia del dolor en el comportamiento y en la experiencia escolar; intensidad del flujo y capacidad para manejar la menstruación en el entorno escolar; capacidad para concentrarse.	6
Factores Personales	Conocimiento biológico del MHM; mecanismos para sobrellevar la menstruación y adaptación y comportamientos; necesidades; actitudes y creencias acerca de la menstruación; auto-eficacia	60

	con relación al manejo menstrual.	
Factores Interpersonales	Acceso a información de apoyo y orientación, prácticas en la familia y con los pares. / Cambios en los roles de género post menarquía, en la interacción con adultos y con pares adolescentes.	21
Factores Ambientales	Disponibilidad de agua, saneamiento, higiene y recursos o suministros / Información y educación a las adolescentes en la escuela y los servicios de salud.	35
Factores Sociales Macro	Normas y estereotipos de género, políticas, tradición, creencias culturales.	21
	Total	143

Nota: De los 128 ítems: 119 fueron incluidos en una sola categoría, 3 a dos categorías y 6 sus respuesta fueron incluidas en tres categorías para el análisis de resultados.

Cualitativos.

Grupos focales: Se realizaron 2 grupos focales a niñas y adolescentes mujeres, además de técnicas proyectivas que involucraron el uso de imágenes para completar historias y la construcción de historias de adolescentes hipotéticas, ya que el tema es de naturaleza delicada aún para algunas adolescentes. Se utilizó la Guía para el grupo focal a adolescentes mujeres, el cual constaba de 8 preguntas.

Análisis

Para el procesamiento de las encuestas prediseñadas, se generaron categorías que resultaban relevantes para el estudio. Posteriormente, se realizó la consolidación de la base de datos para ser procesada en IBM SPSS Statistics v. 22.0 y proceder con el análisis estadístico. El análisis fue descriptivo y comparativo; las variables categóricas fueron descritas con frecuencias relativas y las continuas con promedios.

La información recolectada por medio de los grupos focales fue transcrita de forma literal. Se adoptó el diseño de análisis temático de Braun y Clarke (2012), con el propósito de organizar e integrar la información hallada estableciendo patrones o temas comunes a partir de la experiencia de los y las participantes. La sistematización partió de la construcción de un índice de co-ocurrencias con categorías deductivas con las cuales empezó el proceso de codificación en el software Atlas ti v.8. Se fueron incluyendo categorías inductivas o emergentes a medida que se avanzó este proceso. Para el análisis fueron construidas matrices descriptivas con el fin de realizar lecturas, análisis y contrastes entre las diferentes categorías.

Como parte del análisis, se implementaron procesos de triangulación de categorías, de información cualitativa con información cuantitativa.

6. Resultados

Los hallazgos presentados a continuación son resultado de la aproximación desde el enfoque ecológico a la experiencia de la menstruación de las niñas y adolescentes en el contexto escolar. Estos resultados articulan los hallazgos de los grupos focales con el instrumento utilizado para la encuesta.

El principal hallazgo de este estudio fue que la experiencia de la menstruación de las niñas y adolescentes del "Proyecto Piloto Nuevo Pachacútec" en el distrito de Ventanilla se encuentra vinculada con aspectos personales, interpersonales, ambientales, sociales y culturales, los cuales guardan relación, entre otros, con la invisibilización del tema dentro del currículo educativo, la falta de información, infraestructura precaria y acceso limitado a

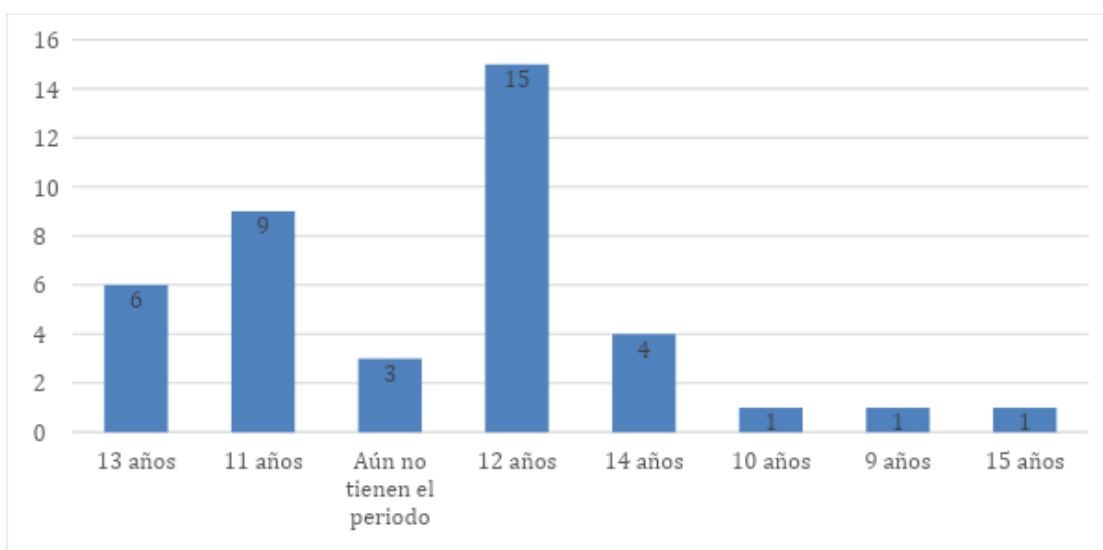
insumos para su manejo en el contexto escolar; además de actitudes y acciones poco solidarias y discriminantes hacia las participantes.

Análisis descriptivo de la muestra

Conocimientos y percepción sobre menstruación, y autoeficacia y gestión de la higiene menstrual.

La edad promedio de menarquía de las niñas y adolescentes participantes fue de 11.7 años.

Figura 3
¿A qué edad tuviste tu primer periodo?

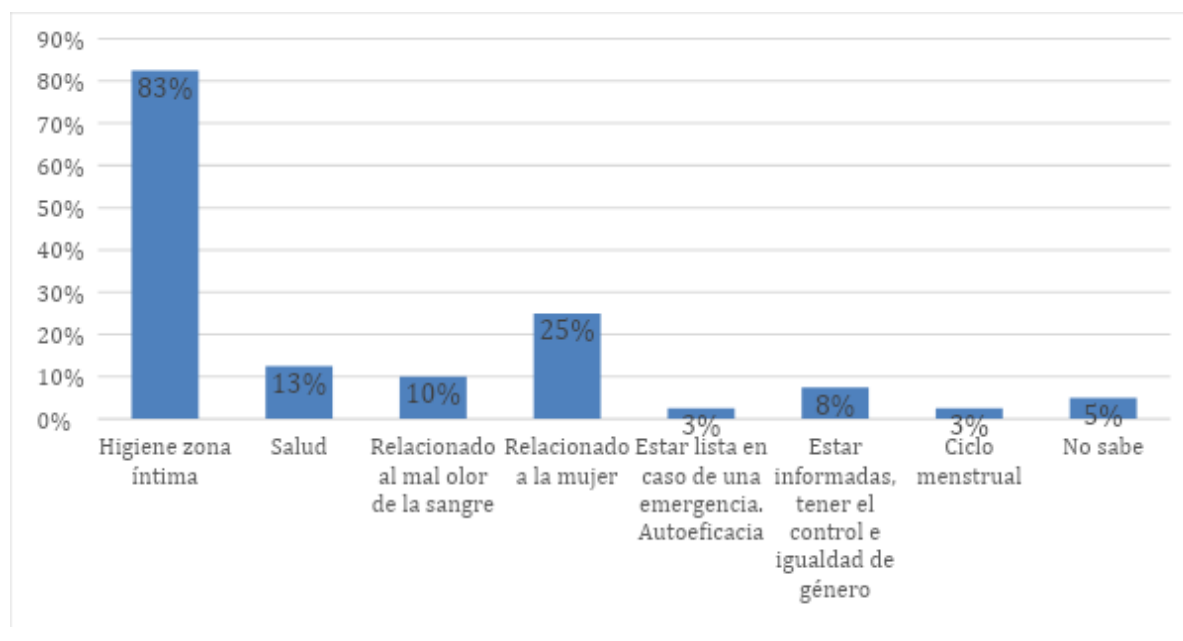


El 63% de las encuestadas indicó haber escuchado o encontrarse familiarizada con el término de Manejo de la Higiene Menstrual, sin embargo 83% de las encuestadas lo relacionó solo a prácticas de higiene para mantener durante la menstruación y el 10% indicó la importancia de la higiene para evitar “malos olores” provenientes de la sangre menstruante. El 60% de las encuestadas está de acuerdo con

que la sangre de la menstruación huele mal. Solo el 8% mencionó que el MHM se trata también de tener el control sobre la menstruación, igualdad de género y acceso a la información sobre esta.

Figura 4

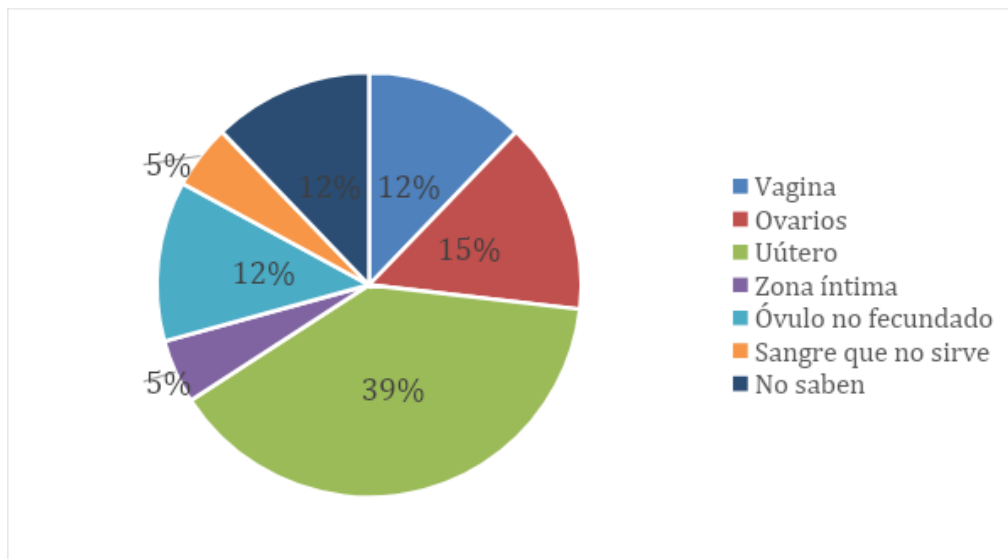
Define en pocas palabras lo que crees que es el Manejo de la Higiene Menstrual



A pesar de contar con asignaturas donde abordan la menstruación desde el aspecto biológico y fisiológico, este parece ser insuficiente, ya que las participantes muestran un conocimiento general y poco preciso sobre cuál es el origen de la sangre menstrual. Solo el 39% de las adolescentes identificó el útero como lugar de origen de la menstruación. Por otro lado, el 15% señaló de los ovarios, el 12% indicó que proviene de la vagina y el 12% de un óvulo no fecundado. Asimismo, los términos utilizados fueron generales como “zona íntima” y “sangre que el cuerpo ya no necesita o sirve”. Finalmente, el 12% de las evaluadas indicó no saber de dónde proviene la sangre menstrual.

“Tengo una idea general, pero no específicamente o...por ejemplo, los días y los ciclos, no tengo mucho conocimiento sobre eso (Adolescente participante, 13 años. Grupo Focal).

Figura 5
¿De dónde se origina la sangre de la menstruación?



El 100% de las participantes indicó saber que la menstruación se trata de un proceso natural y no de una enfermedad. Asimismo, el 73% no percibe la menstruación como un castigo, sin embargo, el 45% consideró la sangre de la menstruación como “mala” y que debe ser expulsada de su cuerpo.

Figura 6
La sangre de la menstruación es mala y por eso nuestro cuerpo la expulsa

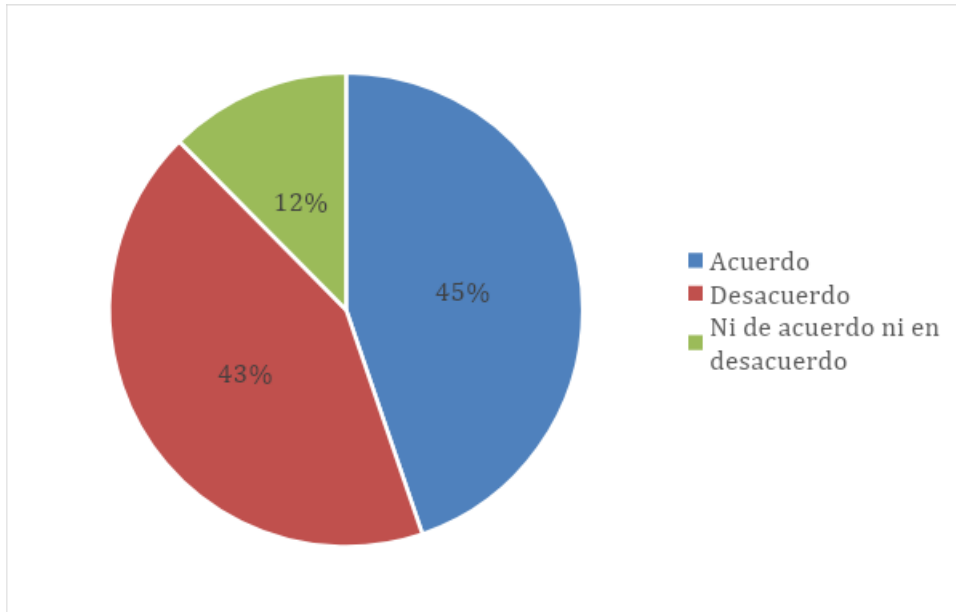
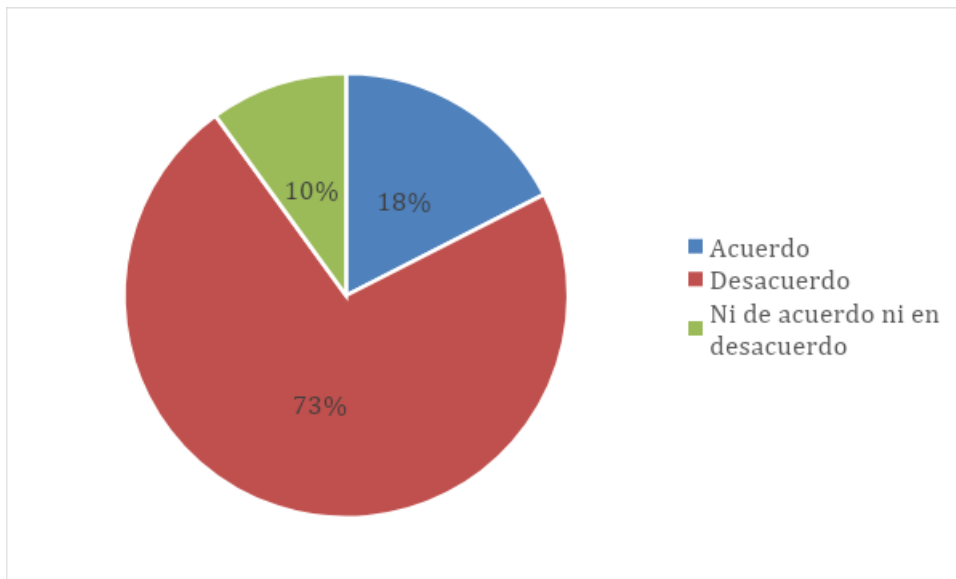


Figura 7
Tener la menstruación es un castigo



El 38% de las participantes indicó estar de acuerdo con restricciones alimenticias que deben realizarse durante el periodo menstrual, tales como la prohibición de comer alimentos y bebidas cítricas y el excederse con el consumo de líquidos en general. Asimismo, refirieron que tomar bebidas calientes puede

contribuir a disminuir los malestares; sin embargo, el 46% refirió no saber qué alimentos sirven para aliviar dolores y molestias que se experimentan durante la menstruación.

Con algunas variantes, fue común encontrar que la menarquía se experimentara con temor, susto y vergüenza. Estos sentimientos fueron mediados por el hecho de si contaban o no con información sobre lo que era la menstruación.

El día que me pasó no sabía nada.” (Adolescente participante, 14 años. Grupo Focal).

“En mi caso, yo no sabía nada, ¿no? Me tomó por sorpresa, ni siquiera me di cuenta, yo pensé que estaba enferma.” (Adolescente participante, 16 años. Grupo Focal).

“Si ella ya estaba informada creo que puede haber dicho “Ah, bueno, es algo normal lo que me pasa, ya me llegó, hay que pedir ayuda a alguien de confianza” ...” (Adolescente participante, 15 años. Grupo Focal).

“Si ha sido una persona que no ha estado orientada puede haber dicho “Puedo estar enferma, ¿qué me está pasando?”, se hubiera puesto a llorar, hubiera tenido bastantes reacciones, pero en el sentido de...malas” (Adolescente participante, 14 años. Grupo Focal).

El 76% de las encuestadas indicó que antes de la menarquía sabían cómo colocarse una toalla higiénica, sin embargo, el 60% de las participantes de los grupos focales indicó haber tenido problemas al inicio al no saber cómo colocarse la toalla higiénica. Asimismo, el 50% de las encuestadas mencionó haber tenido accidentes por no colocarse bien la toalla higiénica.

“Los primeros días era como algo fatal porque incluso cuando dormía no sabía cómo ponerme y también, en mi familia no somos de utilizar toallas higiénicas de noche, solo las de día y esas las utilizamos también para la noche, así que se podrá imaginar lo que me pasaba en la noche porque...era fatal, era fatal, era súper malo hasta que, incluso meses después, aprendí más o menos lo que me estaba pasando.” (Adolescente participante, 16 años. Grupo Focal).

“Hasta ahorita creo que me sigo confundiendo para la parte de adelante y de atrás, incluso ahora me las pongo mal porque no sé si me las pongo de la forma adecuada, no sé cómo se tienen que reforzar, cómo tiene que ponerse y todo”. (Adolescente participante, 15 años. Grupo Focal).

Por otro lado, el 37% refiere no sentirse cómoda o segura en general con respecto con la menstruación. El 57% de las participantes indican sentir miedo de mancharse y el 45% prefiere quedarse en casa cuando están menstruando, incluso el 17% de ellas evita verse con amigos y amigas durante esos días.

