



El Estado de la Salud e Higiene Menstrual (SHM) en el JRS Informe de 2024

Jill Drzewiecki, Rebekah Jin, Giacomo Concina y el Global Education Team del JRS.

Citación sugerida: Drzewiecki, J., Jin, R., Concina, G. y el Global Education Team del JRS (28 de mayo de 2024). El Estado de la Salud e Higiene Menstrual (SHM) en el JRS - Informe de 2024. Servicio Jesuita a Refugiados.

Para más información sobre este informe o sobre la SHM en el JRS, póngase en contacto GRE@jrs.net.

Para más información sobre el Servicio Jesuita a Refugiados, visite jrs.net.

Foto de portada: Estudiantes de secundaria en el Campo de Refugiados de Kakuma, Kenia.
Crédito de la foto: Paula Casado, Oficina Regional del JRS para África Oriental

Índice

Agradecimientos.....	6
Acrónimos.....	7
Día Internacional de la Higiene Menstrual.....	8
El Estado de la SHM en el JRS.....	8
Resumen del informe.....	9
Propósito e introducción del Informe 2024.....	11
¿Qué es la SHM?.....	13

PILAR I: MATERIALES Y SUMINISTROS MENSTRUALES

.....	18
Pilar I Práctica Prometedora: Irish Jesuits International - Programa <i>Girls Learn their Own Worth</i>	19

PILAR II: INSTALACIONES DE APOYO A LA SHM

.....	20
Pilar II Práctica Prometedora: Invertir en infraestructuras de agua, saneamiento e higiene favorables a la menstruación en las escuelas secundarias.....	21

PILAR III: EDUCACIÓN E INFORMACIÓN

.....	23
Pilar III Práctica Prometedora: Celebrar la feminidad: JRS Siria y sensibilización sobre la SHM.....	24
Sección 2 - Personas atendidas a través de las actividades de SHM del JRS.....	26
Pilar III: Recursos: Programación del Club de Chicas y Chicos.....	29
Pilar III: Recursos: Materiales para escribir las cartas sobre SHM.....	31
Reflexión sobre la campaña 2024 de escritura de cartas sobre SHM del JRS..	34
Diez consejos para mejorar los programas de SHM en el JRS para acabar con el estigma de la menstruación.....	35
Glosario.....	37
Recursos.....	39
Apéndice: Datos sobre las personas atendidas por región y país.....	41
Referencias bibliográficas citadas.....	43

Agradecimientos

Los autores desean agradecer a todas las personas que apoyaron la redacción y la recopilación de datos para el 2024. Gracias a los Coordinadores Regionales de Educación: Juanita Bedoya Palacio (América Latina y el Caribe), Parfait Léger Fouda (África Occidental y Grandes Lagos), Carly Morlock (Asia Pacífico), Batoul Moussa (Oriente Medio y Norte de África), Obed Obutu Ombuna (África Oriental) por su dedicación en recopilar información sobre los programas de Salud e Higiene Menstrual (SHM) en sus respectivas regiones.

También nos gustaría expresar nuestra gratitud a los colegas del JRS en Chad, Colombia, Irak, Líbano, Kenia, Sudán del Sur, Siria, Uganda y Venezuela que recopilaron datos y participaron en la campaña de envío de cartas para el informe de 2024. Además, agradecemos a Jesuitas Irlandesas Internacionales (JII) por compartir generosamente su experiencia en la programación de SHM. Nuestra gratitud se extiende a los muchos donantes institucionales y privados que apoyan al JRS para acabar con el estigma que rodea a la menstruación.



Actividad de redacción de cartas de SHM en Bar Elias, Líbano

Crédito de la foto: JRS Líbano

Por último, damos las gracias a quienes viven y gestionan la menstruación en entornos vulnerables y afectados por conflictos y violencia. Reconocemos su lucha y honramos a quienes soportan en silencio los retos relacionados con la menstruación y a quienes valientemente alzan su voz. Dedicamos este informe a todas las personas desplazadas por la fuerza que menstrúan o apoyan a quienes lo hacen. Damos las gracias a quienes comparten abiertamente sus experiencias sobre la menstruación con nosotros y abogan por una menstruación segura y digna para todos. También hacemos extensivo nuestro agradecimiento a quienes guardan silencio por miedo a represalias o a la estigmatización. Gracias a todos por su determinación y resistencia.

El JRS celebra los avances en la programación de SHM en toda la organización y agradece al personal por sus esfuerzos tácticos e incansables. Gracias a estos esfuerzos las niñas y mujeres desplazadas por la fuerza pueden vivir vidas más plenas, gestionando su menstruación de forma segura, protegida y con dignidad.

Solo trabajando juntos podrá el JRS acabar con el estigma de la menstruación (*End the Stigma, Period.*).

Acrónimos

AOGL	África Occidental y Grandes Lagos
CRE	Coordinador Regional de Educación
DSM	Día de la Salud Menstrual
EPG	Educación con Perspectiva de Género
GFD	Grupo Focal de Discusión
GHM	Gestión de la Higiene Menstrual
HM	Higiene menstrual
IJI	Irish Jesuits International
LAC	Latinoamérica y el Caribe
NFI	Artículos No Alimentarios
OMNA	Oriente Medio y Norte de África
RAO	Región de África Oriental
RAP	Región de Asia Pacífico
SHM	Salud e Higiene Menstrual
SSR	Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos
VBG	Violencia Basada en Género

Día Internacional de la Higiene Menstrual

El Día de la Higiene Menstrual (Día de la HM o DHM), lanzado por WASH United y celebrado por primera vez en 2014, aboga por un mundo en el que ninguna mujer se sienta reprimida por menstruar. Celebrado anualmente el 28 de mayo, este día mundial de conmemoración cumple su 10º aniversario en 2024, reuniendo a millones de personas para abogar y presionar por un #PeriodFriendlyWorld.

El Día de la HM aspira a un mundo en el que la higiene menstrual se gestione con seguridad y confianza, sin vergüenza, permitiendo que cada persona alcance su pleno potencial. Para más información sobre el Día de la Higiene Menstrual, visite menstrualhygieneday.org.



El Estado de la SHM en el JRS

Publicado anualmente en el Día de la HM, **el informe sobre el Estado de la SHM en JRS es una celebración y un llamado a la acción**. Este es el segundo año en el que se elabora este informe y amplía aún más las actividades, la defensa y la programación en todo el JRS, para:

- Romper los tabúes y acabar con el estigma que rodea a la menstruación;
- Concientizar sobre los retos que plantea el acceso a los productos menstruales, la educación sobre la menstruación y las instalaciones sanitarias amigables con la menstruación; y
- Movilizar los fondos necesarios para una mayor acción y defensa a nivel global.

El informe elogia los importantes avances logrados en los programas de salud sexual y reproductiva que han capacitado a niñas y mujeres desplazadas por la fuerza para gestionar su menstruación con seguridad y dignidad. El tema de este año es acabar con el estigma de la menstruación: «**End the stigma, Period.**» y subraya la importancia de eliminar los tabúes menstruales como condición necesaria para alcanzar los objetivos más amplios de la campaña. Al promover un enfoque integral y sostenible, que incluya la participación de hombres y niños en los esfuerzos de SHM, el JRS no solo aumenta la participación de niñas y mujeres en sus proyectos, sino que también avanza en la igualdad de género y desafía las normas perjudiciales.

