

# LA MENSTRUACIÓN, TU COMPAÑERA DE VIAJE

## ASIGNATURA: VALORES ÉTICOS

### CURSO: 1º ESO

#### INTRODUCCIÓN

La menstruación es un proceso biológico natural. El 50% de la población tiene la regla. Sin embargo, sigue siendo un tema tabú, un tema del que se evita hablar, y sobre el que hay mucho prejuicio. *¿Alguna vez has escuchado o dicho “está histérica...tiene la regla”?*

El Gobierno ha aprobado una nueva **ley del aborto (Ley de Salud Sexual)**.

- Derecho al aborto en un hospital público (el más cercano).
- Aborto desde los 16 años, sin permiso de los progenitores.
- Reparto gratuito de la píldora del día después.
- Promoción de métodos anticonceptivos masculinos.
- Educación sexual obligatoria y menstrual a alumnado y profesorado.
- Se reconoce a los “vientres de alquiler” como una forma de violencia.
- Cursos de educación sexual para los menores que hayan cometido delitos contra la libertad sexual de las mujeres.

Incluye la **salud menstrual (objeto de este trabajo)**:

- Bajas laborales, retribuidas, por menstruación incapacitante (muy dolorosas).
- Reparto gratuito de productos de higiene femenina, como tampones, compresas o copas menstruales, en institutos, prisiones, centros sociales o en centros de la mujer.

Fuente:

<https://www.rtve.es/noticias/20220517/fin-permiso-paterno-objetores-conciencia-salud-menstrual-asi-queda-ley-aborto/2349386.shtml>

## **JUSTIFICACIÓN NORMATIVA**

**Objetivo 6:** *“Reconocer los derechos de las mujeres, valorar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos entre ellos y rechazar los estereotipos y prejuicios que supongan discriminación entre hombres y mujeres”.*

**Normativa legal:** **Orden 15 de enero**, por la que se desarrolla el **currículo** correspondiente a la etapa de **Educación Secundaria Obligatoria** en la Comunidad Autónoma de **Andalucía**, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

**Bloque 5**, “Los valores éticos, el Derecho, la DUDH y otros tratados internacionales sobre derechos humanos.

**Contenido:** “Otras declaraciones sobre derechos humanos: derechos de la infancia y derechos de la mujer”.

**Criterio de evaluación: 6** – “comprender el desarrollo histórico de los derechos humanos, como una conquista de la humanidad y estimar la importancia del problema que plantea en la actualidad el ejercicio de los derechos de la mujer y del niño en gran parte del mundo, conociendo sus causas y tomando conciencia de ellos con el fin de promover su solución. CSC, CEC, CAA.

**Estándar de aprendizaje: 6.4** – “emprende, en colaboración grupal, la elaboración de una campaña contra la discriminación de la mujer y la violencia de género en su entorno familiar, escolar y social, evaluando los resultados obtenidos”.

## ¿QUÉ VAMOS A HACER / APRENDER?

**Nuestros objetivos son aprender lo siguiente:**

- ¿Qué es la regla?
- ¿Para qué sirve la regla?, ¿qué función cumple? (beneficios).
- Cuándo comienza y cuándo finaliza.
- Conocer cómo funciona la regla: duración, síntomas.
- Higiene menstrual: tipos de productos para la regla.
- Conocer, y erradicar, los prejuicios y estereotipos sobre la menstruación.
- Mostrar empatía hacia las mujeres: nuestras madres, hermanas, abuelas, primas, amigas, novias. Todas ellas tienen, o han tenido, la regla y el dolor asociado a ella. ¿Es normal el dolor en la regla? ¿A qué se debe ese dolor? Causas del dolor. No normalización del dolor. No patologización de la menstruación. Encontrar las causas y tratarlas.

### VÍDEOS PARA VER EN CLASE

¿Qué saben los hombres de la regla? (El Intermedio, La Sexta):

<https://www.youtube.com/watch?v=2vd5cmhP0Q4>

El Intermedio pone a prueba a los hombres con la regla: ¿cuánto cuestan los tampones? (El Intermedio, La Sexta):

<https://www.youtube.com/watch?v=OCHOTIzxGNY>

Las trabajadoras del Ayuntamiento de Girona tendrán un permiso por dolores menstruales (RTVE):

<https://www.youtube.com/watch?v=sBtn8u5PAgw>

Bajas por la regla: hasta 5 días al mes y con certificado médico por dolor incapacitante (RTVE):

<https://www.youtube.com/watch?v=B9kcl15wMSs>

Bajas regla incapacitante: ¿despidos?, ¿pierdes dinero? Resolvemos todas tus dudas (RTVE):

<https://www.youtube.com/watch?v=aPyiUTr9M3U>

## TAREA 1

Juguemos a los estereotipos. Saquemos los pensamientos que tenemos y que decimos. Vamos a **escribir 10 frases** (*prejuicios*) que se tiene sobre la **regla**. Rompamos el hielo con un ejemplo: ¡Las mujeres sois unas histéricas...ya estás con la regla!