Agencia y formas de apoyo con relación al manejo menstrual.

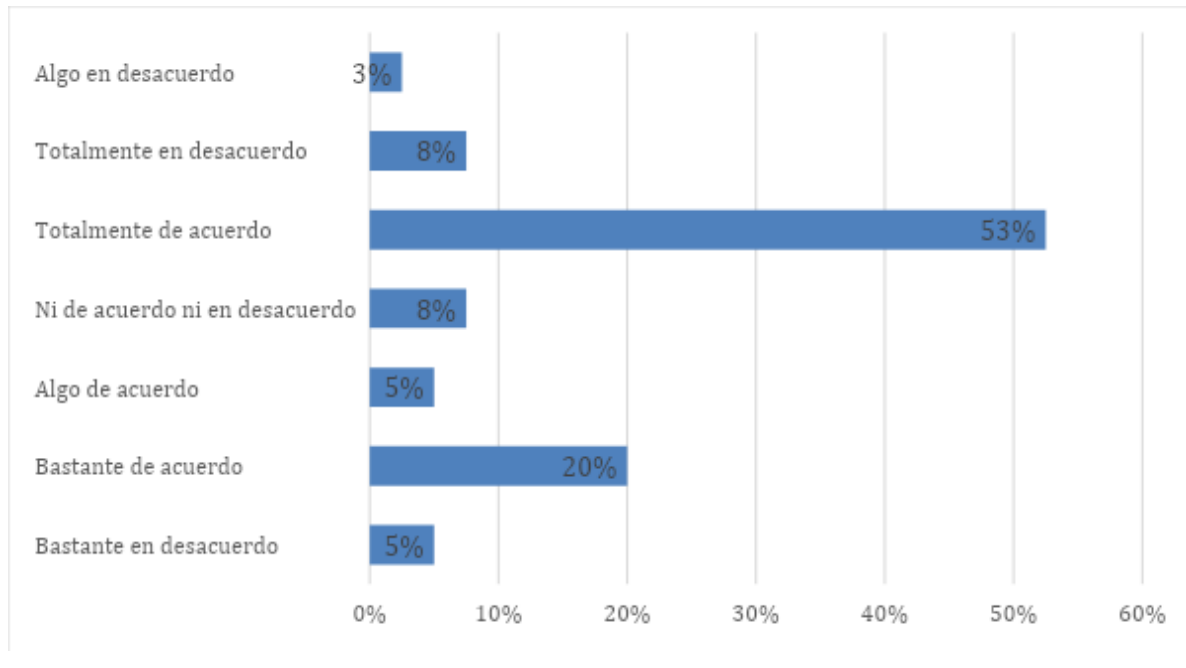
Luego de experimentar la menarquía, con el pasar de los meses, las adolescentes van desarrollando estrategias para manejar mejor temores e incomodidades asociados a su periodo, lo que las hace sentir más seguras. Ello se refleja en la autonomía para comprar las toallas, comentarles a sus compañeras de clase y pedir apoyo a sus compañeras en caso necesiten una toalla higiénica, o en algunos de los casos, si es que se manchan durante horas de clase. También indican estar preparadas y atentas a las fechas en que viene su menstruación y llevan toallas higiénicas para evitar mancharse en clase.

“Cuando me dio mi ciclo menstrual me sentí rara, pero al ver a mis demás compañeras lo vi normal.” (Adolescente participante, 15 años. Grupo Focal).

El 63% de las adolescentes indica que ha logrado desarrollar agencia colectiva para evitar incomodidades vinculadas a la higiene menstrual, como el acceso a toallas higiénicas entre compañeras de clase y asimismo, menciona cuidarse y apoyarse entre compañeras mujeres del mismo salón. Asimismo, indican poder hablar libremente con sus compañeras mujeres sobre la menstruación.

Figura 8

Entre mis amigas nos cuidamos y apoyamos cuando estamos con el periodo.



Sin embargo, cuando se trata de los docentes de la escuela, el 65% de las encuestadas mencionó no poder hablar libremente con sus profesores sobre este tema, incluso el 52% de participantes indicó no poder acudir por ayuda ante una emergencia con respecto a la menstruación a sus docente y el 40% de las adolescentes manifestó no contar con permiso de estos para ir al baño durante la jornada escolar en caso lo necesiten. Las adolescentes encontraban menor apoyo en docentes varones.

“Los profesores hombre que sean más flexibles con el tema”. (Adolescente participante, 13 años, Encuesta).

“Cuando eso le pasó a mi compañera...bueno, creo que tenía un desbalance porque le vino bastante, incluso cuando se llegó a parar, incluso se llegó a derramar tanto la sangre en el piso y todos mis compañeros estaban ahí y su clase era con un profesor hombre, pero me molestó mucho porque estábamos

en primero de secundaria, y bueno, yo ya había tenido experiencia en eso y bueno, ella tampoco era la primera vez que le había venido, pero esas cosas suelen pasar y mis compañeros actuaron de una manera tan inmadura que me molestó bastante, incluso hicieron bromas con eso (...)Pero el “teacher” no ayudó en nada, solo se quedó mirando y yo creo que hubiera sido lo correcto que nos saque a todos y hubiera dejado a ella con su hermana un momento o hubiera llamado a su mamá, pero el profesor no, incluso ni siquiera le llamó la atención al grupo que había hecho esas bromas. (Adolescente participante, 16 años. Grupo Focal).

Con referencia a sus compañeros varones, el 45% de las encuestadas mencionó no estar de acuerdo con sentir el apoyo de estos con respecto a la menstruación y el 50% mencionó no poder hablar libremente de este tema con los estudiantes varones de su escuela. La mayoría de las participantes mencionó haber visto a otras compañeras o ellas mismas haber sido blanco de burlas por parte de sus compañeros por causa de su menstruación.

“Porque quizás las chicas, póngase en los zapatos de ellas o en los míos, hemos pasado o hemos visto chicas que les ha pasado eso y han recibido una mala respuesta por parte de las demás chicas o de los varones y da mucho temor; o quizás hemos visto en películas y también que les pasa a las chicas eso y los chicos se burlan, entonces nos quedamos con esa idea de “si me pasa eso mi vida se va a acabar”, “¡qué vergüenza!”, “¡qué roche!” y caemos y “ya no puedes volver al colegio”, “la vida se acaba” y así, por eso

creo que da miedo las burlas”. (Adolescente participante, 14 años. Grupo Focal).

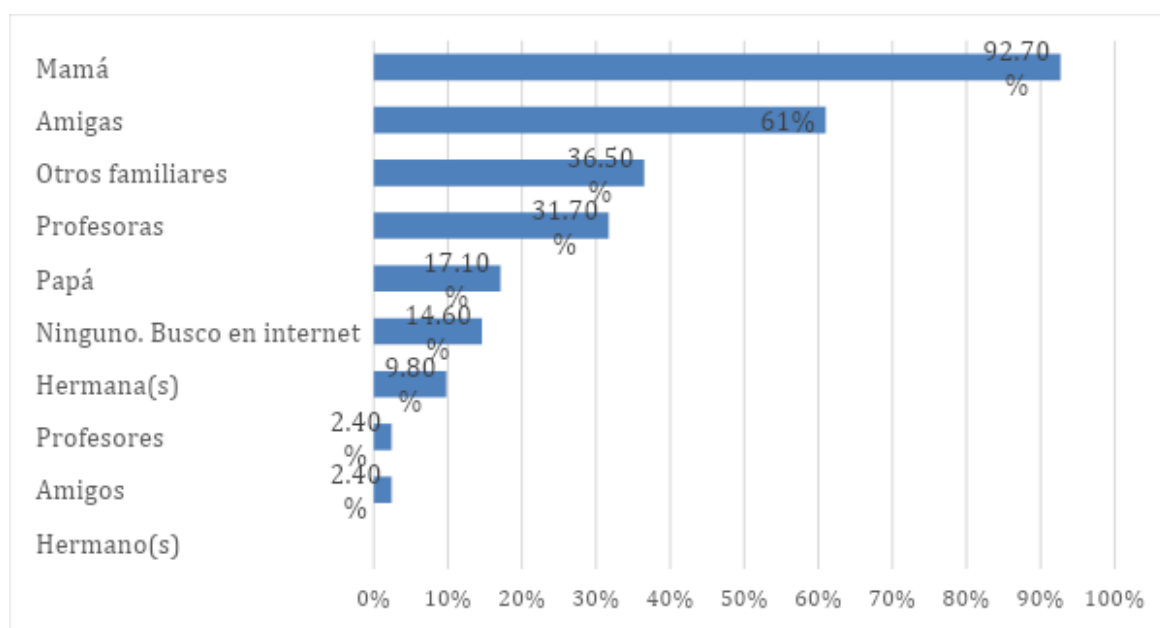
Con respecto al apoyo e información recibida dentro de casa sobre el manejo menstrual, refirieron a la madre como la persona que les facilitó más información sobre el tema. Asimismo, han sido las madres el referente principal de las participantes durante su menarquía.

“...Aparte que estaba en el colegio y yo salí con dolor de estómago y me dieron una pastilla para el dolor de estómago, entonces mi mamá también pensaba que yo tenía dolor de estómago hasta que le dije de manera más específica y estaba asustadísima...y ahí es donde recién me dijo que lo que estaba pasando es normal”. (Adolescente participante, 16 años. Grupo Focal).

“Como me dolía tanto, tuvimos que ir a la farmacia y la señorita de la farmacia me dijo que le explique en dónde me dolía y yo le dije que me dolía el estómago y le dijo a mi papá “disculpe, pero creo que a su hija no le duele el estómago, sino que está menstruando” y mi papá le dijo “¿Qué? No, no creo, no, es muy pequeña todavía, no, mejor tráigale una pastilla para el dolor de estómago no más” y ya pues, yo no sabía lo que era la menstruación y bueno, la señorita le dijo “pase” y me dio una pastilla para el dolor de estómago nada más, hasta que llegué a mi casa, entré al baño y ahí me di

cuenta y mi mamá recién ahí me dijo.” (Adolescente participante, 13 años. Grupo Focal).

Figura 9
¿A quiénes buscas cuando tienes preguntas o dudas sobre la menstruación? Respuesta múltiple



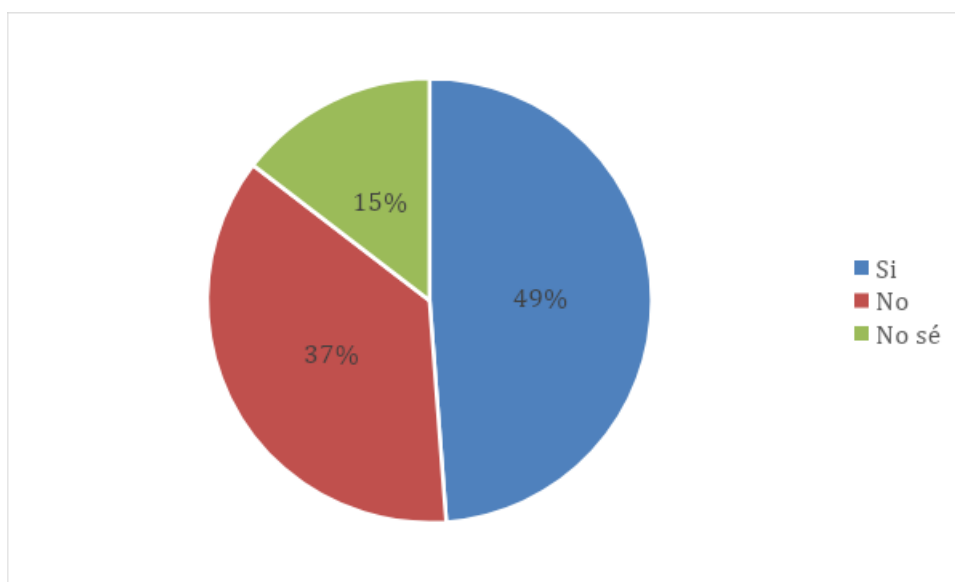
Experiencias de la menstruación en el contexto escolar.

Si bien la familia suele ser un primer espacio de información sobre la menstruación para las niñas y adolescentes, la escuela es una fuente importante para ellas y para los adolescentes varones. Identifican las asignaturas en las que se toca el tema; sin embargo, nunca de manera específica, siempre como parte de temas generales como la gestación, el embarazo adolescente y cambios en la pubertad. Estos serían los cursos de Ciencia y Biología, y ocasionalmente tutoría. El 52% refirió no

haber recibido talleres específicamente sobre salud y manejo de la higiene menstrual dentro de su escuela.

Figura 10

¿Has recibido clases o talleres sobre la menstruación fuera de tu asignatura de Biología?



El 66.7% de las encuestadas asisten a la escuela utilizando uniforme tradicional con falda, de las cuales el 80% mencionó sentirse insegura e incomodas utilizando este uniforme durante su menstruación. Por otro lado, el otro 20% indicó haber creado estrategias para sobrellevar el uso obligatorio de esta prenda, como utilizar un pantalón corto “short” debajo de la falda. Esta estrategia fue aprendida por muchas de las participantes de sus madres, las cuales en su momento tuvieron que asistir a la escuela con este mismo uniforme tradicional.

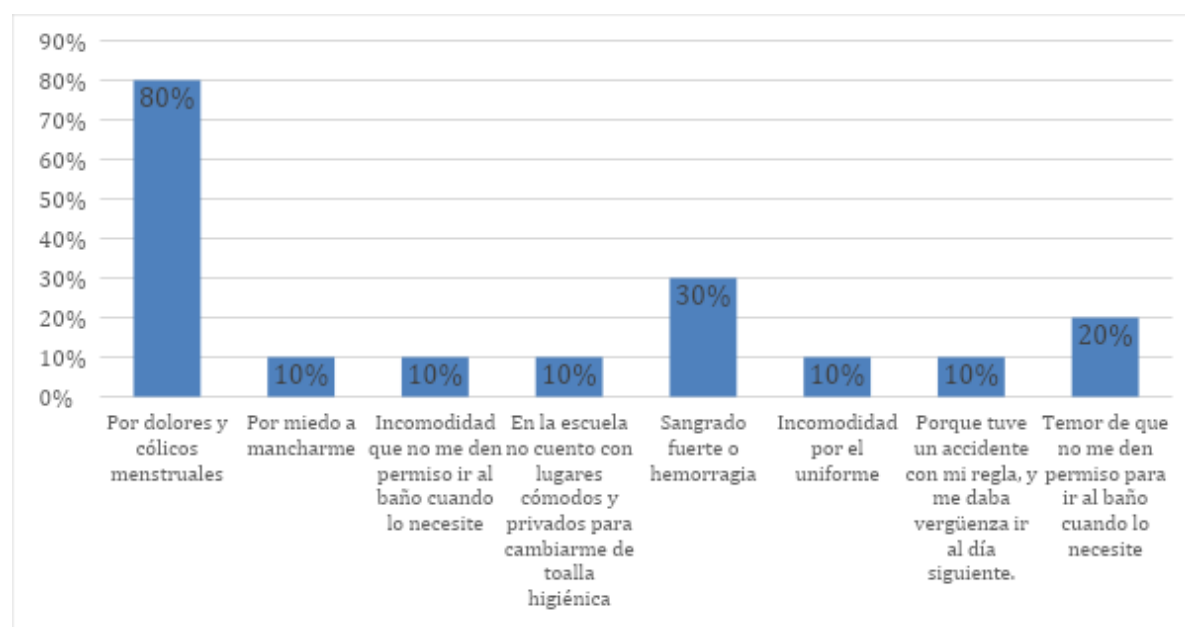
“Cada vez que yo usaba falda, mi mamá me decía que use short.”

(Adolescente participante, 13 años. Grupo Focal).

El 80.5% de las participantes indicó asistir a clase durante su menstruación; sin embargo, el 24.5% refirió haber faltado a clases por haber estado menstruando. El 70% de adolescentes que faltaron mencionaron haberlo hecho entre el primer y segundo día que inicia su ciclo menstrual. Entre las razones, el 80% afirmó haber faltado a causa de dolores y cólicos menstruales, el 30% por sangrado fuerte o hemorragia y 30% por temor de no contar con el permiso del docente para ir a los servicios higiénicos. El 80% de las participantes faltaron 1 día de su ciclo menstrual y el 20% hasta 2 días. Por último, el 34.1% de las estudiantes regresaron a casa antes de culminar la jornada educativa por incidente a causa de la menstruación y el 22% se vieron obligadas a salir de su centro de estudios para cambiarse la toalla higiénica.

Figura 11

¿Por qué razón faltaste a la escuela cuando estabas con el periodo? Respuesta múltiple

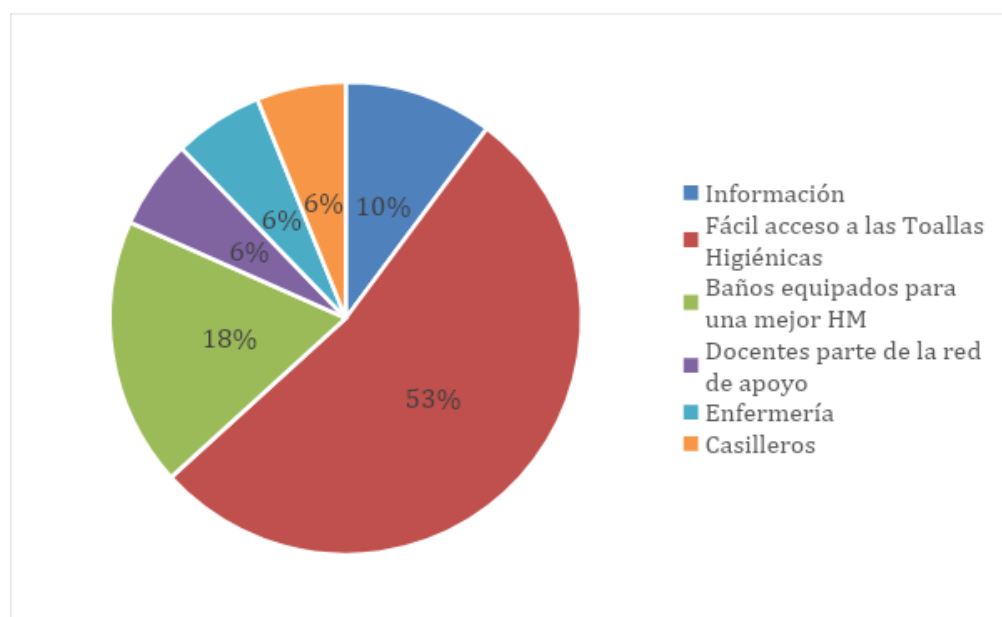


El 82% de las adolescentes indicaron no sentirse cómodas estando sentadas en clase, incluso el 55% refirió no sentirse segura dentro de sus escuelas. Asimismo, el

60% aseguró que su concentración disminuyó durante el periodo y el 50% refirió sentir miedo al momento de salir a la pizarra e incluso el 45% de las adolescentes ha rechazado participar en clase cuando estaban con su periodo.