Resumen del informe

End the stigma, period. (Acabar con el estigma de la menstruación) Si usted es un integrante habitual del personal del JRS, se sentirá identificado con el espíritu del lema de la campaña del Día de la Higiene Menstrual (HM) de este año. Sin embargo, es probable que tener que leer este informe se sienta como otra tarea añadida a una ya larga lista de prioridades urgentes. Por lo tanto, este resumen compendia el *Estado de la Salud e Higiene Menstrual (SHM)* en el JRS en 2024. Además, el 28 de mayo de 2024 se llevó a cabo un seminario web mundial que tuvo como objetivo proporcionar una plataforma atractiva para compartir el informe con ustedes. Más allá del Día de la HM, animamos a los líderes de todos los niveles de la organización a crear un espacio y dedicar tiempo para que los equipos del JRS lean y reflexionen sobre el contenido de este informe y tomen medidas en los contextos en los que trabajan.

En resumen, el JRS y sus socios tienen prácticas prometedoras en materia de SHM, y se han logrado progresos significativos desde el informe del año pasado. Estos son los aspectos más destacados:

Expansión global: En comparación con el 2023, más países informaron haber llevado a cabo actividades de SHM en el 2024. Este año, 15 de los 58 países (un 26 %) donde opera el JRS informaron de intervenciones de SHM.

Mayor número de personas atendidas: Desde el informe del año pasado, **al menos 74.322** personas se han beneficiado de los



En marzo de 2024, el personal del JRS colocó la piedra fundacional de una de las incineradoras que se están construyendo en la Escuela Secundaria de Refugiados de Kakuma, en el campamento de refugiados de Kakuma.

Crédito de la foto: Paula Casado, Oficina Regional del JRS para África Oriental

programas de SHM del JRS. Al comparar los países que informaron tanto el año pasado como este año, hubo un aumento del 40 % en la actividad total de SHM. Por otro lado, los datos globales muestran un aumento significativo del 105% en el número de personas atendidas a través de los programas SHM del JRS para 2023 y

2024, especialmente en el Pilar III: Información y Educación.¹ Este cambio es digno de mención, dado que en el pasado, el JRS se centraba principalmente en el Pilar I y, en concreto, en la distribución de toallas higiénicas desechables. Este aumento en la educación e información sobre la SHM es la razón por la que el informe de este año destaca esta área, o pilar, de la programación integral de SHM.

Aumento del gasto: Si bien el gasto varió entre los pilares en el JRS, oscilando entre 27.949 USD y 322.131 USD, el gasto en los programas de SHM ha aumentado un promedio de 200% en los tres pilares en comparación con el informe de 2023.

Inversiones en recursos y desarrollo del personal: En marzo de 2024, el personal de toda la Región de África Oriental (RAO) participó en una reunión de una semana sobre Educación con Perspectiva de Género (EPG) en Nairobi. En este evento se debatió extensamente la programación de la educación con perspectiva de género, se fomentó un lenguaje compartido y la comprensión de por qué es crucial para derribar las barreras a la educación. Asimismo, se compartieron los nuevos recursos y herramientas del JRS que se destacan en este informe. Los intercambios fueron emotivos e intensos.



Reunión regional de EPG en Nairobi, Kenia, en marzo de 2024.
Crédito de la foto: Oficina internacional del JRS

¹ La programación integral de la SHM comprende tres áreas/pilares de intervención: 1) Materiales y suministros menstruales, 2) Instalaciones de apoyo a la SHM y 3) Educación e información sobre la SHM. Para tener una visión completa, consulte la Sección II de este informe.

Propósito e introducción del Informe 2024

ACERCA DEL INFORME DE ESTE AÑO

El Informe sobre el Estado de la SHM en el JRS - 2023 se centró en gran medida en abordar las barreras a la educación relacionadas con la menstruación, especialmente en educación secundaria. El informe de este año se centra en la menstruación como una cuestión de protección para las mujeres y las niñas a las que el JRS acompaña, sirve y defiende, y para todo el personal, especialmente aquellos que trabajan en contextos frágiles, afectados por conflictos y violencia. Donde sea que los equipos del JRS se encuentren con aquellos a quienes atendemos, las poblaciones afectadas tienen y gestionan sus periodos. Por lo tanto, dondequiera que trabaje el JRS, los periodos son una cuestión de protección.

Este segundo informe sobre el *Estado de la SHM en el JRS* amplía el primer informe de 2023, con el objetivo específico de:

1. Seguir promoviendo un lenguaje y una comprensión compartidos de la programación integral de SHM en educación, medios de vida y otras áreas y actividades de los programas del JRS.
2. Compartir datos y aprendizajes sobre las actividades y la defensa de los derechos de la SHM en todo el JRS y destacar las prácticas prometedoras en todos los contextos; y,
3. Destacar el Pilar III - Información y Educación de SHM - incluyendo recursos y herramientas para acabar con el estigma de la menstruación (**End the Stigma, Period.**).

Cada sección de este informe ofrece una visión general de los progresos del JRS en cada uno de estos objetivos, centrándose especialmente este año en el Pilar III. La Sección 1 define los términos clave, esboza los principales conceptos, y comparte prácticas prometedoras relacionadas con la programación integral en materia de SHM.

La Sección 2 comparte información sobre las actividades y programas de SHM en el JRS que tuvieron lugar en 2023, con datos procedentes de cuatro regiones y 15 países.

Ejemplos de mitos, estigmas, estereotipos y tabúes menstruales aparecen en recuadros como éste a través de todo el informe.



Por último, la Sección 3 muestra el enfoque de este informe - Pilar III - Información y Educación de SHM - enfatizando la importancia de la programación integral sobre SHM para acabar con el estigma que rodea a la menstruación.

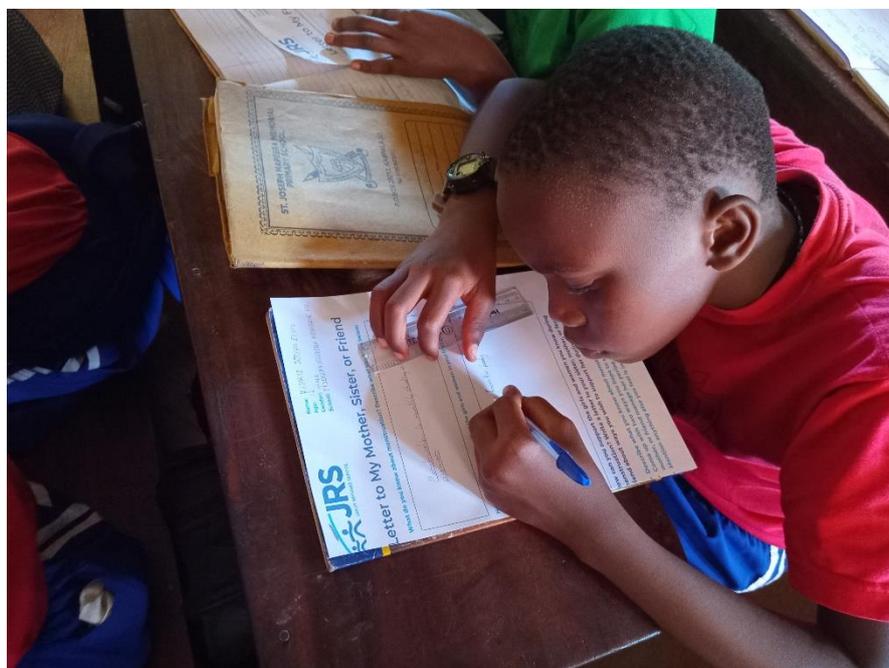
ACERCA DEL LOGOTIPO Y EL LEMA DE ESTE AÑO



Para el informe de SHM de este año y las actividades relacionadas, el JRS creó una pegatina para que el personal del JRS la utilizara y compartiera con las personas atendidas, los socios y las partes interesadas.