Entonces, ¿la regla no sirve para nada? Y yo me pregunto, si no sirve para nada, ¿por qué existe? **Busca 3 beneficios de la regla.**

**Información** a completar:

- ¿Cuándo comienza la regla?
- ¿Cuándo finaliza?
- ¿Las mujeres de todo el mundo tienen la regla a la misma edad?
- ¿Duración?
- ¿Síntomas?
- Tipos de productos de higiene menstrual: nombre, ventajas y desventajas, coste.
- Es importante conocer el ciclo menstrual completo. ¿Cuáles son sus fases? Importancia de cada una de ellas. Características de cada fase. Relación con el deporte (actividad interdisciplinar con E. Física).

**Formato:** a mano (con decoración) o digital (Canva o Genially).

**Trabajo por parejas.**

**Duración:** dos sesiones.

## **TAREA 2**

Vamos a **grabar** un **vídeo** donde se explique la **información** de la **tarea 1**. Entre dato y dato, haced una pausa. Podéis grabaros una a otra persona, de forma que ambas salís en el vídeo.

Imaginad que grabáis el vídeo explicando qué es la regla a las personas que no lo conocen, como algunos chicos o para las chicas que aún no tienen la menstruación.

A la hora de explicar los productos de higiene menstrual tenéis que poner de fondo, en el vídeo, imágenes de estos productos, de forma que el espectador asocie vuestras palabras a la imagen.

**Trabajo por parejas.**

**Duración:** dos sesiones.

## **TAREA 3**

Diseña un **cartel** promoviendo los **beneficios** de la **regla**.

Elabora un **cartel** donde publicitéis un producto de **higiene menstrual** femenina.

**Formato:** **Canva** o **Genially**, o **a mano**.

Evitar usar colores y mensajes no realistas, por ejemplo, sangre azul. No hay que enmascarar o embellecer la regla utilizando términos biensonantes. La regla es un proceso natural que hay que normalizar, tratándolo cómo es.

### Trabajo individual.

**Duración:** una sesión.

### IMPORTANTE:

- Hay que incluir las fuentes de las cuales obtenéis la información.
- Más allá del 30% de copia y pega se considera plagio y NO se evalúa (*todo el trabajo*). Para comprobar el plagio: [smallseotools.com](http://smallseotools.com)

TAREAS	10 - 9	8 - 7	6 - 5	4 - 0	TOTAL
<b>TAREA 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcta expresión escrita.</li> <li>- Rellena la información, todos los apartados.</li> <li>- Incluye fuentes.</li> <li>- Original (no hay plagio).</li> <li>- A mano: decorado y bien presentado.</li> <li>- Digital: Canva o Genially.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcta expresión escrita.</li> <li>- Rellena la información, 8 - 9 apartados.</li> <li>- Original (no hay plagio).</li> <li>- A mano: decorado y bien presentado.</li> <li>- Digital: Canva o Genially.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorable expresión escrita.</li> <li>- Rellena la información, 6 - 7 apartados.</li> <li>- Original (no hay plagio).</li> <li>- A mano: decorado y bien presentado.</li> <li>- Digital: Canva o Genially.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Graves errores en la expresión escrita.</li> <li>- Rellena la información, 5 o menos apartados.</li> <li>- <b>Plagio: 0 (todo el trabajo).</b></li> <li>- A mano: decorado y bien presentado.</li> <li>- Digital: Canva o Genially.</li> </ul>	<b>35%</b>
<b>TAREA 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contiene toda la información.</li> <li>- Bien editado.</li> <li>- Se escucha correctamente.</li> <li>- Incluye imágenes de productos de higiene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contiene la información (8 - 9 apartados).</li> <li>- Bien editado.</li> <li>- Se escucha correctamente.</li> <li>- Incluye</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contiene la información (6 - 7 apartados).</li> <li>- Edición mejorable.</li> <li>- Se escucha correctamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contiene la información (5 o menos apartados).</li> <li>- Graves errores en la edición.</li> <li>- No se escucha</li> </ul>	<b>35%</b>

	<p>menstrual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámico, ameno y didáctico. Está bien explicado.</li> </ul>	<p>imágenes de productos de higiene menstrual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Está bien explicado.</li> </ul>	<p>- Incluye imágenes de productos de higiene menstrual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Está bien explicado.</li> </ul>	<p>bien.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No incluye imágenes de productos de higiene menstrual.</li> <li>- No está bien explicado.</li> </ul>	
<b>TAREA 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos carteles.</li> <li>- Expresión escrita correcta.</li> <li>- Mensaje claro y bien explicado.</li> <li>- Ameno y didáctico.</li> <li>- A mano / Canva o Genially.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos carteles.</li> <li>- Expresión escrita correcta.</li> <li>- Mensaje claro y bien explicado.</li> <li>- Ameno y didáctico.</li> <li>- A mano / Canva o Genially.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un cartel.</li> <li>- Mensaje claro y bien explicado.</li> <li>- A mano / Canva o Genially.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un cartel.</li> <li>- No se comprende el mensaje.</li> <li>- A mano / Canva o Genially.</li> </ul>	<b>30%</b>