Por último, el 52% no percibe su escuela como un lugar preparado en caso les viniera el periodo durante las clases. El 53% refirió la necesidad de que les dé facilidades para el acceso a toallas higiénicas y el 19% baños equipados para un mejor manejo de la higiene menstrual.

Figura 12
¿Qué crees que necesiten en sus escuelas las niñas y adolescentes que menstrúan?



Servicios higiénicos, acceso a agua y suministros de la higiene menstrual

Uno de los problemas frecuentes que enfrentan las adolescentes para el manejo de su higiene menstrual son las condiciones sanitarias. Los servicios

higiénicos carecen en su mayoría de papel y jabón. Las instalaciones sanitarias muestran desperfectos, tales como falta de seguros o pestillos en las puertas de los cubículos y, es por esta razón, que las adolescentes sienten incomodidad con respecto a su privacidad. El 60% de las encuestadas indicó que no se siente cómoda con los baños de su Institución Educativa.

El 85% aseguró contar con baños privados solo para mujeres en su centro de estudios, sin embargo el 40% de estudiantes aseguró que los servicios higiénicos de sus escuelas no cuentan con agua durante toda la jornada escolar, el 30% indicó que las puertas de los baños no cuentan con pestillo, el 68% refirió que no cuentan con papel higiénico y 55% mencionó no contar con jabón en los baños de la escuela.

Por último, el 80% de adolescentes aseguró que sus padres, madres y/o familiares no reciben charlas o talleres sobre salud y manejo de la higiene menstrual en las “Escuelas de Padres”. Asimismo, el 63% indicó que sus docentes no se encuentran capacitados sobre salud y manejo de la higiene menstrual.

“Considero que necesitamos un dispensador de toallas higiénicas gratis, ya que mi colegio hay uno pero es de costo (1 sol- 2 soles) y muchas veces las alumnas no tiene dinero en ese momento.” (Adolescente participante, 15 años. Encuesta).

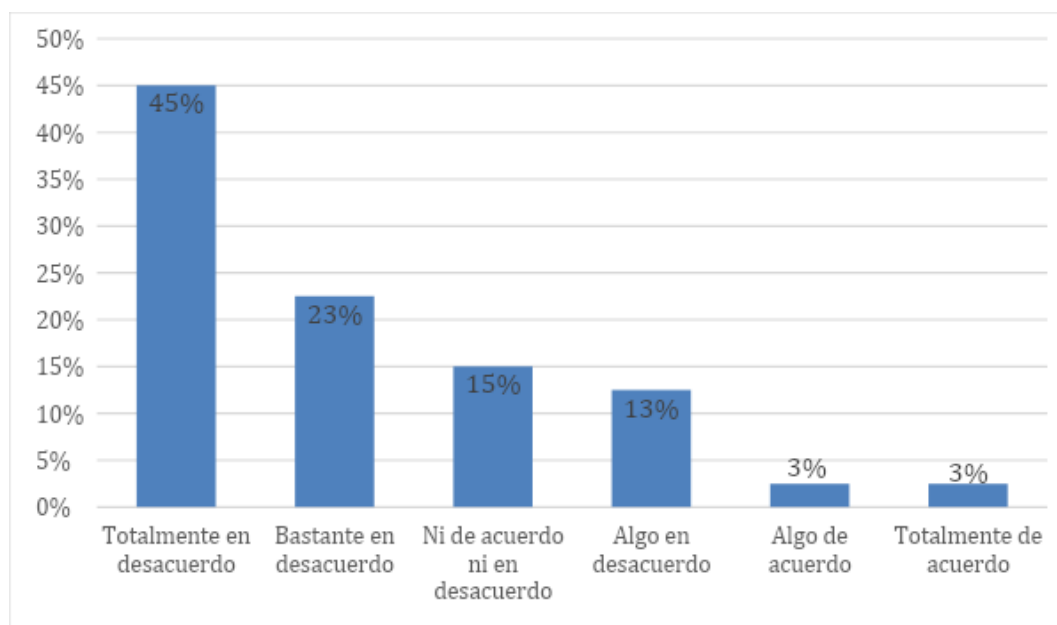
“Papel y toallitas para cambiarse si en caso lo necesitaran y un casillero para guardar ropa por si se mancharan y tal vez los baños deberían tener el lava

manos dentro para que si se mancha asearse sea menos complicado”.

(Adolescente participante, 17 años. Encuesta).

Figura 13

En mi escuela, los padres y madres de familia reciben charlas sobre salud e higiene menstrual



El 95.1% de las evaluadas manifestó estar interesadas en recibir mayor información acerca de salud y manejo de la higiene menstrual.

7. Discusión

Los resultados coinciden con otros estudios en los cuales los entornos ambientales, sociales y culturales se relacionan con la manera en que es experimentada la menstruación (Long et al, 2013; Johnson, Calderón, Hilari, Long y Vivas, 2016; Ariza, Espinoza y Rodríguez, 2017; Ames y Yon, 2020). En el caso de nuestra población estudiada estas relaciones derivan en inequidades vinculadas principalmente con: Las dificultades que

implica menstruar en contextos escolares; Los vacío de información sobre la menstruación que permitan comprenderla y experimentarla fuera de prácticas discriminatorias y; El desconocimiento por parte las y los docentes de cómo abordar este tema con sus estudiantes y en el día a día de la vida académica.

En la vida cotidiana las niñas y adolescentes deben ocultar que están menstruando para evitar ser discriminadas; así se vuelven en constantes vigilantes de manchas y olores, empleando diversos mecanismos para evitar la burla de sus compañeros. Asimismo, una investigación realizadas en escuelas rurales en Bolivia encontró que, durante la menstruación, las niñas y adolescentes sienten constante temor por las manchas y por otros signos que develen que están menstruando y las pueda exponer a burlas y rechazo (Long *et al* 2013). Asimismo otros estudios también han identificado que las construcciones negativas alrededor de la menstruación y de las mujeres menstruantes (Chandra- Mouli *et al*, 2013), ayudan a configurar y reforzar tabúes sobre la menstruación, los cuales se relacionan con prácticas discriminatorias hacia la niña, adolescente y mujer (Rohatsh, 2018; Yasmin, Manna, Mallik, Ahmed y Paria, 2018).

Un hallazgo significativo de esta investigación es que menstruar en un contexto escolar con inadecuada infraestructura, problemas para acceder al agua, papel, jabón, privacidad conlleva que acciones básicas y necesarias para adolescentes menstruantes, como cambiarse la toalla higiénica, lavarse las manos, sea un proceso difícil, tanto así que algunas niñas y adolescentes optan por no ir a clase, evitan entrar a los baños durante la jornada escolar o inclusive deben salir de su centro educativo para cambiarse de toalla higiénica. Estas prácticas no solo impactan en su rendimiento académico, además implica que estas deban prolongar el tiempo de uso de los materiales absorbentes, aumentándose el riesgo de

manchado, y de quedar en evidencia de que se encuentran menstruando (Ariza, Espinoza y Rodríguez, 2017).

Por otra parte, el abordaje que se limita a la menstruación como un tema solo biológico, no permite que las niñas y adolescentes cuenten con información clara y suficiente del tema que permitan por una parte, abordarlo teniendo en cuenta aspectos psico-afectivos, culturales y sociales y por otra que se acompañe y apoye a las niñas y adolescentes desde su menarquía. Adicionalmente, la falta de soporte de los hombres, se deba a la falta de conocimientos y participación en temas relacionados únicamente a la mujer, y esta ausencia refuerza construcciones estigmatizantes y discriminatorias hacia las mujeres menstruantes. (Rohatsh, 2018). En este contexto, involucrar a maestros hombres y mujeres en el tema, coordinar desde la escuela acciones conjuntas con las familias y promover espacios de información y sensibilización es una tarea necesaria para que diversos miembros de la comunidad educativa sean sujetos de apoyo para las niñas y adolescentes durante su menstruación y que ésta deje de vivirse de manera solicitaria, asilada, y con temor, miedo y vergüenza.

Por último, la importancia de que los centros educativos tengan normativas donde se contemplen el MHM para que las niñas y adolescentes cuenten con mejor infraestructura, agua y demás suministros necesarios para su higiene menstrual y una mejor calidad de vida menstruando (Ariza, Espinoza y Rodríguez, 2017).

8. Limitaciones del estudio y desafíos

Perú es un país con una población muy diversa. Reconocemos que las participantes de

nuestro estudio representan un pequeño porcentaje de niñas y adolescentes de estratos socioeconómicos de bajos ingresos; sin embargo, son relativamente privilegiadas si se las compara con aquellas del resto del país en condiciones de pobreza: residen en una zona urbana y se encuentran al tanto de los avances tecnológicos. Nuestros hallazgos probablemente serían bastante diferentes si estuviésemos trabajando con poblaciones marginadas socioeconómicamente en la zona rural del país, donde los recursos son aún más limitados y de difícil acceso. Ahora, si bien esta es una limitación de nuestro estudio, también enfatiza que incluso los grupos residentes de Lima capital luchan con la falta de atención en el MHM. Al abordar primero sus luchas poco estudiadas, creemos que nos encontraremos un paso más cerca de abarcar las luchas de las poblaciones más vulnerables.

Otra de las limitaciones que se presentaron para este estudio fue el brote del Sars - Cov 2 o Covid-19 al inicio de la etapa de recolección de datos. Esta crisis internacional ocasionó la postergación del inicio de clases a inicios de marzo 2020 de manera paulatina, reprogramando toda actividad educativa presencial hasta el 2021. Todo esto nos obligó a cambiar de población, a disminuir la muestra y cambiar la metodología a una que se adaptara al contexto, respetando el distanciamiento social y sobreponiendo la seguridad de la población a intervenir y la de la investigadora. Es por esa razón que no se logró realizar entrevistas a profundidad con personas clave o grupos focales con familiares, maestras y maestros de las instituciones educativas.

9. Conclusión y recomendaciones

Las adolescentes participantes carecen de información suficiente, adecuada y oportuna sobre la menstruación. Se identifican grandes vacíos y un gran deseo de aprender de parte de las participantes.

Las adolescentes manifiestan sentimientos de temor, miedo y vergüenza asociados a la menstruación, especialmente debido a la falta de información. Este es un tema invisibilizado en la escuela y esto impide a su vez el acceso de información. El temor y vergüenza para hablar este tema con sus docentes y compañeros impide el acceso a la información que necesitan.

Se necesita crear una intervención donde se requiere trascender lo meramente informativo, abordando también aspectos emocionales, simbólicos y sociales de manera que esto permita destigmatizar la menstruación y otros temas relacionados.

El uso del enfoque de género en la educación dirigido a las y los adolescentes es indispensable para reflexionar y cuestionar las normas y discursos que limitan y hacen más vulnerables a las adolescentes escolares. Asimismo, se recomienda un abordaje del tema por grupos diferenciados según género al menos en un primer momento al carácter todavía tabú y para la comodidad de las adolescentes ante supuestos casos de acoso escolar por parte de sus compañeros varones.

Es importante incluir a los estudiantes varones en los talleres sobre manejo de la higiene menstrual, ya que este tema aún sigue siendo considerado como principalmente

femenino. A la vez, se reportan burlas hacia sus compañeras y en menor medida empatía y apoyo cuando se manchan.

Las madres de familia son la primera fuente de información de las adolescentes y buscan asegurar que sus hijas tengan una mejor experiencia, a partir de consejos, estrategias de autoeficacia y gestión y ofreciéndoles suministros para una higiene adecuada.

Las madres deben ser consideradas un grupo de interés y público objetivo para futuras intervenciones en los centros educativos, ofreciéndoles capacitación y educación en temas como sexualidad adolescente y manejo de la higiene menstrual.

La información sobre la menstruación que se ofrece en las escuelas es escasa e insuficiente, en la mayoría de casos se aborda de manera general, evitando profundizar en temas de sexualidad adolescente.

Se requiere ofrece herramientas y recursos a los docentes para trabajar el Manejo de La Higiene Menstrual dentro de las escuelas. Asimismo, necesitan ser capacitados en este tema y en metodologías de intervención con adolescentes en temas de sexualidad integral.

Los centros educativos deben incorporar prácticas de apoyo a una vivencia positiva de la menstruación, como asegurar la facilidad de acceso de suministro sanitario gratuito en caso de emergencias, ofrecer información de su existencia, indicar un punto focal o persona de referencia a la cual acudir en caso la adolescente lo necesite.

La inasistencia de las adolescentes durante el periodo de menstruación es un tema que debe ser tomado con mayor seriedad por parte de la Institución Educativa, ya que es un factor relevante de pérdida de clases. Asimismo, aun cuando asisten a clases, es evidente que se encuentran incómodas y esto no les permite participar y desenvolverse con normalidad en la jornada escolar.

La infraestructura y los servicios de agua y saneamiento de los centros educativos son en general inadecuada, en tanto los servicios higiénicos presentan falta de privacidad y de insumos básicos como el papel, jabón y acceso irregular de agua durante la jornada educativa.

Los centros educativos deben destinar un fondo económico a inicio de cada año para mantener insumos de limpieza durante el año escolar e involucrar a la comunidad educativa para mantener su buen funcionamiento.

Bibliografía

Ames, P. & Yon, C. (2020). Restos e impactos del manejo de higiene menstrual para niñas y adolescentes en el contexto escolar. Lima. Tomado de:
<https://www.unicef.org/peru/informes/retos-e-impactos-del-manejo-de-higiene-menstrual-para-ninas-adolescentes-escuela>

Ariza-Ruiz, L. K., Espinosa-Menéndez, M. J., & Rodríguez-Hernández, J. M. (2017).

Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano. *Revista de Salud Pública*, 19, 833-841.

Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.

Felitti, K. (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro)*, 22, 175-208.

<https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2016.22.08.a>

Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, C. (2006). *Metodología de la Investigación*. Cuarta Edición. México D.F., México. Mac Grow Hill.

Hernández, Z. (2012). *Método de análisis de datos. Apuntes*. Universidad de la Rioja, Servicio de Publicaciones: Rioja

https://www.unirioja.es/cu/zeherman/docencia/MAD_710/Lib489791.pdf

INEI (2017). *Censos Nacionales 2017: XII de Población y VII de Vivienda. Perú en Cifras: Principales Indicadores Ayacucho- Victor Fajardo- Huaya*. Recuperado de

<https://www.inei.gob.pe>

JMP, WHO and UNICEF. Post-2015 wash targets and indicators. [Internet]. Disponible en:

<https://goo.gl/84bxt> Citado en enero de 2018. <https://goo.gl/84bxt>

Kusi Warma (2015). Fortalecimiento de los derechos del niño y el adolescente en nueve comunidades de Pachacútec- Perú. Lima.

Lynn, T., Calderón, T., Hilari, C., Long, J y Vivas, C. (2016). Impactos del Manejo de la

Higiene Menstrual, Experiencia de Niñas Adolescentes en la Escuela en la Amazonía de Bolivia”. UNICEF, La Paz.

Long, J., Caruso, B., López, D., Vancraeynest, K., Sahin, M., Andes, K. y Freeman, M. (2013). Agua, Saneamiento e Higiene en la Escuela Fortalece la Educación de las Niñas Adolescentes en la Zona Rural de Cochabamba, Bolivia: Estudio del Manejo de la Higiene Menstrual en las escuelas, UNICEF, New York.

Motta, A. (2017). De la normatividad a la práctica: La política de educación sexual y su implementación en el Perú. New York: Guttmacher Institute, recuperado de <https://www.guttmacher.org/es/report/politica-de-educacion-sexual-peru>

Moya González, D. P. La menstruación como política pública innovadora en el marco de los derechos sexuales y reproductivos de niñas y mujeres en Colombia.

OMS (2017). WASH en la Agenda 2030

https://www.who.int/water_sanitation_health/monitoring/coverage/jmp-2017-wash-in-the-2030-agenda-sp.pdf?ua=1

Rohatsch, M. (2013). ¿ Estás venida?. Experiencias y representaciones sobre la menstruación entre niñas de 12 a 15 años. Avatares de la comunicación y la cultura, (6).

Sahin, M. (2015). Guest editorial: Tackling the stigma and gender marginalization related to menstruation via WASH in schools programmes. Waterlines, 34(1), 3-6. Recuperado el 20 de Marzo 2020 de www.jstor.org/stable/24688186

Shaffer, D. (2000). Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia (5a. ed.) México:

Thomson.

Thinx y PERIOD (2019). State of the Period. The widespread impact of period poverty on US

students. Tomado de:

https://static1.squarespace.com/static/589df7bd6b8f5bcb04750e47/t/5db24b0b2b81d71f22358856/1571965707825/State-of-the-Period-white-paper_Thinx_PERIOD.pdf

UNICEF Bolivia (2017). Manejo de la Higiene Menstrual: Guía de implementación. La Paz:

https://www.spaj.org.pe/wp-content/uploads/2019/09/BOL_guia_implementation_manejo_higiene_menstrual.pdf

Yasmin, S., Manna, N., Mallik, S., Ahmed, A., & Paria, B. (2013). Menstrual hygiene among adolescent school students: An in-depth cross-sectional study in an urban community of West Bengal, India. IOSR J Dent Med Sci, 5(6), 22-6.

10. Anexos

Anexo A: Consentimiento informado para Grupo Focal

Desafíos en el Manejo de la Higiene Menstrual en las niñas y adolescentes en etapa escolar
en Pachacútec - Callao

Formulario de Consentimiento

Por favor lee este formulario detenidamente y firma al final:

La psicóloga Verónica Ponce Castañeda está llevando a cabo una investigación sobre los desafíos en el Manejo de la Higiene Menstrual en niñas y adolescentes en etapa escolar en Pachacútec – Callao como parte de su Maestría en Intervención psicosocial y comunitaria en la Universidad Autónoma de Madrid (UAM).