El lema refleja el enfoque de este año en el Pilar III - Educación e información sobre la SHM para hacer frente a los mitos, estigmas, estereotipos y tabúes en torno a la menstruación.

El personal del JRS puede acceder a la plantilla de pegatinas [aquí](#).



Un niño en Kampala, Uganda, participa en la Campaña de Escritura de Cartas de SHM organizada por el personal local del JRS.

Crédito de la foto: JRS Uganda

¿Qué es la SHM?²

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

La SHM es la evolución de otro concepto - Gestión de la Higiene Menstrual (GHM) - que se utilizaba anteriormente para referirse a esta área de programación.

La **GHM** se define de la siguiente manera:

Las mujeres y las adolescentes utilizan un material de gestión menstrual limpio para absorber o recoger la sangre menstrual, que puede cambiarse en privado tantas veces como sea necesario, utilizando agua y jabón para lavarse el cuerpo cuando es necesario y tienen acceso a instalaciones seguras y convenientes para deshacerse de los materiales de gestión menstrual usados. Comprenden los hechos básicos relacionados con el ciclo menstrual y cómo gestionarlo con dignidad y sin molestias ni miedo.

Fuente: (The World Bank, 2022)

La **SHM** abarca:

El SHM y los factores sistémicos más amplios que vinculan la menstruación con la educación, el empoderamiento, la equidad, la igualdad de género, la salud, los derechos y el bienestar.

Estos factores sistemáticos incluyen: conocimientos precisos y oportunos, disponibilidad de materiales seguros y asequibles, profesionales bien informados y cómodos, derivación y acceso a los servicios sanitarios, instalaciones sanitarias y de lavado, métodos de eliminación seguros e higiénicos, normas sociales positivas y una defensa y una política sólidas.

Fuente: (UNICEF, 2019)

² La información de esta sección ha sido adaptada del curso en línea de la Universidad de Columbia llamado [Menstruation in a Global Context: Addressing Policy and Practice](#).

ACERCA DE MENSTRUACIÓN Y PROTECCIÓN

En todo el mundo, se estima que 500 millones de niñas y mujeres no tienen acceso a los artículos que necesitan para gestionar su menstruación de forma segura e higiénica, libres de vergüenza o, peor aún, de acoso o violencia (Plan International, s.f.). **Tener la regla en entornos frágiles afectados por conflictos y violencia es una cuestión de protección.** Con cada ciclo, las personas menstruantes - y sus familias - se enfrentan a decisiones y realidades difíciles respecto a la gestión de los periodos. La SHM no se enmarca en un único sector. Por lo tanto, estas decisiones y realidades plantean cuestiones de protección que a menudo se pasan por alto en contextos humanitarios. Como resultado, los equipos del JRS deben ser conscientes de los retos relacionados con la protección en torno a la SHM, independientemente de nuestras áreas o de nuestras respectivas regiones de trabajo.

Menstruación en contextos de emergencias

Los periodos no se interrumpen por la guerra. No obstante, en situaciones humanitarias, no suele ser una prioridad brindar ayuda en materia de SHM. En contextos de emergencia, como los conflictos actuales en Sudán y Ucrania, las personas siguen desplazándose. A menudo, las personas en tránsito, que permanecen en la calle o en refugios temporales, no tienen acceso regular al jabón o al agua, y mucho menos a artículos para la menstruación o a privacidad para gestionar sus periodos. En los lugares donde hay artículos menstruales disponibles, los precios suelen ser excesivos y los hacen inasequibles para quienes menstrúan, especialmente para los desplazados forzosos y las familias que ya enfrentan dificultades diarias por conseguir agua potable y alimentos suficientes. Como parte de la respuesta al actual conflicto en Ucrania, el JRS proporciona paquetes de alimentos y artículos no alimentarios (NFI) mediante vales. Sin embargo, si una familia desplazada tiene que elegir entre más comida para sus hijos y o artículos de SHM, puede que renuncie a lo segundo. La escasez de materiales y suministros para la menstruación aumenta el riesgo de infecciones para quienes menstrúan, lo que puede poner en peligro su vida debido al acceso limitado al agua potable y a los servicios médicos en situaciones de emergencia. Además, la falta de artículos menstruales impide que las niñas y mujeres participen en las actividades cotidianas, y el estrés emocional y físico repercute aún más en su salud mental y física general y en su bienestar, en circunstancias de vida ya de por sí precarias.

Las niñas y las mujeres están sucias durante la menstruación. Durante la menstruación, nadie debe tocarlas ni tocar nada que toquen, incluidos los utensilios de cocina o el material escolar.



Menstruación en contextos de refugio prolongado

En situaciones de refugio prolongado, los servicios brindados por los actores humanitarios y de desarrollo se ven limitados por la constante falta de fondos. El personal del JRS en todo el mundo está íntimamente familiarizado con esta dura realidad y entiende su profundo impacto en nuestra capacidad de «acompañar, servir y defender a las personas desplazadas forzosamente».

Durante este último año, el campamento de refugiados de Kakuma ha sido un centro de EPG debido al papel del JRS Kenia como socio a cargo de la educación secundaria en el campamento. Kakuma representa una típica situación de refugio prolongado. Es un lugar donde la financiación disminuye a medida que aumentan las necesidades. Cada semana llegan nuevos refugiados al campamento y los servicios no pueden satisfacer las necesidades urgentes. La mayoría de los hogares se enfrentan a la escasez de alimentos, y muchos estudiantes que asisten a las escuelas secundarias gestionadas por el JRS afirman que solo comen una vez al día. Las niñas a menudo carecen de recursos para gestionar sus ciclos menstruales y afirman que practican sexo de supervivencia o buscan la ayuda de «*sugar daddies*» que esperan favores sexuales a cambio de material educativo, artículos para la menstruación o el pago de gastos de escolaridad que les permitan seguir asistiendo a la escuela secundaria.

El mismo mes de la publicación de este informe, el Programa Mundial de Alimentos (PMA) redujo aún más las raciones de alimentos, del 50% al 40% de las cantidades anteriores, para los refugiados de Kakuma y del asentamiento vecino de Kalobeyei. En respuesta, cientos de refugiados protestaron, bloqueando el tráfico en las carreteras locales y exigiendo que el ACNUR revocara la decisión del Programa Mundial de Alimentos (PMA) de reducir las raciones de alimentos. Un refugiado afirmó: «Nuestras familias se mueren de hambre. Incluso nuestros hijos duermen hambrientos durante días sin comida. La falta de alimentos nos ha dificultado mantener a nuestras familias» (Ngasike, 2024). En este contexto, cabe preguntarse cómo las niñas y las mujeres sobrellevan la menstruación. Lamentablemente, en Kakuma, «las circunstancias estresantes de la vida,

exacerbadas por la violencia de género» son un motivo por el que se plantean suicidarse. Un informe de 2021 reveló que en Kakuma y Kalobeyei el 25,9% de la población había pensado en acabar con su vida, el 23,4% en causarse daño a sí mismo y el 20,9% ya lo había intentado. Las mujeres representaban la mayoría de quienes tenían comportamientos suicidas (Kakuma Suicide Prevention and Response Taskforce., 2021).

Este estudio de caso único demuestra que los refugiados son más vulnerables cuando están en un entorno de campamento prolongado, especialmente las personas menstruantes. Esto nos ayuda a comprender que la salud materna, infantil y reproductiva es una prioridad porque tiene un impacto directo en el acceso a la educación, la salud, los medios de vida y otras oportunidades. Garantizar una higiene menstrual completa puede mitigar la violencia de género, aliviar algunas de las presiones y factores de estrés cotidianos y mejorar el bienestar general de la población refugiada.

ACERCA DEL ESTIGMA ALREDEDOR DE LA MENSTRUACIÓN

En todo el mundo, el JRS trabaja con diferentes personas, compuestas por muchos grupos culturales en los casi 60 países donde opera. En algunos de estos grupos persisten creencias tradicionales, incluidos mitos, estigmas, estereotipos y tabúes relacionados con la menstruación. **Las creencias tradicionales son las que mantienen los integrantes de una comunidad durante largos periodos de tiempo, que a menudo abarcan generaciones. Algunas creencias tradicionales y prácticas relacionadas son beneficiosas, otras no tienen ningún beneficio o son perjudiciales, y otras son dañinas.** Las creencias y prácticas tradicionales perjudiciales son de larga data y no cambiarán ni se revertirán con intervenciones ocasionales y breves. Por otro lado, abordar las creencias, comportamientos y mentalidades profundamente arraigadas en torno al estigma menstrual plantea un reto más difícil.

Desestigmatizar la menstruación implica algo más que proporcionar educación e información a niñas y mujeres, y requiere la participación de todos, incluidos niños y hombres. El objetivo de este informe es aumentar e incorporar en toda la comunidad los programas de salud sexual y reproductiva mediante intervenciones que tengan en cuenta las cuestiones de género transformadoras. En este sentido, en el informe de este año del JRS se destacan varias prácticas prometedoras y recursos globales, incluyendo una actividad de escritura de cartas sobre la SHM y un plan de estudios y recursos del Club de Chicas que incluyen lecciones sobre la menstruación.

La programación integral de la SHM comprende tres áreas o **pilares de intervención**:

- I. Materiales y suministros menstruales
- II. Instalaciones de apoyo a la SHM
- III. Educación e información



PILAR I: MATERIALES Y SUMINISTROS MENSTRUALES



¿EN QUÉ CONSISTE?

El primer pilar de la programación integral de SHM se refiere al acceso a los materiales y suministros menstruales necesarios para gestionar los periodos con comodidad, confianza y dignidad, de modo que las personas menstruantes puedan llevar su vida cotidiana con la mayor normalidad posible.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

Los **materiales menstruales** se refieren a productos o artículos utilizados externa o internamente para absorber o recoger la sangre y el tejido que sale de la vagina durante la menstruación. Entre ellos se incluyen paños, toallas sanitarias desechables o reutilizables, tampones, copas menstruales o ropa interior para la regla.

Los **suministros menstruales**, en cambio, son herramientas de apoyo necesarias para una gestión eficaz e higiénica de la menstruación. Estas herramientas incluyen jabón y un balde para lavar las toallas sanitarias reutilizables o desechables, la ropa interior y una bolsa para guardar las toallas sanitarias reutilizables o las copas menstruales entre uso y uso.

Una niña o una mujer quedará estéril si alguien entra en contacto con su sangre menstrual.



Pilar I Práctica Prometedora: Irish Jesuits International - Programa *Girls Learn their Own Worth*

En 2024, Irish Jesuits International (IJI), organización asociada al JRS Sudán del Sur, puso en marcha el Programa ***Girls Learn their Own Worth (GLOW)***, un modelo de negocio integral que abarca la adquisición, producción, cálculo de costes, mercadeo, ventas y logística para la producción local de compresas reutilizables. Este enfoque innovador, que ofrece actividades de subsistencia a los miembros de la comunidad local, proporciona a las niñas los suministros menstruales necesarios para gestionar sus periodos y les ayuda a mantener a sus familias, ¡al tiempo que acaba con el estigma del periodos!



«
La Madre Cecilia nos ha enseñado técnicas de medición, corte y mecanización. Además, es una fuente de empleo para la gente. Y en Sudán del Sur es muy importante aprender a fabricar las compresas. Así podemos emplear a mucha gente y lograr un cambio.»

El Programa GLOW también se complementa con sesiones de concienciación sobre la SHM dirigidas tanto a niñas como a niños, en las que se abordan temas importantes que educan sobre la pubertad, la higiene personal, los sistemas reproductores femenino y masculino, entre otros temas para promover una mayor igualdad de género.

Según Emer Kerrigan, Directora Adjunta de JII, el programa GLOW «forma parte del compromiso de JII de aumentar el acceso, la disponibilidad, la accesibilidad y la asequibilidad de los kits de dignidad y las herramientas de SHM como una intervención clave y transformadora de género, con el objetivo último de aumentar la autonomía de niñas y mujeres como individuos, al tiempo que cambian las normas de género en torno a sus roles en la sociedad».

Visite www.iji.ie/news para conocer más acerca del Programa GLOW.

Pad
GLOW
GIRLS LEARN THEIR OWN WORTH

PILAR II: INSTALACIONES DE APOYO A LA SHM



¿EN QUÉ CONSISTE?

El segundo pilar de la programación de la SHM se refiere a una serie de servicios y espacios de agua, saneamiento e higiene (WASH) que pueden apoyar la gestión de la menstruación de una manera saludable y segura. En el entorno escolar, las instalaciones de apoyo a la gestión de la menstruación se centran principalmente en el aseo, incluidas la eliminación y gestión de residuos.

Para que sean amigables con la menstruación, los aseos deben tener ciertas características, como pestillos en el interior de las puertas, iluminación adecuada, señalización claras que indiquen la eliminación de residuos menstruales, cuartos para personas con discapacidad, entre otras. Vea la lista de la derecha.



Estar ubicada de manera conveniente y segura.



Ser culturalmente apropiada.



Estar separadas por género.



Ser accesible para personas con discapacidad física.



Estar protegida por vallas.



Ser revisada, limpiada y mantenida periódicamente.