Te invitamos a participar en esta investigación por medio de tu participación en un grupo focal con Verónica Ponce. El grupo focal será grabado y durará aproximadamente 90 minutos. Se realizará una sola vez. Durante el grupo focal, se harán preguntas sobre tu manejo de la higiene menstrual.

Solamente Verónica Ponce revisará la grabación del grupo focal. La grabación no estará disponible al público.

El grupo focal será anónimo, lo que significa que su nombre no se vinculará con sus respuestas.

Si no se siente cómoda respondiendo alguna de las preguntas, hágamelo saber. O si desea finalizar esta entrevista, tiene total libertad para hacerlo.

Por favor firma este formulario para certificar que entiendes la información que te hemos presentado y que estás dispuesta a participar en la investigación:

Nombres y firmas de la participante y de la madre de familia o tutor

Fecha:

Anexo B. Transcripción de Grupo Focal 1

DISCUSIÓN DE GRUPO FOCAL N° 1 MANEJO DE HIGIENE MENSTRUAL

Fecha: 22/08 a las 17:00hrs

Ubicación: Vía Zoom

Población: Sector B- Pachacútec

Lugar de origen del desplazamiento: "Piloto Nuevo Pachacútec"

Nombre del moderador(a): Verónica Ponce Castañeda

Función: Moderadora Sexo: F

Nombre de quien toma notas: Cecilia Vallvé

Función: Observador Sexo: F

Información de participantes:

Categoría (comunidad receptora): Niñas y adolescentes de Pachacútec

de participantes: 5

Rango de edad: 12 a 17 años

Otra información: ID de reunión Zoom: 935 6518 6258

Presentación

Presentarse, nombre, objetivo de la encuesta, aclarar expectativas, ser claro que la información será confidencial, asegurarse que todas entienden español, si no que alguien les traduzca. Si van a tomar fotografías consultar anteriormente. Si en cualquier minuto algunas participantes desean salir del grupo focal o no desean responder, tienen la libertad de hacerlo.

Preguntas

1. ¿De dónde sacan información sobre la salud y la menstruación de las mujeres?
2. ¿Alguien les dijo lo que significa tener su período menstrual/ "regla", o cómo manejarlo?
3. ¿Pueden describir qué piensan cuando escuchan la palabra "menstruación"/"regla"?
4. ¿Con quién se sienten más cómodas para hablar sobre la higiene menstrual?
5. ¿Pueden describir cómo un día típico en la escuela podría ser distinto para los niños y las niñas?
6. ¿Pueden decirme cómo se espera que los niños actúen cuando están con niñas que están menstruando?
7. ¿Cuáles son las prácticas y creencias tradicionales más comunes que escuchas acerca de la menstruación?
8. ¿Cuál o cuáles son las consecuencias si no las cumplen? (profundizar en las consecuencias de no acatar la práctica o creencia.)
9. ¿Qué piensan que necesitan en la escuela las niñas que están menstruando?
10. ¿Es fácil conseguir toallas higiénicas dentro de la escuela en caso de una emergencia?
11. ¿Cómo son los baños de sus escuelas? ¿Les realizarían algún cambio para mejorarlos? ¿Es seguro el baño de mujeres? ¿Se sienten seguras en el baño de mujeres cuando están con la "regla"?
12. ¿Vienen a la escuela cuando están menstruando?
13. ¿Les gustaría saber más sobre la menstruación? ¿De qué forma?

Cierre

Cerrar con un resumen de lo que comentaron para asegurar que lo que interpretó el/la evaluadora/o es correcto. Preguntarles si tienen preguntas para los evaluadores u otra información que deseen compartir. Explicar cuál será el paso siguiente de cómo maneja la información de la encuesta y pasos a seguir para aclarar expectativas, o si desean hablar en privado pueden hacerlo al final de la encuesta. · ¿Tienes alguna pregunta?

- Moderadora: Hola, ¿qué tal? a todas. ¿Me escuchan bien? No sé si por el chat... Si se sienten mucho más cómodas me pueden escribir y me pueden decir si están cómodas, si me escuchan o si están teniendo algún problema con su internet. Hay dos “yo” conectadas ahora, en una estoy desde mi celular, pero ahora me voy a desconectar y otra es desde la computadora... ¿Me llegan a escuchar? Vamos a ver en el chat.
- Participante 1: Te escucho.
- Participante 2: Sí, se escucha.
- Participante 3: Sí, te escuchamos.
- Moderadora: ¡Ah! Sí se escucha. Genial, perfecto. Vamos a iniciar, entonces... Bueno, primero, agradecerles a todas por haberse conectado el día de hoy. Les cuento un poquito: Mi nombre es Verónica Ponce. Yo soy Licenciada en Psicología y ahora me encuentro realizando una maestría. Y, pues, el tema de mi trabajo final de *máster* – o de tesis, como le dicen aquí – es sobre el manejo de la higiene menstrual. Es probable que muchas de ustedes no hayan escuchado este término e igual como me pasó a mí, este término, cuando lo escuché por primera vez lo asocié, simplemente, a la higiene, ¿no?, a lo que es “estar limpia”, ¿no? Referente a lo que es la menstruación o, como le llamamos aquí, “la regla”. Entonces, es por esa razón que tomé este tema, porque me di cuenta de que, en este viaje, cuando empecé a investigar y todo esto, no solamente según los datos y los porcentajes había mucha desinformación sobre el tema; cómo, durante nuestra vida, a la mayoría de mujeres o personas menstruantes nos ha tocado vivir este tema de la menstruación, usualmente, sin asesoría o, si la hemos tenido, ha sido muy limitada. Y, por más que, por ejemplo, tu mamá o tu hermana o, por ahí, una mejor amiga te de consejos sobre la menstruación, no llegan a cubrir todo lo que necesitamos para tener un buen consejo de la higiene menstrual. Entonces, haciendo una introducción, quizá, súper pequeña, me gustaría que pudiéramos empezar una pequeña actividad. Ojalá que todas puedan participar. Me gustaría que cierren los ojos. Cierren los ojos conmigo e imaginen ese día, el primer día... – a las que les ha venido, eh, porque es probable que haya por aquí chicas a las que, tal vez, no les haya venido “la regla” o la menstruación, y están totalmente bien. Imagínense en el caso de que venga, en el futuro; entonces, cierren los ojos e imaginen que es la primera vez que les viene o es el día en que les vino “la regla”. Cierren los ojos, imaginen... ¿Dónde estaban? ¿Recuerdan en dónde estaban? O, dónde podrían estar en caso de que les viniera “la regla”. Podrían haber estado en la escuela o podrían haber estado en el baño de su casa, en su habitación o en la casa de una amiga. ¿Dónde les vino “la regla”? Ahora, recuerden, o podemos imaginar también, ¿había alguien cerca para poder hacerle la consulta, la pregunta acerca de qué es lo que te estaba pasando? O, tal vez, ya sabías qué era lo que estaba pasando, pero necesitabas a alguien, ¿no? Y, usualmente, nos apoyamos para este tema en una mujer o, tal vez, en un papá... - por ejemplo, en mi caso, acudí a mi papá. Él me pudo ayudar en ese momento - ¿Estaba sola? ¿Qué pasó en ese momento? Ahora vamos a recordar, – o vamos a imaginar, en caso de que nos venga “el período” o la menstruación el día de mañana - ¿qué podríamos sentir? O, ¿Qué fue lo que sentimos en ese momento? ¿Sentimos miedo? ¿Sentimos sorpresa? ¿Sentimos dolor? ¿Qué fue lo que sentimos? Y, por último, la última pregunta de esta pequeña actividad es ¿Estábamos listas o no estábamos listas? ¿Sabíamos qué era? ¿Estábamos asustadas o estábamos listas

para afrontarlo? Emocionalmente, ¿estábamos listas? ¿Contábamos con las herramientas? Y con ese me refiero a si teníamos una toalla higiénica a la mano o cualquier herramienta para la higiene menstrual o, ¿teníamos alguien cerca a quien le pudiéramos pedir una toalla higiénica en ese momento? ¿Vino alguien, o vendría alguien a decirnos “Toma. Esto es una toalla higiénica. Te la regalo, la puedes utilizar”? ¿Sí? Ahora, poco a poco, vamos a ir abriendo los ojos. Después de haber recordado ese momento, quiero que... – si desean, lo pueden escribir, no hay ningún problema. Si quieren, pueden abrir el audio de sus computadoras o de sus celulares, para poder escucharlas – No sé si alguien quiera compartir. ¿Qué fue lo que sintieron? ¿Qué fue lo que recordaron?... ¿Alguien por ahí que desee participar? ¡Esto es totalmente voluntario, eh!, para la que desee participar. Lo pueden escribir, como decía. Lo pueden manifestar por el audio; si no quieren no tienen que encender la cámara. No es obligatorio encender la cámara. La pueden dejar apagada durante toda la conversación.

- Participante 4: Recordé que me asusté mucho.
- Moderadora: Muy bien, ¿alguien más que quiera participar y poner qué fue lo que recordó
- Participante 2: Bueno, lo que recordé yo fue cuando me vino el primer día. Mi mamá ya me había brindado mucha información, así que todo normal.
- Moderadora: ¡Ah, mira! ¡Qué bueno! Qué bueno que hayas contado con toda la información. Muy bien.
- Participante 3: Tenía miedo de que sea algo malo.
- Moderadora: Mira, es muy curioso porque en estas tres respuestas tenemos, usualmente...
- Participante 1: Yo no tenía información y me asusté mucho; al inicio no entendía muy bien qué era.
- Moderadora: Muy bien. Gracias a todas por participar. Sí, esas respuestas, no sé si se dan cuenta, son las que solemos tener cuando preguntamos qué es lo que sentíamos la primera vez que nos vino “la regla” o que nos vino la menstruación. Voy a utilizar este término porque no sé si se sienten más cómodas usando “regla” o menstruación. Lo pueden decir, pero utilizo la palabra “regla” porque es más común dentro del lenguaje adolescente. Si quieren, podemos utilizar, a partir de ahora, la palabra “menstruación”. Y, sí, usualmente, recibimos estas respuestas. Si se dan cuenta, de cuatro, solamente es una persona la que ya había tenido información a la mano, la que no tuvo miedo cuando le vino la menstruación. Y, comúnmente, por más que tengas la información, es inevitable sentir miedo, ¿no?, porque no es algo que hayamos visto antes; entonces, sí, suele pasar. Ahora, vamos a empezar con las preguntas. Esto va a ser súper corto. Esperemos que a las seis de la tarde esté terminando y muchísimas gracias, nuevamente, por participar. A ver, vamos a iniciar. La primera pregunta, que algunas ya han contestado aquí, sería: ¿De dónde sacaron la información sobre salud menstrual? Por ejemplo, en el caso, aquí, que coloca Princesa, fue una información que su mamá ya le había brindado. Las otras chicas que han contestado, ¿de dónde recibieron esta información? Me podrían contestar, ya sea por el chat o como sea mucho más cómodo para ustedes. ¿De dónde sacaron esta información? No sólo sobre la menstruación, sino también sobre la salud en general de las mujeres. ¿De dónde sacaron esta información? ¿Quién fue quien se las dio? Mejor dicho. ¿Fue una maestra? ¿Fue su mamá? ¿Fue su papá? ¿Algún familiar? ¿Una tía, una hermana...?

- Participante 4: En el colegio y un poco por mi mamá.
- Participante 3: Mi mamá me dio la información.
- Participante 1: Yo sabía lo que era la “regla” porque vivo con muchas mujeres, pero el día que me dio mi mamá estaba cerca de mí y me pudo explicar lo que me estaba pasando.
- Moderadora: ¿Alguna de ustedes – creo que fue en el caso de Princesa – supo de esta información antes? ¿O tuvo que pasar, primero, que les venga la menstruación para saber qué cosa era? Me refiero a si tuvieron que esperar que les llegue la menstruación para saber qué cosa era o si ya, desde antes, sabían qué cosa era. ¿Recuerdan?
- Participante 4: Ya lo sabía antes, aunque tenía muy poca información sobre el tema.
- Participante 2: No desde antes ya sabía ya que en el colegio me enseñaron acerca de eso.
- Participante 1: Yo sabía que la “regla” existía porque vivía con muchas chicas.
- Moderadora: Y, cuando necesitan información, por ejemplo, tienen alguna duda o dicen “Mmm... este color de la sangre que me ha bajado no me parece normal”, ¿qué suelen hacer? O, cuando necesitan una nueva información, por ejemplo, un nuevo producto que salió en el mercado, o tienen una duda respecto a la menstruación, cualquiera, ¿qué es lo primero que hacen? ¿A quién acuden? ¿A alguien o suelen acudir al internet? ¿Suelen acudir a alguien en específico o a alguna amiga? ¿A quiénes acuden?
- Participante 2: Yo acudo a mi mamá.
- Participante 4: Acudo a mi mamá.
- Participante 3: Yo también a mi mamá ya que sabe de eso.
- Moderadora : Entonces, todas podemos decir que hemos acudido a nuestras mamás.
- Participante 1: En la época escolar no acudía a nadie, ahora a mis familiares y amigas.
- Moderadora: Yo, por ejemplo, en la época escolar, que fue hace mucho tiempo, acudía a mis amigas porque mi mamá no se encontraba en Perú. Me acuerdo de que acudía a mis amigas. Y si le preguntaba a mi papá, me daba cuenta de que no sabía mucho, así que dije “Mmm... mejor les pregunto a mis amigas que parecen tener mejores respuestas”. Y esa fue mi conclusión. Pero, me parece excelente que ustedes les pregunten a sus mamás y que las tengan para preguntarles por esos temas. Me parece muy bien. La otra pregunta sería: ¿Pueden describir un día típico en la escuela? Por ejemplo, qué podría ser distinto entre los chicos y las chicas. Un día típico en que ustedes se den cuenta y digan “Los chicos y las chicas no estamos haciendo lo mismo en la escuela” o “No es igual ser chico o chica dentro de la escuela”. ¿Me podrían describir algún evento, algún día en la escuela que pueda referirnos esto?
- Participante 1: Los chicos siempre jugaban fútbol y las chicas vóley.
- Moderadora: Sí, bueno, se solía ver eso también en esa época. Yo creo que hasta ahora sigue... ¿Algo que hayan visto dentro de sus escuelas por lo que hayan dicho “Mmm... los chicos y las chicas tienen – por ejemplo – otras rutinas? A ver, qué me suele pasar... En el recreo, yo siempre veo el baño de las mujeres lleno. Cuando voy a hacer observaciones a escuelas siempre veo que, a la hora de recreo, los baños de mujeres están llenos. Y es el de los chicos el que, usualmente, se ve un poquito vacío, o no tan lleno como el de las mujeres.

- Participante 1: Los chicos aprendían carpintería y a las chicas nos enseñaban costura.
- Moderadora: También. Eso es algo diferente que no se da entre hombres y mujeres. ¿Hay alguna otra participante que quiera intervenir aquí? Si no, pasamos a la siguiente pregunta. No hay ningún problema... Pasamos a la siguiente pregunta: Ustedes, ¿cómo esperan que los chicos actúen cuando están con las chicas que tienen la menstruación? ¿Alguna de ustedes espera algo que, al menos, los chicos hagan o digan cuando saben que su compañera o amiga de clase está con la menstruación?
- Participante 3: Que sean respetuosos.
- Participante 2: Deben ser respetuosos.
- Participante 1: Que no se burlen.
- Moderadora: Muy importante, ¿no?, que respeten, que no se burlen. Ahora, la siguiente pregunta sería: ¿Cuáles son las prácticas y creencias tradicionales más comunes que han escuchado sobre la “regla” o menstruación? Por ejemplo, yo he escuchado esa creencia de que no es bueno bañarse cuando una está con la menstruación. ¿Alguien más tiene alguna otra creencia o práctica?
- Participante 2: No comer limón.
- Moderadora: Así es. Esa también es muy común, escuchar que no comamos limón.
- Participante 1: Si haces una torta cuando estás con la “regla”, esta saldrá fea.
- Moderadora: Sí, también es muy común eso. O dicen que se te puede cortar la leche, ¿no?, cuando estás con la “regla”. ¿Han escuchado algún otro mito o creencia? ¿Alguna práctica?
- Participante 3 : Estando con la “regla” no puedes acercarte a los bebés.
- Moderadora: ¡Ah, mira! ¡Qué interesante! No había escuchado eso, pero me parece muy interesante. ¿Alguna otra cosa que hayan escuchado sobre algo que tengas que dejar de hacer...?
- Participante 2: No los puedes cargar porque los haces pujar.
- Moderadora: Asumo que por la fuerza, ¿no? No puedes cargar cosas de peso porque comienzas a pujar. Asumo que te refieres a eso.
- Participante 1: Se refiere a los bebés creo.
- Participante 2: No, a los bebés.
- Moderadora : ¡Ah! ¡A los bebés! Que no los puedes cargar porque los haces pujar.
- Participante 2: Sí.
- Moderadora: Entonces, no puedes cargar a los bebés o no te puedes acercar a los bebés porque los haces pujar. ¿Alguna otra que hayan escuchado? ¿Una última...? Yo escucho mucho, por ejemplo, que debes tomar cosas calientes. Que es bueno tomar cosas calientes. Eso es algo muy común que escucho.
- Participante 1: No debes hacer ejercicios si estás con la “regla”.
- Moderadora: Ese también es otro mito, ¿no? Así es. Bueno, muchas gracias. Ahora, ¿qué podría pasar, por ejemplo, si comes limón? Nos han puesto aquí “Comer limón”. Ya nos dijeron la consecuencia si te acercas a un bebé, que podemos hacerlos pujar. De ahí que, si haces una torta, la torta va a salir fea. Pero, ¿qué podría pasar si comes limón? ¿Qué podría pasar con la menstruación?
- Participante 2: Se corta la regla.
- Moderadora: Sí, eso también he escuchado. Y, ¿qué puede pasar si haces ejercicio? ¿Cuál sería la consecuencia?

(...)