Tener puertas y cerraduras que funcionen y garanticen la privacidad y la seguridad.



Tener iluminación interna.



Disponer de opciones para la eliminación de desechos menstruales, como contenedores, conductos y/o incineradores.



Tener un timbre en el interior que permita a las personas pedir ayuda de forma discreta o en caso de emergencia.



Tenga agua y jabón disponibles, a través de un balde o grifo, e idealmente dentro del cubículo para permitir un lavado discreto de la sangre menstrual, del cuerpo y de las manos.



Tenga ganchos para mantener los bolsos y la ropa alejados del suelo. Esto hace que el cambio de productos menstruales sea más suave y menos estresante. Para las personas con discapacidad, tener ganchos a una altura accesible puede facilitar la gestión de sus pertenencias y su período de forma independiente.

Pilar II Práctica Prometedora: Invertir en infraestructuras de agua, saneamiento e higiene favorables a la menstruación en las escuelas secundarias

Contribución de Jeremiah Otieno

Coordinador de Educación Secundaria en el Campamento de Refugiados de Kakuma, JRS Kenia

Una programación integral de agua, saneamiento e higiene en las escuelas de secundaria es crucial para garantizar la seguridad, el bienestar y la dignidad de las estudiantes. En el campamento de refugiados de Kakuma, las actividades del JRS Kenia se basan en tres pilares fundamentales. El primer pilar se centra en proporcionar a las niñas los materiales y suministros menstruales necesarios. El segundo pilar garantiza la disponibilidad de instalaciones de agua, saneamiento e higiene amigables con la menstruación. El tercer pilar ofrece a la comunidad educación e información completas sobre la SHM. En conjunto, estos pilares crean un entorno de apoyo y empoderamiento para las estudiantes de Kakuma.



Alumnas de secundaria sacan agua de los nuevos grifos instalados en el internado LifeWorks.

Crédito de la foto: JRS Kenia

La evaluación EPG llevada a cabo en Kakuma en 2023 permitió identificar las barreras para acceder y completar la educación secundaria, con especial énfasis en las niñas. De acuerdo con las conclusiones, recogidas en el informe Rompiendo barreras: al aumentar el acceso de las niñas a la educación secundaria y su finalización en Kakuma, se identificaron barreras clave relacionadas con la SHM, como la escasez de materiales y suministros.

Además, a través de los grupos focales de discusión (GFD) con las niñas y de las entrevistas con profesores y otros actores de la escuela, así como de las observaciones de nuestro equipo, se identificó una gran escasez de instalaciones amigables con la menstruación. Además, a través de los GFD con las niñas y de las entrevistas con profesores y otros actores de la escuela, así como de las observaciones de nuestro equipo, se identificó una gran carencia de instalaciones amigables con la menstruación. Los aseos insuficientes, la falta de agua corriente como así también de una eliminación y gestión adecuadas de los residuos menstruales, como incineradores, son algunas de estas deficiencias. Debido a estas carencias, las niñas afirman faltar a la escuela durante su periodo menstrual, lo que reduce significativamente su participación en las clases y contribuye a empeorar los resultados del aprendizaje.

Prácticas prometedoras, continuación.

Una programación integral de agua, saneamiento e higiene en las escuelas de secundaria es crucial para garantizar la seguridad, el bienestar y la dignidad de las estudiantes. En el campamento de refugiados de Kakuma, las actividades del JRS Kenia se basan en tres pilares fundamentales. El primer pilar se centra en proporcionar a las niñas los materiales y suministros menstruales necesarios. El segundo pilar garantiza la disponibilidad de instalaciones de agua, saneamiento e higiene amigables con la menstruación. El tercer pilar ofrece a la comunidad educación e información completas sobre la SHM. En conjunto, estos pilares crean un entorno de apoyo y empoderamiento para las estudiantes de Kakuma.

Antes y después



Un bloque de letrinas de dos puertas **antes de la renovación.**

Crédito de la foto: JRS Kenia



Un bloque de letrinas de dos puertas **antes de la renovación.**

Crédito de la foto: JRS Kenia

Para garantizar la sostenibilidad en el tiempo, el JRS en Kakuma presupuestará el futuro mantenimiento regular de las instalaciones de agua, saneamiento e higiene existentes y reforzará las actividades de recaudación de fondos en curso. El JRS Kenia está orgulloso de sus inversiones en instalaciones de agua, saneamiento e higiene amigables con la menstruación. Estas mejoras e inversiones contribuirán en gran medida a incrementar el acceso, la permanencia y la finalización de la escuela secundaria para las niñas en el campamento de refugiados de Kakuma, así como la salud, el bienestar y la igualdad de oportunidades de aprendizaje para todos los estudiantes.

PILAR III: EDUCACIÓN E INFORMACIÓN



¿EN QUÉ CONSISTE?

La provisión de materiales y suministros para la SHM y de instalaciones de apoyo no basta para garantizar una gestión higiénica de la menstruación. Muchas niñas dicen sentirse confundidas o asustadas por sus primeros periodos o simplemente porque no saben lo que les pasa a sus cuerpos. En muchas culturas, el ciclo menstrual es ocultado y estigmatizado, lo que deja a las niñas sin la información crucial que necesitan para entender y gestionar su menstruación. Esta falta de conocimiento, unida a los tabúes culturales, provoca sentimientos de vergüenza y pudor, lo que deja a las niñas sin preparación.

La educación sobre SHM ayuda a subsanar la falta de concienciación y conocimiento. Al brindarles a las niñas y mujeres la información que necesitan, podemos ayudarlas a sentirse más seguras y preparadas para gestionar sus menstruación.

Sin embargo, la educación no debe limitarse a las niñas y las mujeres. Es igualmente importante involucrar a los niños y a los hombres en los programas de educación sobre SHM. Cuando los niños y los hombres son conscientes de los retos que implica la menstruación, ayudan a fomentar comunidades de personas informadas y solidarias. Involucrar a niños y hombres también contribuye a combatir el estigma que rodea a la menstruación, transformándolos en aliados que normalizan y apoyan la SHM.

Experimentar cualquier dolor durante el periodo, como calambres menstruales, es señal de una maldición ancestral.



Pilar III Práctica Prometedora: Celebrar la feminidad: JRS Siria y sensibilización sobre la SHM

Contribución de Batoul Moussa
Responsable Regional de Educación, Región OMNA

El JRS en Siria ha estado integrando activamente iniciativas relacionadas con la SHM en su programación en múltiples lugares. De marzo a abril de 2024, estas iniciativas involucraron a 434 niñas y tuvieron como objetivo derribar el estigma que rodea a la menstruación, proporcionar educación sanitaria esencial, y capacitar a las jóvenes para entender y gestionar su SHM con confianza.



Un grupo de niñas que participaron en las actividades de concienciación sobre la SHM en Kafroun, Homs, Siria.
Crédito de la foto: JRS Siria

Durante y después de estas sesiones, las niñas plantearon varias preguntas importantes, que reflejan la desinformación generalizada y los tabúes culturales que rodean a la menstruación. Algunas de estas preguntas fueron:

- ¿La menstruación afectará a mi crecimiento?
- ¿Me saldrán granos debido a la menstruación?
- ¿Es vergonzoso que una chica se ría y disfrute de la vida después de alcanzar la pubertad?
- ¿Es peligroso moverse y hacer ejercicio durante la menstruación?
- ¿Debo llevar ropa holgada y larga durante mi periodo?