- Participante 1: Deberían poder salir cada vez que necesitan ir al baño.
- Participante 2: Tener toallas higiénicas en el botiquín.
- Moderadora: Tener toallas higiénicas en el botiquín. La mayoría estamos concordando en eso, ¿no?
- Participante 5: Tener pastillas para el dolor de la menstruación como Anaflex o Ponstan.
- Moderadora: Sí, así es. Usualmente, las escuelas no llegan a tener estas pastillas porque indican que puede ser contraproducente para una adolescente que esté con dolores y que no sepa que es alérgica. Sin embargo, sería bueno que hagan pasar a todas las estudiantes que están menstruando, al menos, por la posta. La posta del barrio, que pasen por un Centro de Salud para que el médico pueda avalar y decir “Sí, esta persona no es alérgica ni al Ponstan ni al Anaflex” y puedan darle esas pastillas cuando lo necesite la estudiante. Es muy importante, sí. Yo también estoy de acuerdo con que puedan contar con las pastillas o, al menos, cosas básicas. La mayoría, creo, estamos de acuerdo en que haya toallas higiénicas, ¿verdad? Acá menciona Danuska algo muy importante, el botiquín. El botiquín, usualmente, inicia el año con un paquetito de toallas higiénicas, pero, a la siguiente semana de iniciada la escuela, se acabaron las toallas higiénicas y ya nadie más las vuelve a reponer. Se acabaron las toallas higiénicas gratis, de fácil acceso para las niñas y adolescentes que las necesitan. ¿Para ustedes es fácil – pueden contestar por micrófono, escribiendo nuevamente. Siempre lo recalco – conseguir estas toallas higiénicas dentro de la escuela? En caso de que se olviden, ¿a quién se lo podrían pedir? ¿Tienen una forma de acceder a estas toallas higiénicas?
- Participante 5: A veces las venden en el quiosco, o donde sacan fotocopias. Y, bueno, si es que no hay ahí... ya, pues. Estamos muertas.
- Moderadora: Y, por ahí, ¿a una amiga? ¿A una que tenga, por ejemplo?
- Participante 5: Claro, también. Preguntar.
- Participante 3: En caso de no tener, les pido a mis amigas.
- Moderadora: Claro, a mi también me ha pasado que, cuando no he tenido, les he pedido a mis amigas, pero a veces pasa que las amigas tampoco tienen.
- Participante 2: Les pido a mis amigas.
- Moderadora: Y, en caso de que las amigas no tengan, ¿qué hacen en ese momento? ¿Acuden al quiosco o a la tienda de fotocopias?
- Participante 3: A mis amigas o a mi auxiliar.
- Moderadora: Y, ¿es fácil acceder? ¿Es fácil conseguir toallas higiénicas dentro de la escuela? ¿Es fácil o no? Es una respuesta de “Sí” o “No”.
- Participante 5: Sí.
- Participante 3: Sí.
- Participante 2: No, porque, a veces, no hay en el colegio. A veces.
- Participante 3: A veces no hay en el colegio.
- Moderadora: Lo ideal y de lo que habla el manejo de la higiene menstrual es de que toda niña y adolescente debe contar con toallas higiénicas de manera fácil y accesible dentro de las escuelas. Siempre, siempre, en todo momento. O sea, la escuela debería asegurarles a ustedes el siempre contar con toallas higiénicas. Ustedes van donde su auxiliar o van donde su tutora, donde su tutor, o van al área de coordinación, por ejemplo. En cualquier de estas áreas, en la dirección, tesorería, en cualquiera de estas áreas, ustedes dicen “Necesito una toalla higiénica” y la escuela debería proporcionarles de manera gratuita y fácil, sin excusas. Eso es lo

que también nos menciona el manejo de la higiene menstrual que, esperemos, a futuro, en muchas escuelas del Perú lo podamos implementar. Vamos a ver, esta es la penúltima pregunta: ¿Cómo son los baños en las escuelas? Si ustedes pudieran mejorar el baño de sus escuelas, ¿qué le cambiarían de modo que sean más cómodos para cuando ustedes están con la menstruación? ¿Qué le cambiarían?

- Participante 5: Mayormente, en las escuelas no hay PH. No hay papel higiénico.
- Moderadora: Sí, es cierto. No hay papel higiénico.
- Participante 5: Es más necesario para las mujeres porque tenemos que limpiarnos.
- Moderadora: Sí, así es. No hay papel higiénico, ¿no?
- Participante 1: En mi "cole", a veces, se cortaba el agua.
- Moderadora: Sí, también suele pasar muchísimo eso. Al menos, en los colegios que son públicos o estatales suelen cortar el agua.
- Participante 3 : Que todas las puertas tengan seguro y que haya siempre papel higiénico.
- Moderadora : Perfecto, así es.
- Participante 2: Que tenga seguro las puertas.
- Moderadora : A veces, hay como cuatro baños o cinco baños, y todos súper bien, pero solamente hay uno cuya puerta tiene seguro. Y todas se pelean por ese baño porque es el único que tiene seguro. Suele pasar, ¿verdad? O, a veces, ninguno tiene seguro y estamos sujetando la puerta con una mano y es muy incómodo. Tenemos que estar pendientes y alerta de que alguien nos abra la puerta. Es muy incómodo. ¿Quién creen que tiene la autoridad en la escuela para cambiar eso? A veces, llegamos al colegio y es primer día de clases y está pintado. Hay carpetas nuevas, o las viejas están pintadas. Las paredes están pintadas de un color nuevo. Se ve limpio, ¿no? Pero, las puertas de los baños siguen igual. A veces, no tienen ni tachos. Entonces, ¿quién creen ustedes que es el responsable de que les pongan esas cosas a los baños? O, ¿a quién deberían de exigirlo?
- Participante 5: El director y los de Administración también.
- Moderadora: ¿Qué pasa aquí? Al menos, les cuento lo que pasa en Perú, lo que yo he ido investigando. El Ministerio de Educación asigna a los colegios estatales o públicos un monto o una cantidad económica para el arreglo de los baños cada año. Cada inicio escolar el MINEDU les da este dinero a las escuelas. Lo que pasa es que, en las reuniones que hace el director con la Administración y la APAFA, que es la Junta de Padres y Madres de Familia, al momento en que se evalúa cómo se va a distribuir este dinero, nunca hay nadie que abogue por los baños. Ni siquiera las mamás porque conocen más nuestras realidades; entonces, el diagnóstico que hubo en investigaciones anteriores es porque, cuando ellos o ellas o las madres de familia ingresan a los baños los ven bien, creen que están limpios y no se dan cuenta de los detalles. Un tacho con tapa. Es muy importante que tenga tapa para poder depositar nuestra toalla higiénica con mucha más seguridad y confianza. Que tengan seguro las puertas, que haya jabón, que siempre haya agua y que haya siempre papel higiénico. Ese presupuesto sí existe; sin embargo, los adultos, las personas que no están ahí todos los días, a diferencia de las y los estudiantes, toman la decisión de no arreglarlos porque creen que están bien, que el baño que ustedes tienen es suficiente. Sería bueno que se empiece a fomentar entre los padres y madres o las personas de la APAFA, el director o directora o los docentes, una consciencia de esto. Sería bueno que ustedes, como estudiantes, también lo exijan. Ya sean de un colegio particular o estatal, deberían de exigirlo porque ese es un presupuesto que el

Ministerio de Educación está dando para todos los baños; sin embargo, hay algunos que no se tocan en años. Solamente para que sepan eso. Es un dato para que se lo puedan ir pasando a sus amigas y amigos cuando empiecen a ir a la escuela después de todo este tema de la crisis y la pandemia. A ver, vamos a seguir. Ya estamos terminando. Dice: ¿Alguna vez ustedes han faltado cuando han estado con la menstruación a la escuela? ¿Van siempre a la escuela cuando están menstruando? Pueden escribirlo por el chat o pueden hablarlo.

- Participante 3: Sí, a veces.
- Participante 2: Sí, siempre voy.
- Participante 5: Siempre voy.
- Participante 1: No he faltado, pero sí me he tenido que ir porque se me ha “pasado la regla”.
- Moderadora: A mi también, en lo personal, sí, me ha pasado que he tenido que irme. Regresar a casa, mejor dicho, ¿no?, porque he tenido un accidente con la menstruación, porque no me puse bien la toalla higiénica o porque la tuve muchas horas. Sí, me ha pasado. Pero, muy buen que vayan siempre. Me parece genial. Hay un gran porcentaje que es, más o menos, el 33% de las estudiantes mujeres – es decir, un tercio del salón, que falta por el tema de la menstruación. Y suelen faltar los primeros dos días por los dolores. Hay algunas chicas que tienen, en cierta forma, un poco más de “suerte” ya que menstrúan sin dolor, pero hay algunas que sí tienen su menstruación con dolores muy fuertes; entonces, sí, hay algunas que sí faltan. Usualmente son del 32% al 33% las que faltan. Bueno, la última pregunta – más bien, agradecerles por haberse conectado el día de hoy – sería: ¿Les gustaría saber más sobre la menstruación? ¿Sí? ¿No? Esa sí es una pregunta bien específica. ¿Les gustaría saber más sobre el tema?
- Participante 5: ¡Sí!
- Participante 2: Sí, me gustaría saber más.
- Participante 1: Sí.
- Participante 4: Sí, me gustaría.
- Participante 3: Sí, para tener más conocimiento acerca de esto.
- Moderadora: ¡Genial! Podríamos hacer esto como un grupo en donde nos reunamos, tal vez, cada dos semanas. Les cuento, yo, en este proyecto estoy creando una página de Instagram y una página de Facebook para poder publicar muchas más cosas acerca de la menstruación; asimismo, como no tenemos espacios para poder juntarnos y todo lo tenemos que hacer virtual, voy a empezar a hacer talleres. Ya no va a ser un conversatorio como lo de ahora, va a ser mucho más dinámico con talleres, actividades. Van a poder llevarse muchas lecciones a casa y las pueden compartir o socializar con otras amigas. Entonces, estos talleres se van a hacer de aquí a dos semanas y, como ya tengo el contacto de algunas de ustedes o su correo electrónico, las puedo invitar. Ya no va a ser un conversatorio. Para la próxima vez sería algo mucho más interactivo. Ahí sí les pediría que usen el micrófono o, podemos hacerlo poco a poco, ¿no?, si quieren empezar por el chat. En un inicio serían las mismas chicas de ahora y podemos aprender juntas más sobre la menstruación porque, aunque no lo crean...
- Participante 1: Vero, díles que inviten a sus amigas para que les puedas aplicar las encuestas.
- Moderadora: ¡Ah! Y también pueden invitar a sus amigas, sí, para que puedan aplicar la encuesta. Esto sí les pido que lo puedan pasar a sus amigas, demás

conocidas, familiares, porque es importante conocer las realidades de muchas chicas, ya sean de colegio público o colegio privado. Creo que este es un tema que no se toca mucho. La menstruación solamente se deja en el campo de la biología o nos hablan de ella como un proceso biológico relacionado con el embarazo, ¿verdad? Pero, nosotras sabemos que es mucho más que eso. Sabemos que es nuestro día a día. Nosotras estamos menstruando y vamos a menstruar durante muchos años de nuestra vida, casi cincuenta y pico de años; entonces, es muy importante que podamos contar con todas las herramientas, el conocimiento y las facilidades. La menstruación no se limita al “salir embarazada” porque, imagínense, ya sea que quieran tener hijos o no, las que decidan ser madres solo lo van a ser una o dos veces en la vida, pero la menstruación la van a tener muchísimos años. La menstruación no solo se trata de la fecundación. Tiene mucho que ver con las creencias, con los mitos, con los accesos que tenemos, limitados o fáciles, a lugares privados, seguros que necesitamos, como la puerta con seguro. La menstruación se basa en muchísimas cosas, en emociones, cómo me siento o qué actividades me estoy privando de realizar, también qué actividades estoy realizando a partir de la menstruación: si es que me tengo que medicar o si dejo de participar en clase, tal vez no me concentro igual en cuando estoy con la menstruación. Entonces, este tema da para muchísima más y es algo de lo que no nos hablan en las escuelas y es muy importante que podamos contar con, al menos, un pequeño grupo, que nos podamos apoyar entre nosotras, podamos hablar porque, aunque ustedes no lo crean, yo aún sigo aprendiendo sobre la menstruación. Hay muchísimas cosas que estoy leyendo, y me sorprende cada día porque no sabía sobre ellos. Por más que yo tenga treinta y tres años sigo aprendiendo sobre la menstruación y creo que son esas cosas las que tenemos que aprender en las escuelas o en casa. Lo ideal es que el centro educativo nos de esas herramientas, nos de esas facilidades y nos pueda proporcionar las toallas higiénicas gratuitas cada vez que las necesitamos. Bueno, chicas, sin extenderme mucho, creo que es importante seguir con este espacio y que podamos conversar más al respecto. Espero contar con la participación de todas. Igual, ya estamos terminando, estamos cerrando, pero, como decía, es muy importante que podamos tener, al menos, un grupo de apoyo. Si no tenemos, tal vez, a nuestra mamá o a nuestra prima, si no están cerca para preguntarles, nos podemos preguntar entre nosotras. Es muy importante para ir aprendiendo juntas, buscando siempre la información verdadera que nos va a ayudar, que no es falsa y que nos va a ayudar a crecer como personas. Entonces, las invito a seguir participando. Espero que puedan seguir conectándose y ya les prometo: esto es un conversatorio solo para saber y conocer más sobre ustedes y profundizar un poco sobre el cuestionario que les lancé la vez pasada. Esto tenía como fin conocer un poquito más sobre ello y validar algunas respuestas que habíamos visto en los resultados, pero los próximos ya serían talleres virtuales. Ese sería el nombre “Taller virtual sobre el manejo de la higiene menstrual”, donde abordaríamos muchas cosas sobre las creencias y mitos que se tienen sobre la menstruación. Hablaríamos, también, sobre los procesos biológicos, por ejemplo, de dónde viene la sangre de la “regla”. - la menstruación, mejor dicho; es el término correcto – Muchas personas, en el cuestionario, no sabían de dónde venía la sangre de la menstruación. Muchas decían “Viene del útero”, pero es una respuesta imparcial. No sabían cómo se producía la sangre de la menstruación o no sabían calcular cuando les vendría otra vez el “período”. Creen que dura exactamente

treinta días y no es así. Varía mucho, dependiendo de cada cuerpo. También hablaríamos sobre los accesos y las relaciones interpersonales, cómo es nuestra relación con otras y otros adolescentes cuando estamos con la menstruación. ¿Nos alejamos de los chicos cuando estamos con la menstruación porque tenemos miedo de que se enteren? ¿Nos alejamos, incluso, de nuestras amigas porque estamos con la menstruación? ¿Nos da vergüenza? Entonces, la menstruación tiene muchísimas áreas por abordar. Como les digo, en cuanto a herramientas, podríamos aprender juntas a hacer toallas higiénicas ecológicas; cómo, desde su casa, ustedes pueden bordar toallas higiénicas de tela que pueden hacer hasta con una toalla vieja; podemos crear juntas una toalla higiénica que pueden lavar luego, cada vez que la usan; incluso, aprender cómo se pone una toalla higiénica mediante gráficos. Por ejemplo, eso fue lo que a mi me costó muchísimos años y son cosas que no las hablamos así nomás. Nos da vergüenza preguntar. Yo, de grande, con veinticinco años, decirle “Mama, ¿cómo se pone una toalla? Porque creo que estos diez años lo he estado haciendo mal” ... Entonces, son cosas que no hablamos, cosas que nos da miedo conversar por pudor, por vergüenza o por estas creencias y mitos que nos van introduciendo en el seno de la sociedad, como que la sangre es un tema malo para tratar, que es algo sucio. Y hay muchísimas cosas que nos limitan al hablar sobre este tema. Entonces, las invito a participar y ya nos estaríamos reuniendo de aquí a dos semanas. Espero poder contar con su participación. Me despido de todas, muchísimas gracias por estar el día de hoy. Abrazos a todas y que tengan un bonito fin de semana. Ya les mandaré el nuevo *link* con la invitación para el taller. Muchas gracias. Adiós.

- Participante 1: Gracias, Vero. Me ha gustado mucho. Gracias a todas.
- Participante 4: Gracias.
- Participante 5: ¡Muchas gracias! Bendiciones.
- Participante 2: Muchas gracias.

Anexo C. Transcripción de Grupo Focal 2

DISCUSIÓN DE GRUPO FOCAL N° 2 MANEJO DE HIGIENE MENSTRUAL

Fecha: 30/08 a las 16:00hrs

Ubicación: Vía Zoom

Población: Sector B- Pachacútec

Lugar de origen del desplazamiento: “Piloto Nuevo Pachacútec”

Nombre del moderador(a): Verónica Ponce Castañeda

Función: Moderadora Sexo: F

Nombre de quien toma notas: Cecilia Vallvé

Función: Observador Sexo: F

Información de participantes:

Categoría (comunidad receptora): Niñas y adolescentes de Pachacútec

de participantes: 6

Rango de edad: 11 a 17 años

Otra información: ID de reunión Zoom: 973 8496 8044

Presentación

Presentarse, nombre, objetivo de la encuesta, aclarar expectativas, ser claro que la información será confidencial, asegurarse que todas entienden español, si no que alguien les traduzca. Si van a tomar fotografías consultar anteriormente. Si en cualquier minuto algunas participantes desean salir del grupo focal o no desean responder, tienen la libertad de hacerlo.

Preguntas

1. ¿De dónde sacan información sobre la salud y la menstruación de las mujeres?
2. ¿Alguien les dijo lo que significa tener su período menstrual/ "regla", o cómo manejarlo?
3. ¿Pueden describir qué piensan cuando escuchan la palabra "menstruación"/"regla"?
4. ¿Con quién se sienten más cómodas para hablar sobre la higiene menstrual?
5. ¿Pueden describir cómo un día típico en la escuela podría ser distinto para los niños y las niñas?
6. ¿Pueden decirme cómo se espera que los niños actúen cuando están con niñas que están menstruando?
7. ¿Cuáles son las prácticas y creencias tradicionales más comunes que escuchas acerca de la menstruación?
8. ¿Cuál o cuáles son las consecuencias si no las cumplen? (profundizar en las consecuencias de no acatar la práctica o creencia.)
9. ¿Qué piensan que necesitan en la escuela las niñas que están menstruando?
10. ¿Es fácil conseguir toallas higiénicas dentro de la escuela en caso de una emergencia?
11. ¿Cómo son los baños de sus escuelas? ¿Les realizarían algún cambio para mejorarlos? ¿Es seguro el baño de mujeres? ¿Se sienten seguras en el baño de mujeres cuando están con la "regla"?
12. ¿Vienen a la escuela cuando están menstruando?
13. ¿Les gustaría saber más sobre la menstruación? ¿De qué forma?

Cierre

Cerrar con un resumen de lo que comentaron para asegurar que lo que interpretó el/la evaluadora/o es correcto. Preguntarles si tienen preguntas para los evaluadores u otra información que deseen compartir. Explicar cuál será el paso siguiente de cómo maneja la información de la encuesta y pasos a seguir para aclarar expectativas, o si desean hablar en privado pueden hacerlo al final de la encuesta. · ¿Tienes alguna pregunta?

- Moderadora: Vamos a iniciar, ¿sí? Yo creo que algunas mamás están presentes, yo he hablado el día de ayer con todas ustedes por teléfono y les he contado de qué se trataba esto. Bueno, voy a hacer un pequeño grupo focal con las adolescentes que tienen entre 11 a 17 años en donde vamos a estar abordando pues temas sobre el manejo de higiene menstrual, ¿sí? Todo lo que tiene que ver con nuestra menstruación, cuáles son nuestras emociones o cuáles son las cosas que nos suceden a partir de estos eventos por simplemente el hecho de tener la menstruación, ¿sí? Tanto en la escuela, tanto en nuestras relaciones con nuestros amigos, con nuestras amigas, con nuestros docentes tanto docentes varones como docentes mujeres y cómo nos puede llegar a afectar tal vez los dolores menstruales, etc., ¿no? Entonces vamos a abordar un poquito sobre este tema, vamos a conversar. Quiero que recuerden todas, y esto va especialmente para todas las adolescentes que están participando, que esto es un espacio totalmente seguro, ¿sí?, que todo lo que vamos a hablar aquí, por favor, hay que tomarlo con seriedad y no vayamos a contarlo a otras

personas, por favor, este es un espacio, queremos que sea un espacio íntimo, un espacio seguro para nosotras en donde vamos a poder compartir nuestras vivencias, vamos a dar nuestras opiniones, no específicamente, tal vez no nuestra vivencia directa, tal vez lo que hemos visto de otras compañeras o de otros compañeros dentro de nuestras escuelas, así que les pido, por favor, que se sientan cómodas al contar sus experiencias y así mismo, también les pido también de que de aquí, de esta reunión, no salga; o sea, le pueden contar a su mamá directamente, a sus hermanas, pero que no pase más allá, ¿sí? Y bueno, así mismo como he hablado con sus mamás, el tenido el consentimiento de sus madres para que puedan participar, así mismo, también les pido el consentimiento a ustedes, que ustedes estén aquí el día de hoy de forma voluntaria, ¿sí? Y que quieran participar en esta actividad que es muy importante. Y bueno, así mismo informarles que esta actividad va a hacer utilizada solamente con fines de la investigación, nada más, ningún dato personal va a ser utilizado, ¿sí? Y, así mismo, una vez que hayamos terminado con procesar los datos, tanto la grabación de este evento, etc., todo va a ser totalmente eliminado, todo va a ser anónimo y, por favor siéntanse cómodas para expresar cómo se sientan el día de hoy y referente a las preguntas que se vayan haciendo, ¿sí? así que hay que tratar de hacerlo lo más dinámico, lo voy a tratar de hacer lo más dinámico posible, a pesar de que tal vez tengamos algunas limitaciones por el internet, pero lo voy a intentar hacer, ¿sí? Entonces, empezando la primera pregunta... no sé si las mamás siguen ahí con las adolescentes, lo único que sí les pediría es que las dejen participar a ellas, ¿sí?, si se sienten cómodas conversando, que conversen, no hay que forzarlas, simplemente hay que dejarlas opinar cuando se sientan cómodas y seguras, ¿sí? Entonces, vamos a empezar, me gustaría que, por favor, activen sus micrófonos para poder escucharlas porque veo que están con los micrófonos desactivados, para poder empezar. Y si, por ahí, alguien se anima en activar la cámara, por favor siéntanse en toda la libertad de poder activar las cámaras, ¿sí? Para poder vernos entre nosotras, ¿sí? ¿está bien? No sé, no las escucho.

- Participante 1: Sí, está bien (4:57) revisar si, efectivamente, corresponde a la participante 1
- Moderadora: ¿Sí? Genial, listo. Entonces vamos a empezar, bueno, con la primera pregunta... ¿Saben qué cosa es la menstruación?
- Participante 2: Tengo una idea general, pero no específicamente o...por ejemplo, los días y los ciclos, no tengo mucho conocimiento sobre eso.
- Moderadora: Ya, muy bien, pero es totalmente válido lo que me estás comentando. ¿Alguien más que quiera comentar qué cosa es la menstruación o qué han escuchado tal vez en la escuela o lo que les ha dicho tal vez alguna vez su mamá o una amiga o lo que han visto en internet... ¿qué cosa es la menstruación?... ¿sí? ¿alguien más? Si quieren me pueden decir solamente “no sé”, es totalmente válido, no tengan miedo. En caso la conversación se corte, la reunión, por favor ingresen al otro link que he

creado y les he mandado por el Whatsapp porque dura 40 minutos, así que por favor ingresan automáticamente por el otro link también, ¿ya?, en caso se corte este. Entonces, no sé si me llegan a escuchar las demás, las otras participantes... ¿Han escuchado alguna vez sobre la menstruación? ¿Saben algo o no? ¿Me podrían decir?

- Participante 1: Disculpe señorita, han puesto algo en los comentarios.
- Moderadora: Ah, perdón, sí.
- Participante 2: Yo no sé.
- Moderadora: Ok, perfecto.
- Participante 3: Un período de sangrado en las mujeres.
- Moderadora: Muy bien, ok, muchísimas gracias...ok, muy bien, sí, totalmente válido. ¿Alguien más que quiera participar? Tal vez por el chat, no se animan todavía a conversar... Bueno, ya que nadie más quisiera aportar, está bien, siéntanse libres de aportar cuando se sientan cómodas, pero sí les pedimos que participen en lo que puedan, ¿sí?, que hagamos un esfuerzo... ¿Alguien sabía sobre la menstruación antes de que les pasar o han tenido que pasar por su menarquía? La menarquía es la primera vez que nos viene la menstruación... ¿Tuvieron que pasar por la menarquía para saber qué cosa era o ya sabían desde antes?
- Participante 1: En mi caso, yo no sabía nada, ¿no? Me tomó por sorpresa, ni siquiera me di cuenta, yo pensé que estaba enferma.
- Moderadora: Ajam, interesante, ajam, ok. ¿Hay alguien más que haya tenido una vivencia así como ella nos cuenta? Ella creía que incluso estaba enferma cuando le paso, ¿no?, porque no tenía conocimiento antes. ¿A alguien le pasó algo similar?
- Participante 2: El día que me pasó no sabía nada.
- Participante 3: Yo sí sabía porque me habían enseñado en la escuela.
- Moderadora: Ajam, ok, perfecto.
- Participante 4: Yo lo sabía más antes
- Moderadora: Ok, está bien...Entonces vemos que hay dos que nos han dicho que no sabían y hay otras dos que comentan que sí, que ya lo sabían gracias a la escuela, ¿no?... Y díganme, ¿cómo así se enteraron? O sea, después que les pasó, ¿no? O antes que les haya pasado, ¿quién fue la persona que les informó? Por ejemplo en el caso de ella que pone, que indica que pensó que estaba enferma... ¿quién fue que te dio más

información sobre eso?

- Participante 1: La que me dio más información fue mi mamá. Si no le hubiera dicho, simplemente qué estaba pasando, nunca hubiera sido capaz de decirme nada porque también, bueno, como yo, bueno, aparte que estaba en el colegio y yo salí con dolor de estómago y me dieron una pastilla para el dolor de estómago, entonces mi mamá también pensaba que yo tenía dolor de estómago hasta que le dije de manera más específica y estaba asustadísima...y ahí es donde recién me dijo que lo que estaba pasando es normal, me dijo.
- Moderadora: Ajam, ok, entonces ella te dijo que era normal lo que estaba pasando, que no tengas miedo.
- Participante 1: Además que yo era pequeña.
- Moderadora: Ah, ok, ¿qué edad tenías?
- Participante 1: Tenía 11 años.
- Moderadora: Ajam, ok, más o menos ese es el rango de edad que nos viene la primera vez la menstruación, entre los 11 y 12 años más o menos, ajam. ¿Alguien más que quiera contarnos su experiencia?
- Participante 2: Quien me informó más fue mi tutora en el internado.
- Moderadora: Ajam, ok, muy bien, que también puede ser una tutora o una docente tal vez, ¿no?, quien nos pueda dar esta información, está muy bien. ¿Alguien por ahí le ha pasado que tal vez haya su papá o tal vez un profesor hombre o solamente han sido mujeres? Por ejemplo, mamá, profesora mujer o una amiga... ¿a alguien le ha pasado?
- Participante 1: Bueno, señorita, en sí la primera persona que estaba entrando el día que me salí...bueno, le voy a contar mi experiencia.
- Moderadora: Sí, por favor, sí.
- Participante 1: Yo estaba en el colegio, de manera más específica en clase de inglés y me dolía demasiado el estómago y estaba así, tan mal, que me tuve que salir del colegio por dolor de estómago como ya lo expliqué, me firmaron la agenda y todo, pero justo ese día mi papá vino a recogerme porque me estaba saliendo por salud, entonces después de eso, como me dolía tanto, tuvimos que ir a la farmacia y la señorita de la farmacia me dijo que le explique en dónde me dolía y yo le dije que me dolía el estómago y le dijo a mi papá "disculpe, pero creo que a su hija no le duele el estómago, sino que está menstruando" y mi papá le dijo "¿Qué? No, no creo, no, es muy pequeña todavía, no, mejor tráigale una pastilla para el dolor de estómago no

más” y ya pues, yo no sabía lo que era la menstruación y bueno, la señorita le dijo “pase” y me dio una pastilla para el dolor de estómago nada más, hasta que llegué a mi casa, entré al baño y ahí me di cuenta y mi mamá recién ahí me dijo.

- Moderadora: Ajam, ok, ok, entonces tu papá como que no lo podía creer porque para él eras my pequeña aún, ¿no?
- Participante 1: Así es, señorita
- Moderadora: Ok, a ver...no sé si alguien más se anima a comentar su experiencia. Por ejemplo, en mi caso, yo les puedo compartir porque estamos en un espacio para compartir experiencias, bueno, a mí me pasó de que a mí me vino mi “período” a los casi 15 años, me vino un poquito tarde, y mi mamá estaba de viaje, ella ya no vivía aquí en Perú y el que me dio esa información fue mi papá. Entonces, igual fue muy limitada, me dijo “esta es una toalla higiénica y es normal que te pase” y nada más. Pero, no me dieron más información sobre ello, por ejemplo, cómo ponerme la toalla higiénica o qué iba a pasar después de eso o cada cuánto iba a pasar, ¿no?, por ejemplo, en mi caso. No sé si les haya pasado igual o les ha pasado diferente, ¿les llegaron a dar toda la información? Por ejemplo, cómo iba a ser a partir de ahora, cómo iba a ser a partir de la primera “regla”, cómo ponerse la toalla higiénica, cómo iba a ser la higiene ¿cómo les pasó ahí?... No sé si se animan a conversar.
- Participante 1: Señorita, ¿puedo participar?
- Moderadora: Sí, claro, por favor.
- Participante 1: Mi mamá solo me dijo que venía una vez al mes...
- Moderadora: Y ya...nada más, ajam.
- Participante 1: Bueno, hasta ahorita, hasta el año pasado recién fui consciente. En las toallas higiénicas siempre vienen unas instrucciones de uso...
- Moderadora: Así es...
- Participante 1: Hasta ahorita creo que me sigo confundiendo para la parte de adelante y de atrás, incluso ahora me las pongo mal porque no sé si me las pongo de la forma adecuada, no sé cómo se tienen que reforzar, cómo tiene que ponerse y todo, de verdad, incluso los primeros días incluso los primeros días era como algo fatal porque incluso cuando dormía no sabía cómo ponerme y también, en mi familia no somos de utilizar toallas higiénicas de noche, solo las de día y esas las utilizamos también para la noche, así que se podrá imaginar lo que me pasaba en la noche porque...era fatal, era fatal, era súper malo hasta que, incluso meses después, aprendí

más o menos lo que me estaba pasando.

- Moderadora: Qué interesante lo que me cuentas, es muy parecido a lo que me pasó a mí también, igual, pasaron años, incluso hasta los 25 años o más no sabía cómo ponerme una toalla higiénica, solía tener a cada rato accidentes y creo que hasta ahora es un misterio porque aún tampoco he tenido como una charla, un taller que me enseñen específicamente cómo ponerme una toalla higiénica, ¿no?... Entonces no sé si alguien más quiera compartir su experiencia... Muchas gracias por habernos contado tu vivencia. No sé si alguien más nos quiere contar... La mayoría nos dice que ha sido la madre y también ha sido su tutora, ¿no? ¿Por ahí alguien ha tenido que acceder a internet? Por ejemplo, ella nos dice que tuvo que acceder a las toallitas higiénicas para poder tener más información. En caso se corta esto, las invito a conectarse al otro link, por favor, porque no sé si esto se vaya a cortar... ¿Alguien más que me quiera contar una vivencia o cómo fue cuando les vino el período la primera vez?
- Participante 4: Cuando salí un viernes le conté a mi mamá, me aconsejó y me compró para el día, noche y para los últimos días uso toallitas diarias.
- Moderadora: O sea, los primeros días que te viene la menstruación usas las toallitas de noche, ¿no? Y después para los últimos días usas las toallitas diarias, es lo que entiendo... Ajam, ok, muy bien, sí, a mí también me pasaba, es lo que al inicio también me pasaba. Muy bien, muchas gracias por aportar. ¿Alguien más por ahí que me quiera contar? Porque no estamos conversando. Alguien que se quiera animar sobre eso, sobre lo que nos pasó... ¿alguien por ahí? Vamos a ver si, creo que me están pidiendo que agregue información para que no cuelguen la llamada, vamos a ver... para no tener que conectarnos otra vez. ¿Alguien más que quiera conversar? Vamos a ver... vamos a poner una imagen, ¿sí? Les voy a poner una imagen ahora, vamos a compartir.
- Participante 5: Cuando me dio mi ciclo menstrual me sentí rara, pero al ver a mis demás compañeras lo vi normal.
- Moderadora: Muy bien, muchas gracias por lo que me estás contando. ¿Alguien más que se haya sentido así? Por ejemplo, rara o que les haya dado miedo, por ejemplo, en un caso me informaron que le dio miedo porque pensó que estaba enferma... ¿alguien más se sintió rara o pasó alguna anécdota? No sé, tal vez sintieron curiosidad o felicidad... algo que me puedan contar. Les voy a compartir ahora una imagen creo para poder hacer esto un poquito más dinámico, ¿sí?, ojalá que no se cuelgue, vamos a ver... Vamos a compartirle una imagen ahora...
- Participante 5: Y tuve que aconsejar a mis demás compañeras.
- Moderadora: ¡Ah! Interesante lo que me cuentas, o sea, a partir de tu propia experiencia tuviste que aconsejar a tus demás compañeras. No sé si las demás siguen

ahí, si me logran ver...no sé si están ahí ¿me pueden confirmar, por favor? Porque como no están participando ¿me pueden dar una señal, así sea por el chat para saber que están ahí, por favor?... Hola, ¿me escuchan? Acabo de actualizar para que ya no se vuelva a cortar nunca más la sesión, ya no debería de cortarse. Muchas gracias a todas por conectarse nuevamente. Vamos a hacer esto un poquito más dinámico para no quedarnos calladas, ¿sí? Les voy a poner una imagen ahora y, en ese caso, le vamos a poner a esta chica el nombre Antonia, ¿sí? Entonces voy a compartir mi pantalla, quiero saber si ven la imagen, ¿me confirman, por favor? Voy a pedirles que, por favor, si pueden conversar, si pueden hablar por aquí, por el micrófono porque ahora que estoy compartiendo la pantalla no voy a poder ver mucho el chat. El chat...sí, aquí está, lo tengo. Entonces están viendo la pantalla, voy a ponerles el caso de Antonia, tiene 14 años y bueno, igual como nos pasaba a la mayoría, empezó a sentir un poco de dolor, se empezó a sentir rara y empezó a sentir que su trusa, su ropa íntima estaba mojada, entonces cuando ella se asoma, va al servicio higiénico y ella ve que está manchada y ve esta imagen, entonces me gustaría que me digan ¿qué cosa creen que está pensando ahora Antonia? ¿Qué creen que está pensando? Me lo pueden decir por audio, anímense, o si no lo pueden escribir por el chat que ya lo tengo abierto, ¿qué creen que está pensando en este momento Antonia?

- Participante 1: Depende, si ella ya estaba informada creo que puede haber dicho “Ah, bueno, es algo normal lo que me pasa, ya me llegó, hay que pedir ayuda a alguien de confianza”, pero si ha sido una persona que no ha estado orientada puede haber dicho “Puedo estar enferme, ¿qué me está pasando”, se hubiera puesto a llorar, hubiera tenido bastantes reacciones, pero en el sentido de...malas, por así decirlo.
- Moderadora: Ajam, perfecto, muy bien lo que me estás contando, así es. Entonces mientras más información, es como que vamos a tener menos miedo, ¿no? Es lo que me dices, si estás informado entonces vas a darte cuenta que es normal, en caso contrario puede ser de que tengas sentimientos de miedo o de temor, ¿no? Eso es lo que me mencionas.
- Participante 3: Que está enferma.
- Moderadora: Ajam, ella está pensando que está enferma. ¿Alguien más? Imagínate, es la primera vez que te pasa y puedes pensar que estás enferma, ¿no? Muy bien...¿y qué creen que siente? ¿cuáles son sus emociones ahora? ¿qué emociones vienen a la cabeza cuando ven esta imagen, por ejemplo? ¿Qué creen que está sintiendo?
- Participante 2: Confusión
- Moderadora: Muy bien, gracias, siente confusión. ¿Qué más puede estar sintiendo Antonia?
- Participante 3: Puede sentir temor, dolor.