Prácticas prometedoras, continuación.

Los trabajadores sociales y los educadores abordaron estas preocupaciones, proporcionando explicaciones científicas y fomentando un enfoque positivo e informado de la SHM.

Un aspecto singular e impactante de estos programas de SHM fue la actividad de escribir cartas sobre el tema. Tras las sesiones de concienciación, cada participante escribió una carta a una hermana menor o a una amiga que podría empezar a menstruar pronto. Las cartas se reunieron en un único sobre con forma de corazón. Contenían consejos, palabras de ánimo y expresiones de solidaridad. La actividad fomentó un sentimiento de comunidad y apoyo mutuo entre las chicas.

La siguiente es una lista de los diez mensajes más importantes que surgieron de la actividad de escritura de cartas:

1. Nunca te avergüences de la pubertad, es una maravillosa señal de crecimiento.
2. Siéntete orgullosa de ti misma y nunca tengas vergüenza de preguntar, recuerda preguntar a las personas adecuadas.
3. Cuando se trate de este tema, procura acudir a personas de confianza.
4. Preguntas siempre que no estés segura; encontrar respuestas te ayudará a sentirte más segura.
5. Nunca te avergüences, eres valiosa; cuida siempre tu higiene personal.
6. Tienes un papel valioso en esta comunidad, sé siempre positiva.
7. Cuida tu higiene personal
8. Eres una bendición para todos los que te rodean, recuérdalo siempre.
9. Eres una niña, y este es un papel muy importante.
10. Ser madre es una bendición de Dios.



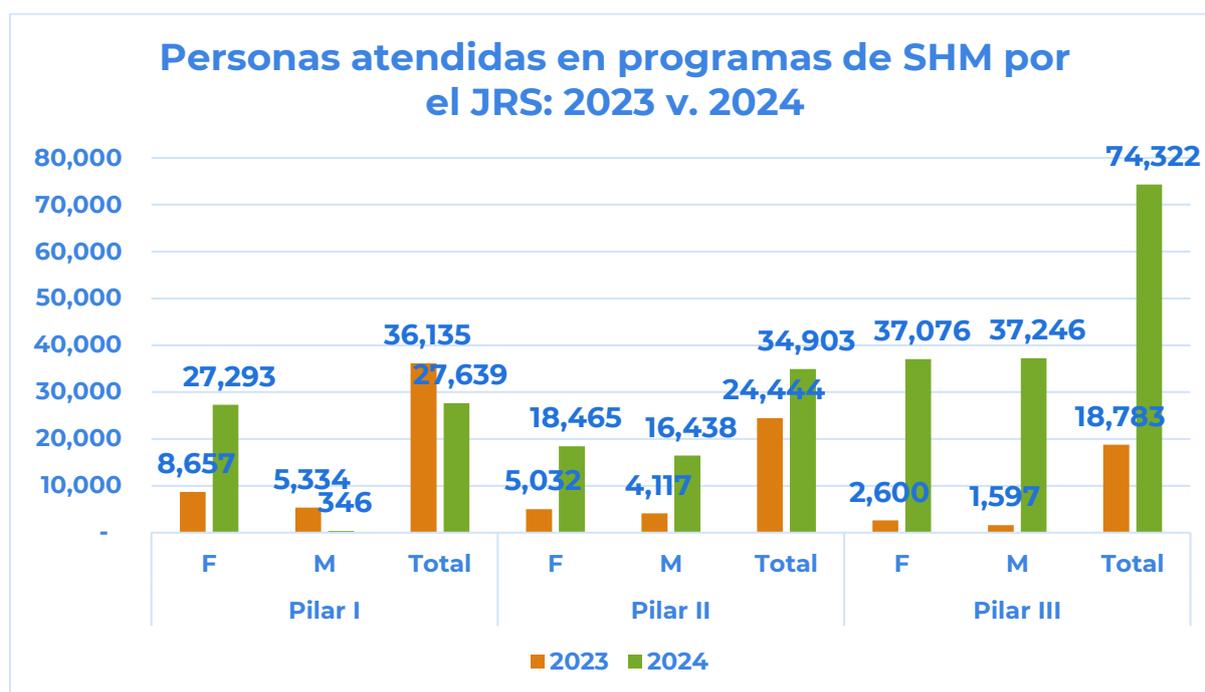
Mensajes escritos por las niñas que participaron en las actividades de concienciación sobre la SHM en Kafroun, Homs, Siria.

Crédito de la foto: JRS Siria

Gracias, JRS Siria, por acabar con el perjudicial estigma de la menstruación y crear para Siria una generación de mujeres jóvenes más sanas e informadas.

evitar una doble contabilización, este informe no incluye datos sobre el número total de personas atendidas en todos los pilares de SHM. Esto se debe a que algunas personas atendidas en un pilar también pueden haber sido atendidas en otros pilares. Los autores reconocen esta limitación del informe sobre el *Estado de la SHM en el JRS*.

Con poco más de una cuarta parte de los equipos nacionales informando de actividades de SHM en 2024, existe una gran oportunidad para elevar la importancia de la SHM dentro del JRS.



Al comparar los países que informaron tanto el año pasado como este año, hubo un aumento del 40 % en la actividad total de SHM. Si nos observamos datos globales de 2023 y 2024, las personas atendidas a través de los programas de SHM del JRS ha crecido significativamente. Desde 2023, hubo un notable aumento del 105% en la cantidad de personas atendidas.

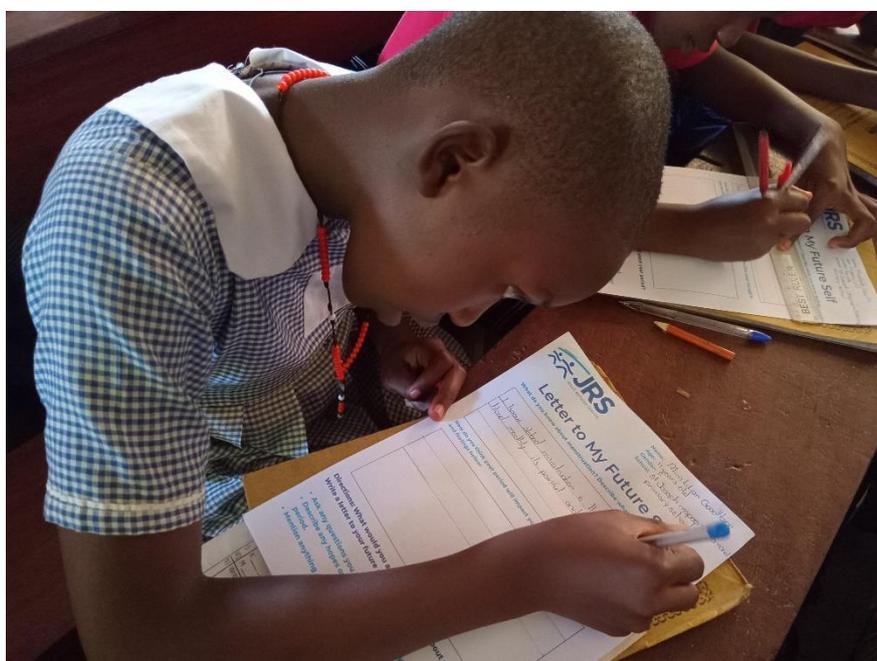
El aumento más notable se da en el Pilar III - Educación e Información, con un incremento del 296% de beneficiarios en comparación con el año anterior. Este aumento probablemente se debe en parte a la mejora en la recopilación de datos y la presentación de informes en todas las oficinas nacionales del JRS; este año más equipos informaron de datos de SHM (15) en comparación con el año anterior (8).³

³ Tenga en cuenta que la información y las cifras presentadas no reflejan necesariamente todos los programas de SHM del JRS, sino que reflejan la información que pudimos recopilar.