- Moderadora: Ajam, muy bien, puede sentir dolor, temor, muy bien.
- Participante 5: Puede sentir vergüenza.
- Moderadora: Muy bien, sí, podemos sentir vergüenza al momento que vemos que nos hemos manchado... ¿por qué creen que pueda ser la vergüenza? ¿por qué creen que podría haber sentido vergüenza Antonia?
- Participante 1: Depende en el contexto en el que le haya pasado. Si le ha pasado en el colegio y está con muchas personas ahí, en ese lugar concurrido, obviamente va a sentir vergüenza y si está en su casa, la única eso en que pueda sentir vergüenza es porque le está pasando eso y la vergüenza viene de algo que no tenías planeado, que te agarra de improviso y, de alguna manera, es una fusión de sentimientos, como el miedo.
- Moderadora: Ajam. Muy bien.
- Participante 2: Porque lo que pueden pensar los demás de lo que ocurre.
- Moderadora: O sea, que también estamos pendientes de lo que podrían pensar los otros, ¿no? ¿Quién más podría decirnos qué es lo que está pensando? Y también ahorita estamos con las emociones, ¿no?, ¿qué es lo que está sintiendo? ¿qué emociones puede surgir? Muy bien, ahora vamos a poner esta imagen y ella es Alejandra, ella tiene 13 años y ha pasado esto y lo ha pasado en la escuela ¿qué creen que pueda pasar en este momento? ¿en este momento que podría hacer Alejandra?
- Participante 1: Yo creo que Alejandra, si está en la escuela, tiene que pedir ayuda a alguien de confianza, como una amiga. En mi colegio, una vez ocurrió algo similar, pero con una compañera, pero fue de una manera...y ahí estaban todos, lo que no me gustó en ese momento fue que en esos casos debe haber ayuda por parte de los profesores o de personas adultas; sin embargo, cuando eso le pasó a mi compañera...bueno, creo que tenía un desbalance porque le vino bastante, incluso cuando se llegó a parar, incluso se llegó a derramar tanto la sangre en el piso y todos mis compañeros estaban ahí y su clase era con un profesor hombre, pero me molestó mucho porque estábamos en primero de secundaria, y bueno, yo ya había tenido experiencia en eso y bueno, ella tampoco era la primera vez que le había venido, pero esas cosas suelen pasar y mis compañeros actuaron de una manera tan inmadura que me molestó bastante, incluso hicieron bromas con eso y, la verdad, hubieron personas, hubieron compañeros que sí, incluso un compañero ayudó a limpiar lo que había pasado y fue a callar a otros compañero porque, de verdad, no tenían derecho a decir eso de mi compañera y, lo que hubiera sido correcto en ese momento porque creo que no podía ni caminar porque le estaba bajando bastante, el "teacher" debió sacarlos a todos. Y bueno, ella tenía una hermana en un salón mayor, entonces, ella era su persona de confianza, la persona con la que ella se sentía segura, entonces llamamos a su hermana que estaba en 3ro de secundaria y se fue a ayudarla. Pero el

“teacher” no ayudó en nada, solo se quedó mirando y yo creo que hubiera sido lo correcto que nos saque a todos y hubiera dejado a ella con su hermana un momento o hubiera llamado a su mamá, pero el profesor no, incluso ni siquiera le llamó la atención al grupo que había hecho esas bromas.

- Moderadora: El profesor no supo manejar la situación en ese momento, mejor dicho, de la manera correcta. Muy bien, interesantísimo lo que no estás contando, de verdad. Creo que algunas de nosotras hemos tenido o lo hemos visto o lo hemos pasado sobre este tipo de experiencias de habernos manchado alguna vez por el tema del “período”, incluso algunas veces tenemos la suerte, como se dice, de que no haya pasado, pero a veces cuando llegamos a casa nos damos cuenta que la trusa sí está manchada, pero que no se logró pasar, ¿no?
- Participante 2: Puede sentir mucha vergüenza.
- Moderadora: Muy bien... y en el caso de que pase esto en la escuela ¿cómo podrían o lo han podido manejar? Por ejemplo, les puedo contar una experiencia para invitarlas a participar. Por ejemplo, una amiga se ponía la casaca de buzo alrededor de la cintura para que no se notara, por ejemplo. No sé si les ha pasado alguna vez o han visto a alguna compañera que le ha pasado esto ¿cómo lo han gestionado? ¿cómo lo han llevado?
- Participante 1: Señorita, señorita, también quisiera contarle otra anécdota.
- Moderadora: Sí, dale, participa, por favor.
- Participante 1: Bueno, a mí también me ha pasado, estaba en el colegio también y yo tuve que ponerme mi chompa abrazada a la cintura para que... justo e acuerdo que en ese momento no tenía muchas amigas en el colegio porque era nueva y no tenía amigas a mi alrededor, entonces como mi amigo estaba a mis costado y era de confianza, yo tuve que irme al baño y decirle que vaya a tóxico y me traiga una toallita y normal, lo hizo. A pesar de que hay personas y hombre bien inmaduros, e incluso chicas que también no ayudan a otras mujeres, hay personas que sí ayudan y saben bastante, incluso aconsejan, yo creo que eso está bien.
- Moderadora: Ajam, muy bien, perfecto. ¿Y estas personas quiénes suelen ser? Estas personas que me dices que aconsejan mucho ¿quiénes suelen ser en la mayoría de veces?
- Participante 1: Tus amigos cercanos, tu mamá, tu papá, tus hermanos mayores.
- Moderadora: Ok, muy bien. ¿Alguien más que quiera participar sobre qué opinan del caso de Antonia? Incluso yo sé que las chicas, porque sé que hay algunas chicas por ahí que no están menstruando, pero sí lo ven por sus primas o por sus hermanas, siéntanse en la libertad de tal vez compartir, obvio sin decir nombres, ¿no? Pero pueden contar anécdotas, pueden contar lo que han visto o qué escuchan. Entonces

empezamos con esta pregunta ¿qué es lo que escuchan sobre la menstruación? ¿qué es lo que suelen escuchar? Algunas experiencias o tabúes... ¿han escuchado algo, tal vez en la escuela, amigas o internet? Tantos memes por ahí...no sé, ¿qué han escuchado de la menstruación?

- Participante 1: En cuanto a los tabús, por ejemplo, en 6to grado, cuando había una chica que tenía la regla, llega un momento en que cada chica pregunta “¿ya te vino?” y si le decías que ya te vino era como lo peor del mundo y las otras chicas eran como “ah, menos mal aún no me viene”, como que, se dicen que es lo peor del mundo por lo que creen que ha pasado. Otra cosa sobre la menstruación es que tienen otro nombre, ¿no?, la “regla”, “andrés”.
- Moderadora: Sí, así es, muy bien. A veces escuchan qué es lo que no pueden hacer o qué pueden hacer cuando están con la menstruación. Por ejemplo, no puedes comer limón o cítricos. ¿Qué otras cosas se pueden hacer o no se pueden hacer con la menstruación? Chicas, anímense a escribir, normal, yo las leo, es totalmente válido porque es un tema que a veces nos avergüenza, no estamos acostumbradas a hablarlo, ni siquiera con nuestros familiares, solo cosas muy puntuales, yo quiero que este espacio sea también un espacio no solo para aprender, sino para darnos cuenta que podemos hablar de esto, que no está mal hablarlo, que más bien deberían haber más espacios donde podamos conversar sobre este tema porque es algo que nos va a pasar durante muchos años, durante una vez al mes, o bueno, ni siquiera es una vez al mes, porque son varios días en el mes, entonces quiero que este sea un espacio donde se animen a poder conversar sobre esto.
- Participante 3: No tomar nada de helado.
- Moderadora: Así es, eso es una de las cosas que suelen decir...”no tomar helados”, “no comer limón... cómo les va con sus clases de educación física, ¿suelen hacer clases de educación física o prefieren evitarlas?
- Participante 1: Bueno, depende de los colegios, bueno, básicamente, por lo que he tenido mis experiencias, los profesores de educación física, en su mayoría, son hombre y cuando había clases de educación física en mi anterior colegio, no le podía decir por vergüenza porque no había escuchado ninguna historia sobre que una chica había estado con la menstruación, pero luego vino un “teacher” diferente y, a veces, eso era hasta una excusa de las chicas para no hacer educación física, o sea, le dices que estás con la menstruación y al “teacher”, como es como algo sagrado, les dice “ok, no hagas nada”; sin embargo, un hombre que tiene información sobre los temas, como en mi colegio de ahora, las chicas le eran más honestas y le decían “teacher, disculpe, estoy con la menstruación” y el “teacher” les decía “ok, has ejercicios suaves” porque que estemos con la menstruación no significa que no podamos hacer ejercicios, pero si la chica ya tenía un dolor súper fuerte la mandaban a tópico. Una vez, una chica quiso decir por dos semanas, por no hacer deporte, que estaba con la menstruación,

pero el “teacher” no le creyó porque sabía sobre el tema.

- Moderadora: Así es, por ejemplo, un profesor o una profesora bien informada del tema te va a motivar más a hacer deporte porque hay investigaciones en donde dicen que si haces deporte suave, no es que vayas a cargar pesas, sino pueden trotar o movimientos suaves, también reduce el dolor. ¿Todas ustedes usan falda en la escuela o están usando otro tipo de uniformes? ¿usan falda, el uniforme clásico o usan pantalón para ir a la escuela?
- Participante 1: En mi caso falda y para educación física buzo, lo normal.
- Participante 2: Falda
- Participante 3: Falda
- Participante 4: Falda
- Moderadora: Muy bien... y ¿cómo es usar la falda mientras están con la menstruación? ¿Es incómodo, es cómodo, no tienen problemas, ya está acostumbradas? O si no les ha venido, pueden imaginarse también qué es lo más cómodo o cómo han escuchado a otras compañeras por usar la falda durante la menstruación?
- Participante 1: Señorita, a mí, en lo personal, cada vez que me venía la menstruación usaba falda, era lo más cómodo para mí porque en el buzo tenía el horror de que me manchara y se notara incluso más que en la falda porque era más oscura, entonces tenía el miedo de que se me note la toalla higiénica o algo así, yo la falda era más cómodo.
- Moderadora: Ajam. Muy bien
- Participante 3: Normal porque uso short y así me siento más segura.
- Moderadora: Ajam, muy bien, perfecto, entonces no es como un impedimento de la falda, ¿verdad?
- Participante 4: Cada vez que yo usaba falda, mi mamá me decía que use short.
- Moderadora: Muy bien, entonces con el short también puede ser como una herramienta, ¿no? Para poder, de cierta forma, sujetar la toalla higiénica para que no se esté moviendo, ¿no? Ahora, ya terminando con esta imagen, con el caso de la pobre Alejandra que se ha manchado la falda, ¿en ese momento Alejandra a quién podría acudir? ¿Podría acudir a los chicos, a los amigos o prefieren que ella acuda a profesores? ¿A quién creen que Alejandra debería acudir en este caso de la imagen?

- Participante 3: Es incómodo de todas maneras que estés con pantalón o con falda porque uno piensa que se le va a pasar.
- Participante 2: A una amiga o a un tutor.
- Moderadora: Entonces Alejandra, regresando al caso de Alejandra, que se ha manchado la falda.
- Participante 4: Ella debería acudir a un amigo, una amiga, a un tutor, a una persona de mucha confianza.
- Moderadora: Ajam, esa amiga con la que tiene mucha confianza ¿necesariamente tiene que ser una mujer o puede ser un hombre también, como un profesor varón, un amigo varón o un papá o un hermano? ¿o es mejor decírselo a una mujer? ¿Qué opinan ustedes?
- Participante 1: Bueno, señorita, yo creo que es un poco estereotipado decirle a alguien de que “hay me vino” o no, o cuando le pasen esas situaciones decirle a una mujer, aunque también el contexto, ¿no? Hay chicas que están más cómodas diciéndole a sus amigas, pero yo creo que por ahí también se le puede decir a un hombre. En el sentido del profesor, si la mujer tiene mucha confianza con el “teacher” sí le podría decir, pero en lo personal eso no sería una opción para mí, pero eso de amigo o amiga, yo creo que sí, normal.
- Moderadora: Ajam, muy bien, y eso también por tu propia experiencia, ¿no? Porque también nos cuentas que has tenido un profesor que sabe del tema, ¿no? Perfecto, me parece genial que también yo creo que los hombres también deberían manejar este tema.
- Participante 1: Una vez, me hizo acordar, una chica en mi colegio tiene bastante confianza con un “teacher”, o sea, el mismo “teacher” que le dije que sabía sobre el tema de la menstruación y todo eso y una vez, justo su compañera tenía una toalla higiénica y estaba yéndose al baño y las mujeres normalmente se la ponen en la barriga o en el vientre para que no se le note, e incluso se la ponen en la palma de la mano para que no se le vea, pero a una compañera se le cayó la toalla higiénica y habían bastantes compañeros, y a una chica se le cayó la toalla higiénica en el piso y los compañeros como que se quedaron en “stop”, pero la chica no se dio cuenta que se la había caída la toalla higiénica y entro al baño así, y justo pasaba el profesor de educación física, así que la recogió y se la llevó a la chica y le dijo “toma, se te ha caído”, así normal.
- Moderadora: Actuó con total naturalidad.
- Participante 1: La chica estaba con roche, pero él lo hizo de una manera así.

- Moderadora: Y eso también, su forma de actuar del profesor, también pudo a ayudarla a ella tal vez para que no sienta vergüenza.
- Participante 3: Más confío en una mujer.
- Participante 2: Una mujer porque tal vez podría tener más temas de conocimientos, o sea, podría saber más del tema.
- Moderadora: Es totalmente válido, con quienes ustedes se puedan sentir más cómodas también, ¿no? Pero es bueno que tengan una referencia, como puede ser su mamá, su hermana, prima, algunas en otras encuestas me han puesto una tía o una abuela; pero lo importante es que tengan a alguien a quien puedan recurrir. Y díganme, ¿alguna vez, esta persona a las que ustedes suelen acudir, han tenido todas las respuestas? Es decir, ¿han tenido que recurrir a internet o a otras personas? ¿Estas personas sueles tener todas las respuestas o, a veces, no tienen todas las respuestas a sus preguntas sobre la menstruación? Me podrían escribir también, si desean.
- Participante 1: Señorita yo creo que si hablamos de cosas prácticas, en mi experiencia, todos tienen respuesta. Por ejemplo, en qué tomar, qué hacer o qué no hacer; en el sentido más investigativo, por ejemplo, en cuántos ciclos se divide la menstruación y todo eso, ahí sí creo que se debería investigar o bueno, no creo que me lo puedan responder.
- Moderadora: Ya genial, perfecto, entonces como que tú puedes seguir indagando hasta que tengas una respuesta que te pueda ayudar, ¿no? Eso me dices. Muy bien, vamos a ir indagando ¿Qué tal los servicios higiénicos de sus escuelas? ¿Ustedes se sienten seguras en los baños de sus escuelas, de sus colegios? ¿Cómo les ha ido, cómo se han sentido? ¿En qué situación se encuentran los baños?
- Participante 1: Bueno, en mi anterior colegio, no era bonito porque la puerta se abría, tenías que estar con un pie cerrando la puerta ... ¡ay, no, era fatal! Pero en el nuevo colegio, sí, incluso había un tiempo que tenía un dispensador de toallas higiénicas.
- Moderadora: ¡Wow! Y este colegio, perdón que te corte... ¿al inicio era un colegio público o un colegio privado?
- Participante 1: Es un colegio público.
- Moderadora: ¿Y ahora?
- Participante 1: Es un colegio público.
- Moderadora: Ah, es un colegio público y tenían dispensador de toallas... ¡Genial! Me parece genial.

- Participante 1: Sí, pero las chicas, a veces... voy a dar ejemplos. En el colegio que estoy ahora, sí, normal, el dispensador, todo bien, las chicas lo usaban cuando lo necesitaban; en el colegio anterior, una vez hubo una propuesta de poner un dispensador de toallas higiénicas; sin embargo, las chicas, en vez de usarlas cuando las necesitaban o cuando era emergencia, las sacaban para usarlas para todo su mes, o sea, las sacaban de manera...no de manera honesta.
- Moderadora: Entonces se quedaban sin recursos.
- Participante 1: Exacto. Después hubo una idea de incluirlos en los botiquines, no un dispensador para todas las mujeres, sino incluir dos toallas higiénicas en los botiquines.
- Moderadora: Ya... ¿y solo dos? ¿Esas dos eran suficientes? ¿Se dieron a basto?
- Participante 1: Bueno, en mi anterior colegio, hubo un tiempo en que las mujeres...como las mujeres tiene códigos para hablar sobre esos temas como para pasar toallas higiénicas, una chica ya estaba harta de esos códigos, fue al botiquín, sacó del botiquín y a todos los chicos les dijo “esta es una toalla higiénica”, la abrió...aunque una vez vino Nosotras, una campaña de toallas higiénicas, pero no nos gustó porque sacaban a los hombres y creo que ellos también deberían saberlo, pero para hacer la charla solo fuimos las chicas, pero lo ideal hubiera sido también darle la charla a los hombres.
- Moderadora: Muy bien sí. También creo que deberían haber espacios solo para las chicas, para que puedan hablar con paz y in miedo a que sus amigos se burlen, por lo mismo que estábamos conversando hoy; y también deberían haber espacios para que los chicos aprendan, que es muy importante que los chicos aprendan de este tema.
- Participante 2: En la época de la escuela, los baños se mantenían siempre limpios gracias al servicio de limpieza.
- Moderadora: Qué bueno, qué bueno que los baños se hayan mantenido limpios.
- Participante 3: Los baños no eran seguros, pero todas éramos mujeres.
- Moderadora: Bueno, ellas sentían que los baños no eran seguros, pero, al final, todas eran mujeres dentro del baño, muy bien. ¿Y en los baños tenían siempre agua o se cortaba por momentos? ¿Cómo era desde su experiencia? Si nos pueden contar...
- Participante 1: Siempre había agua.
- Participante 2: No siempre había agua.