El Pilar II - Instalaciones de apoyo a la SHM registró un aumento del 43% en el número de beneficiarios, mientras que el Pilar I - Materiales y suministros menstruales experimentó una disminución del 24% en el número de personas atendidas.

En general, estas cifras sugieren un progreso significativo en la programación de SHM y en la presentación de datos. Sin embargo, nuestros esfuerzos deben continuar. La SHM es una cuestión crítica que requiere un enfoque a largo plazo y transformador de género en la programación para acabar con los mitos, estigmas, estereotipos y tabúes relacionados con la menstruación. Gracias por unirse al JRS en este viaje para acabar con el estigma de la menstruación (***End the Stigma, Period.***).

Las niñas y las mujeres son aisladas durante la menstruación y se espera de ellas que permanezcan sentadas en un pequeño agujero o fosa durante todo el periodo. Sólo una vez finalizada la menstruación se les permite bañarse y reunirse con el resto de la familia y la comunidad.



Una niña en Kampala, Uganda, participa en la Campaña de Escritura de Cartas de SHM organizada por el personal local del JRS.
Crédito de la foto: JRS Uganda

Pilar III: Recursos: Programación del Club de Chicas y Chicos

El plan de estudios del Club de Chicas del JRS se desarrolla según el Paradigma Pedagógico Ignaciano (PPI). Basado en este enfoque jesuita transformador de la educación, el plan de estudios abarca una amplia gama de temas esenciales, como la pubertad, la menstruación, las infecciones de transmisión sexual (ITS), el embarazo precoz y la violencia de género. Estas lecciones son cruciales para fomentar actitudes y comportamientos responsables, especialmente en entornos de alto riesgo como lo son los campos de refugiados y las emergencias humanitarias, donde el acceso a la información sobre salud y derechos sexuales y reproductivos (SSR) suele ser limitado.

El plan de estudios incluye dos lecciones sobre la pubertad y tres sobre la menstruación. Las lecciones sobre la menstruación comprenden una introducción al ciclo menstrual, una lección sobre los artículos para el periodo y una lección final sobre la gestión de las emociones, la fatiga y el dolor relacionados con la menstruación. La serie concluye con la elaboración por parte de los alumnos de un anuncio de servicio público sobre la menstruación para concienciar y cambiar comportamientos en las comunidades locales. Los alumnos también crean un plan de difusión para que las niñas refugiadas se pongan en contacto con emisoras de radio u ONG locales para que les ayuden a difundir su mensaje e información sobre la menstruación, con el objetivo de acabar con el estigma que rodea al tema.

Date: _____

Session 16: Menstruation III: Managing Menstrual Emotions, Fatigue, and Pain

By the end of this session, you will be able to...

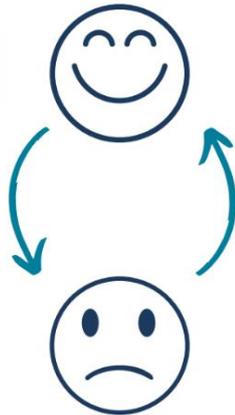
- Recall key learnings from the previous lessons and continue to dispel any myths and misinformation.
- Provide accurate information and support students in learning to more effectively emotions, fatigue, pain, and other symptoms during their menstrual cycle (to ensure school attendance during periods).



Mood Swings

The hormones that control the menstrual cycle also affect one's emotions. It is normal to feel a range of emotions and feelings, especially before and during periods. It is normal to feel angry, grumpy, fragile, irritable, lonely, tearful, and sad. It's essential to acknowledge and validate these feelings and remember that they are a normal part of the menstrual cycle.

We encourage those who are feeling "out of sorts" to let those around them know how they are feeling. Confide in family, friends, teachers, etc. If you know that a family member or friend is experiencing mood swings due to their period, be gentle and patient with them. Ask how you can support them. Better yet, look for ways to reassure and support the person.



Period Fatigue

It is common for girls and women to feel tired during their menstrual cycle due to hormonal fluctuations. Energy levels typically return to normal within a few days when hormone levels increase again. Period or menstrual fatigue is normal.

Fortunately, there are some strategies that can help alleviate period fatigue and improve energy levels. We will talk about these as a strategy to ensure girls' continued attendance and performance at school.

Some girls and women may experience more prolonged and severe fatigue. Anemia, for example, can result from heavy bleeding and causes tiredness. This, for example, is a condition that should be discussed with a doctor.

Pain

Physical pain, such as menstrual cramps, is another common aspect of menstruation. Some girls and women may experience mild discomfort, while others may have more severe pain. In addition to abdominal cramping and pain, it is normal to experience bloating, backaches, breast tenderness, headaches, tiredness, feeling emotional, having certain food cravings, and an increased/decreased sexual desire or libido.

All the symptoms are a normal part of menstruation. They are not the cause of illness or infection and should not be treated with antibiotics. Taking antibiotics when they are not needed is dangerous. It can make them less effective.

If you are concerned that you or someone you know is experiencing menstrual symptoms that are not normal, then it is important to see a doctor.



Todo el personal del JRS puede acceder [aquí](#) a los materiales de programación del Club de Chicas. Estos incluyen el plan de estudios completo y la guía para el facilitador, el cuaderno de trabajo del participante y el material de seguimiento y evaluación. En consonancia con la programación integral de SHM, se está desarrollando un plan de estudios para el Club de Chicos. Obtenga más información sobre el próximo plan de estudios y la programación [aquí](#).

Pilar III: Recursos: Materiales para escribir las cartas sobre SHM

Este año, el JRS puso en marcha una nueva actividad de escritura de cartas para promover la concienciación y la educación de toda la comunidad para acabar con el estigma de la menstruación (***End the Stigma, Period.***). La actividad de escritura de cartas está pensada para involucrar a participantes de todas las edades y géneros. Dependiendo del contexto, el personal del JRS ha implementado esta actividad de diversas maneras. A continuación, se presentan las reflexiones de dos de los Coordinadores Regionales de Educación (CER) del JRS, uno de América Latina y otro de las regiones de Oriente Medio y Norte de África (OMNA). Hay cuatro modelos diferentes y los extractos que siguen son de actividades de escritura de cartas llevadas a cabo en países como Chad, Colombia, Kenia, Siria, Uganda y Venezuela.