- Participante 3: Sí, siempre había agua.
- Moderadora: ¿Y en el lavabo se encontraba cerca del inodoro o tenían que salir al patio para lavarse las manos? Porque, a veces siempre hay agua, pero hay en el patio, no hay dentro del baño... ¿o había agua dentro del baño? ¿o tenían que salir al patio para lavarse las manos? Porque hay un tipo lavadero largo que comparten con los hombres también; por ejemplo aquí, en algunos colegios o internados ¿cómo es? Porque es normal, chicas, que, a veces, cuando nos estamos limpiando nos manchamos de sangre, es normal.
- Participante 3: Sí, siempre había agua y el lavadero sí estaba cerca.
- Participante 1: En mi caso, yo estudié en un internado hasta el años pasado porque ahora estamos en cuarentena y no se puede; habían baños para chicos y chicas y sí estaban cerca los lavaderos.
- Moderadora: Los lavaderos sí estaban cerca, ok, muy bien. En tu caso, cuando nos mencionas “no siempre había agua”, ¿eso era en tu colegio? Cuéntenos tu situación un poquito.
- Participante 2: En mi colegio se cortaba el agua.
- Moderadora: Muy bien, muchas gracias. ¿Y había jabón o papel higiénico? ¿Había esos recursos?
- Participante 1: Sí había jabón y papel higiénico.
- Moderadora: Sí había jabón y papel higiénico, genial, en el baño.
- Participante 2: En mi colegio se cortaba el agua; sí había papel, pero nosotros teníamos que llevar nuestro papel higiénico.
- Moderadora: Ah, ustedes tenían que llevar su propio papel higiénico, no era que el colegio se los daba. Por ejemplo, en algunos colegios que yo he podido visitar en Pachacútec, no sé si conocen, Virgen de Guadalupe, he visitado Vencedores de Pachacútec, he visitado Virgen de Guadalupe y no había papel higiénico, por ejemplo.
- Participante 3: En la época de mi escuela siempre había agua y el lavadero estaba cerca.
- Moderadora: Muy bien, muchas gracias por participar.
- Participante 4: Sí, jabón, sí; papel, también.

- Moderadora: Muy bien, muy bien, qué bueno que haya papel y haya jabón en las escuelas. Y ya para terminar este tema de los baños, me dicen que estaban limpios, me dicen que no era seguro, parece que falta ahí el seguro de las puertas, ¿no?, parece que estamos concordando en eso.
- Participante 1: Señorita, el colegio del que yo le contaba, estaba en Pachacútec, bueno, yo vivo acá en Pachacútec y bueno, no había papel ni agua y bueno, también, las puertas no se cerraban bien.
- Moderadora: Así es, no se cerraban bien, incluso las puertas, a veces, ni encajan, o sea, no era como para juntarla y cerrarla porque a veces no cierra, ¿no?
- Participante 1: Exacto
- Moderadora: ¿Alguien más tenía problemas con las puertas de los baños? Para que vayan escribiendo sobre las puertas de los baños en su colegio... Por ahí les voy lanzando otra pregunta, ¿cómo eran los tachos? ¿los tachos tenían tapa? Porque es muy importante que los tachos tengan tapa y, especialmente, si estamos con el "período", ¿no? A veces nos da vergüenza porque se queda ahí abierto el tacho sin tapa y tenemos miedo de que otras personas lo vean.
- Participante 2: Los tachos sí tenían tapa.
- Moderadora: Ok, muy bien.
- Participante 3: No tenía tapa.
- Moderadora: Ok, muy bien. Y en el caso de las toallas higiénicas, ¿es fácil conseguir toallas higiénicas en el colegio acaso te olvidas de llevar toallas higiénicas? ¿Es fácil conseguirse o no es fácil conseguirse? Si te olvidas, por ejemplo, de que te tocaba tu "período" ¿es fácil conseguir toallas higiénicas dentro del colegio? No sé si, por ahí, tenían una tienda o le pedían a su amiga o en el botiquín.
- Participante 2: Sí, porque entre todas mis compañeras nos prestábamos.
- Moderadora: Ajam, muy bien. Entonces, entre compañeras como que se sueles apoyar en ese tema, ¿no?, muy bien.
- Participante 1: En mi colegio anterior, con mis compañeras sí nos apoyábamos, pero habían veces en que todas teníamos justo en el mismo mes el "período", esa semana, y no tenía porque ellas también iban a utilizarlo y era bastante difícil de conseguir. Cuando estaba en el Internado, llegabas a tópico y pedías toallas higiénicas y, cuando todavía no ponían el dispensador de toallas higiénicas, entre compañeras también se ayudaban, pero tenían que llevarse para la semana un paquete de toallas higiénicas porque uno nunca sabe cuándo le va a venir, peor si eres irregular y una vez me pasó

que no podía conseguir porque no te permitían ir a tu cuarto, o sea, solo si era una emergencia, pero ese día justo estaba en un examen y no podía ir y era fatal; pasó una profesora y me dijo “¿qué pasa?” porque yo estaba en el baño y le dije “miss, no tengo toalla higiénica” y ahí es donde la profesora me prestó una toalla higiénica.

- Moderadora: La profesora tuvo que acudir para prestarte una toalla higiénica, ¿no? Muy bien, muchas gracias por lo que nos cuentas.
- Participante 3: En el internado sí nos prestábamos y después lo devolvíamos.
- Moderadora: Muy bien, o sea, que era como un préstamo, ¿no? Por un tiempo y después devolvían las toallas higiénicas, muy bien. Y con respecto a la menstruación y todo lo que ustedes han visto y han visto con sus amigas, ¿qué cambiarían del colegio? ¿Qué cambiarían para que sea un lugar mejor? ¿Qué cambios le harías? Ya sea con personas, sea con profesores, con sus propias amigas, las instalaciones... ¿Qué le cambiarían?
- Participante 2: Menos burlas.
- Moderadora: Muy bien, gracias. ¿Qué cosas cambiarían en su colegio para que sea mejor para una adolescente que se encuentra menstruando? ¿Qué cambiarían?
- Participante 1: Que hayan charlas para informar a los hombres, que el tema se tratado de manera plena.
- Moderadora: Muy bien
- Participante 1: También em gustaría que las profesoras también, claro, que se puedan confiar en ellas, que hayan charlas para que ellos también sepan sobre el tema.
- Participante 3: Nada, porque siempre daban charlas.
- Moderadora: No cambiarías nada entonces, muy bien, muy bien. ¿Alguien más? ¿Algo que cambiarían de su centro educativo para que sea un poquito mejor, para que sea más cómodo? Por ejemplo, lo que estábamos hablando, las puertas, el agua... ¿qué cambiarían? Bueno, ya terminando con las últimas preguntitas, ¿cómo se sienten cada vez que están con el “período”? ¿qué sentimientos tienen cuando están con el “período”? ¿Han pensado alguna vez en eso? Cómo se sienten cuando están con el “período”, “la regla”, la menstruación o como le quieran llamar, ¿qué sienten?
- Participante 1: Por la experiencia, antes que venga siento una combinación de emociones, me siento triste, feliz, triste, enojada, así...no sé qué hacer; pero cuando estoy con la menstruación, me siento muy sensible, cualquier cosa que me dicen, empiezo a cuestionar la vida y todo, y también me siento, a veces, mal porque los

dolores y todo eso es...es toda un cuestión.

- Moderadora: Sí, así es, muy bien. Eso les suele pasar a muchas chicas también, ¿no? Las emociones, que hay muchos cambios, no solo físicos, sino también emocionales durante la menstruación, ¿no?, por el cambio hormonal que nos pasa, ¿no?
- Participante 4: Me da sueño y no me gusta que me venga mi ciclo menstrual.
- Moderadora: Muy bien, no le gusta empezar otra vez, ¿no?, cada vez con lo mismo. Muy bien. Y ¿alguna vez han tenido que faltar a la escuela por la menstruación? Ya sea por dolor...
- Participante 2: Yo no
- Participante 3: Yo no
- Participante 1: Bueno, la primera vez que me vino yo pensé que iba a tener mi semana libre porque mi mamá me dijo "no, es normal, al día siguiente vas a ir" y ya pues, tuve que ir; pero una vez sí, cuando estaba en el internado, dos veces me vinieron fuerte y me tuvieron que poner dos ampollas y ahí sí tuve descanso médico de un día.
- Moderadora: Ajam, ok, muy bien, entonces faltaste por dolor a la escuela una vez, ok.
- Participante 4: Yo nunca he tenido que faltar.
- Moderadora: Por ejemplo, en mi caso personal, yo sí tuve que faltar, he faltado más de 3 veces creo, en todas las veces que he estado en la escuela, por dolores o porque, a veces, me despertaba sin muchas ganas cuando estaba con la menstruación. ¿Y cómo les va con la concentración? ¿Creen que cuando están con el período se pueden concentrar igual cuando están en a escuela o cambia la concentración? ¿Qué creen ustedes, chicas que están participando? Tal vez por algún miedo, tal vez la participación también cambia...
- Participante 1: Yo creo que sí, estando ahorita en clases no presenciales, distrae el dolor porque estás en clase y vienen los dolores, no te deja concentrarte y te concentras más en ver en internet o preguntarle a tu mamá "¿qué puedo hacer para bajarme el dolor?" que ver las clases; en clases así presenciales, lo que incomoda es "¿me voy a manchar o no me voy a manchar?" o si la silla está bien, a cada rato ver la silla, ver la silla, y eso altera, de cierto modo, la concentración en clase.
- Participante 4: No es igual la concentración.

- Moderadora: Ajam, sí, sí puede variar un poquito, ¿no?, quizá por las emociones, por el miedo que estamos pensando constantemente si nos podemos manchar, ¿no? Y si nos dicen para salir, por ejemplo, a la pizarra y estamos con la menstruación ¿lo solemos evitar o salimos con miedo? ¿les ha pasado alguna vez o a alguna compañera?
- Participante 1: En lo personal, salgo con miedo, es como que “a la de Dios” porque si me manché, “ya fue” pues o si se me nota la toalla higiénica, “a la de Dios” porque sí o sí tengo que salir, porque es nota también.
- Moderadora: Así es, igual tienes que salir, pero con miedo, me dices, ¿no? Ok, muy bien. Y bueno, ya la penúltima pregunta, ¿qué es lo que les da más miedo cuando están con la menstruación? ¿qué es lo que más temen cuando están con la menstruación?
- Participante 1: Tengo dos grandes temores, uno que va por el lado psicológico y otro que va por el lado ya...bueno, por el lado psicológico, como estoy sensible, tengo mucho miedo que si alguien me dice algo, respuesta de mala manera, mis emociones se “turbulentan” tanto que me da miedo de herir a alguien o de que eso me afecte tanto a mí. El siguiente, tengo miedo, bueno, no tengo miedo de que me pase eso por es normal, o sea, eso de mancharse o algo así, pero tengo miedo de, tal vez a veces, no recibir apoyo de las personas que creo que me van a apoyar, por ejemplo, cuando esté en esas situaciones y alguien me dé la espalda o algo así, sentirme sola o sentirme sin apoyo, sin acudir a nadie, o sea, sentirme sola, en eso tengo miedo.
- Moderadora: Ajam, sí, muy bien, apoyo, tal vez, de que te presten una toalla higiénica o que te comprendan, simplemente, por lo que estás pasando, ¿a eso te refieres?
- Participante 1: Exactamente
- Moderadora: Ajam, muy bien, ajam, muy bien. ¿Alguien más que quiera compartir cuál es su miedo más grande cuando está con la menstruación? Esta es la última pregunta ya, ya estamos terminando. No sé qué me podrían decir, ¿cuál es su miedo más grande? O podemos usar el caso también de aquí, de Antonia, o de aquí de Alejandra, que tenemos aquí nuestros personajes... ¿cuál es el miedo más grande que puede estar pensando Antonia o Alejandra?
- Participante 5: Mi miedo más grande son las burlas.
- Moderadora: Muy bien, gracias por compartirnos.
- Participante 4: Mi miedo más grande es que se me pase y te llegues a manchar.
- Participante 3: De que se burlen al manchar.

- Moderadora: Muy bien, parece que estamos de acuerdo con eso, y ¿por qué da miedo mancharse? ¿por qué da tanto miedo que nos manchemos?

- Participante 3: Porque se ve antihigiénico.

- Participante 1: Porque quizás las chicas, póngase en los zapatos de ellas o en los míos, hemos pasado o hemos visto chicas que les ha pasado eso y han recibido una mala respuesta por parte de las demás chicas o de los varones y da mucho temor; o quizás hemos visto en películas y también que les pasa a las chicas eso y los chicos se burlan, entonces nos quedamos con esa idea de “si me pasa eso mi vida se va a acabar”, “¡qué vergüenza!”, “¡qué roche!” y caemos y “ya no puedes volver al colegio”, “la vida se acaba” y así, por eso creo que da miedo las burlas, ¿no?

- Moderadora: Ajam, muy bien, qué interesante lo que me estás contando también, lo de las películas y las novelas y todo lo que vemos en televisión, ¿no?, cómo son un referente también, ¿no?, creemos de que nos pueda pasar igual, las burlas, ¿no?
 Muy bien, chicas, más bien, muchas gracias por haber participado. Yo les comento de que estoy haciendo esta pequeña investigación no solo para conocer, sino también para diseñar un proyecto que sea totalmente completo, no solo para trabajar con ustedes todo lo que es la autoestima, para trabajar un poco lo que es la vergüenza, el miedo; sino para trabajar también con los profesores y las profesoras para que no pase lo que me contaron, para que el profesor sepa, la próxima vez, cómo actuar en esa situación, para que actúe como el otro profesor que agarró y, de la forma más natural del mundo, recogió la toalla higiénica y se la entregó, ¿no?. En este proyecto vamos a trabajar también muchísimas cosas, muchas creencias que tenemos referente a la menstruación, ¿no?, como, por ejemplo, a veces pensamos que huele mal, ¿no?, de que creemos que la menstruación huele feo, que es antihigiénica, cuando, en realidad, es lo más natural del mundo, ¿no? Todas las mujeres, salvo las que tienen alguna condición médica, menstruamos; hay algunas, por ahí, que tienen un problema hormonal o algo médico que no menstrúan, pero, o sea, la mayoría de mujeres en el mundo o personas con útero menstrúan, ¿no? Menstruamos, entonces no debería ser visto como algo malo, sino más bien, no sé si lo saben, una mujer que menstrúe significa salud, significa que está bien de salud; más bien, cuando deja de menstruar es porque hay algo médico que está mal, ¿no? Entonces, en la sociedad nos han mostrado esta idea de que menstruar es algo antihigiénico, que es algo sucio o que la sangre huele mal, y lo hemos aprendido de amigas, de amigos o porque lo vemos en el colegio o porque lo vemos en películas, ¿no? Entonces, en este proyecto que estoy diseñando, quiero abarcar todo esto, quiero abarcar los temas tabús, las creencias y tirar abajo todos estos mitos que, a la larga, nos va a afectar por muchísimos años y nos va a afectar cada mes estas ideas que “es algo mal”, “es antihigiénico”, “nos va a afectar nuestras relaciones”, ¿no? Y todos los meses vamos a vivir con este miedo de que nos vamos a manchar, entonces voy a diseñar lo mejor posible este proyecto para abordar de esta manera global no solo con ustedes, sino también con los compañeros varones para poder darles charlas y que sepan sobre

menstruación que ellos, una vez que sepan que es algo totalmente normal, va a haber un impacto de que ya no habrán burlas, quién se burla de algo que ya sabes que es normal, ¿no? Y también a los docentes y también a las mamás, ¿no? Para que cuando ustedes vayan a acudir a ellas, pues ellas ya tengan mucha más información completa y puedan enseñarles y también puedan enseñarle lo más básico como cómo poner una toalla higiénica o cómo lavarse todos los meses, porque eso no nos lo enseñan, de qué manera, cómo utilizar el jabón, de qué forma o si nos manchamos la trusa o el calzón, por ejemplo, cómo lavarlo si es que se ha manchado de sangre, no sabemos a veces; entonces, ese tipo de cosas son muy valiosas que no nos enseñan a nosotras y, a veces, tenemos que esperar que pasen muchos años hasta que crecemos de adultas y lo sabemos por la experiencia, pero lo mejor es que ustedes, de adolescentes, ya lo sepan para que ustedes ya no tengan que vivir malas experiencias y aprender de sus experiencias, para que ustedes ya tengan las herramientas con este tema que las va a acompañar muchísimos años, entonces, espero de cuando ya tenga todo el diseño y pase este tema de la Pandemia, que nos tiene limitadas a todos y a todas, pueda ir a Pachacútec, las pueda conocer y podamos hablar, ya en persona, sobre esto, podamos hablar con un poquito más de libertad y podamos hacer algunas dinámicas y podamos hacer la intervención no solo con ustedes, como les digo, sino también con las mamás y con los profesores y con todos para que ustedes puedan tener un mejor ambiente y como, por ejemplo, en el caso de algunos colegios se puedan arreglar los baños y que haya jabón, papel higiénico y que siempre hayan toallas higiénicas, ¿no? Incluso, en un grupo focal que hice, también me comentaron que sería genial que tuviéramos casilleros donde puedan tener, por ejemplo, un pantalón de buzo extra para un caso de emergencia y eso también sería genial implementarlo, entonces, espero que sea así. Muchas gracias a todas por conectarse, ya no les quito más tiempo, gracias por participar y espero de que podamos continuar y podamos tener un espacio así, un espacio seguro y las chicas que o han podido participar que hayan escuchado y que hayan aprendido cosas, que se den cuenta que esto es un proceso normal, ¿no? Es un proceso que les pasa a todas las mujeres y que no deberíamos de tener vergüenza por las cosas que escuchamos y también educar a las otras personas, ¿no? Bueno, entonces eso sería todo, chicas, finalizo el grupo focal y muchas gracias por conectarse el día de hoy. Cualquier duda o consulta que tengan, sus mamás tienen mi whatsapp y se pueden contactar conmigo por ese medio, si tienen alguna duda o pregunta sobre la menstruación, por favor siéntanse libres de contactarme por ese medio, ¿sí? Muchísimas gracias a todas, voy a finalizar el grupo focal y hasta luego, chao, chao.

- Participante 1: Muy bien, señorita, suerte con su proyecto. Bye.
- Moderadora: Chao, muchas gracias.
- Participante 3: Hasta luego
- Moderadora: Chao