1. **Carta a mi yo del pasado:** Este modelo invita a las niñas y mujeres mayores a escribir sobre su experiencia de su primera menstruación, dirigida a su yo del pasado. Antes de escribir la carta, se anima a las participantes a reflexionar sobre la pregunta: «¿Qué consejo le darías a tu yo más joven que está experimentando su primera menstruación?». Estas cartas sirven como narraciones personales de las que pueden aprender las personas más jóvenes.

**“ Sentí que el mundo se había
vuelto contra mí.”**

2. **Carta a una niña menor:** Este modelo anima a las niñas que ya han tenido su menstruación a escribir una carta a una amiga o hermana más joven, aconsejándole sobre lo que puede esperar al llegar a la menarquia. Las niñas mayores dan consejos sobre qué es la menstruación, cómo afrontar los periodos y cualquier otra información útil.

**“Es importante concienciar a
nuestra sociedad sobre la
menstruación, porque es tan
normal como beber agua todos
los días.”**

3. **Carta a mi yo del futuro:** Este modelo está pensado para las niñas que aún no han empezado a menstruar y las invita a compartir sus temores o dudas sobre su primera menstruación en forma de carta a su yo futuro. Este formato les ofrece un espacio para expresar sus preocupaciones, hacer preguntas y aprender más sobre la menstruación.



Niñas y mujeres de Zulia, Venezuela, participantes en la Campaña de Escritura de Cartas sobre SHM dirigida por el JRS.
Crédito de la foto: JRS Venezuela

4. Por último, la **Carta a mi madre, hermana o amiga** es una actividad pensada para niños y hombres. A través de esta actividad, escriben a niñas o mujeres en sus vidas para brindarles su apoyo para gestionar sus periodos con dignidad.

“Mi apoyo a cada una de vosotras será de las siguientes formas: dispondréis de suficientes toallas sanitarias para utilizarlas siempre que las necesitéis. Podréis compartir estas compresas con vuestras amigas, vuestros padres y cualquier otra persona... Yo participaré en la discusión sobre los retos a los que podéis hacer frente en relación con la menstruación, y juntos podremos encontrar soluciones adecuadas que nos beneficien a ambos.”

Durante la menstruación, las niñas no pueden relacionarse con sus padres y deben aislarse de los miembros masculinos de la familia. Se las considera de mal agüero.



Todo el personal del JRS puede acceder a los modelos de las actividades de redacción de cartas sobre SHM: en inglés [aquí](#).



Name:
Age:
Gender:
School:

Date:

Letter to A Younger Girl

Recall your first time getting your period. Describe some details below, including your age at the time, where it happened, and how you felt:

Describe how your period impacts your life:

Directions: What advice would you give to a younger girl about menstruation? Write a letter to your younger sister or friend who has not yet gotten her period.

- Tell her about your first time getting your period.
- Describe what you did not know about menstruation that you wish you had known.
- Offer advice about how you manage your period with dignity.
- Mention anything else you feel is important!



الإسم:
العمر:
الجنس:
المدرسة:



Nom:
Age:
Genre:
École:



Nombre:
Edad:
Género:
Escuela:

رسالة الى نفسي في الماضي

تذكرى المرة الأولى التي اغتربت فيها بدمتك الشهرية. اوصف بعض التفاصيل، بما في ذلك عمرك وكيف شعرت حينها.

وصف كيف تؤثر الدورة الشهرية على حياتك:

اتجاهات: ما هي النصيحة التي تستطيعين إعطاؤها لأمي بشأن الدورة الشهرية التي حصلت لي في وقتي في الماضي التي لم تتغير الدورة الشهرية بعد.

اوصي الفتاة في الماضي من العمر الأولى التي اغتربت فيها بالدورة الشهرية. صف لنا ما تعلمت لو كنت تعلمينه سابقاً من الدورة الشهرية.

قدم نصيحة جيدة حول كيفية إدارة الدورة الشهرية وأي نصيحة يمكنك إعطاؤها مع لستك في الماضي.

ذكرى أي شيء آخر تشعرين به.

التاريخ:



Lettre à ma mère, à ma sœur ou à une amie

Que sais-tu des menstruations? Décris ce que tu sais ici-bas:

Comment les menstruations affectent-elles les filles et les femmes de ton entourage? Mentionne ta réponse ici-bas:

Instructions: Comment peux-tu soutenir les filles et les femmes que tu connais pendant leurs règles? Écris une lettre à ta sœur, à ta mère ou à une amie pour lui expliquer comment tu souhaites la soutenir pendant ses règles.

- Décris ce que tu sais sur les menstruations.
- Trouve deux façons d'aider ta sœur, ta mère ou une amie à gérer ses règles avec dignité.
- Mentionne toute autre chose que tu juges importante!



Carta a Mi Futura "Yo"

¿Qué sabes sobre la menstruación? A continuación, explica lo que sabes:

¿Cómo crees que afectará la menstruación a tu vida? Explica tus opiniones y sentimientos a continuación:

Instrucciones: ¿Qué le preguntarías a la futura tú sobre la menstruación? Escribe una carta a tu futura "yo."

- Hazle todas las preguntas que tengas sobre la menstruación.
- Explicale lo que esperas o lo que temes de tener la menstruación.
- Menciona también cualquier otra cosa que consideres importante.



en árabe [aquí](#).

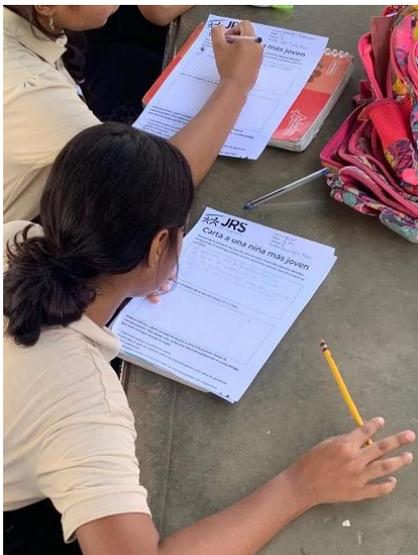
en francés [aquí](#).

en español [aquí](#).

Reflexión sobre la campaña 2024 de escritura de cartas sobre SHM del JRS

Contribución de Juanita Bedoya Palacio
Especialista Regional en Educación, América Latina

La menstruación es algo que todas las mujeres experimentan y tienen en común, independientemente de su situación migratoria, económica o cultural. Como trabajadoras humanitarias, también es importante que reflexionemos sobre nuestras propias experiencias de vida, los caminos que hemos recorrido, con quién los hemos recorrido y las formas de violencia que hemos experimentado en nuestras vidas.



Una niña de Zulia, Venezuela, escribe una carta a una niña menor.

Crédito de la foto: JRS Venezuela

En Arauca (Colombia) y Caracas, Táchira y Zulia (Venezuela), ochenta y siete mujeres se unieron a la campaña de escritura de cartas sobre SHM del JRS. Esto ha sido una gran motivación para fortalecer nuestro enfoque EPG y crear espacios donde niñas y mujeres se sientan seguras y escuchadas al hablar de su menstruación. También es un compromiso para acompañarnos y escucharnos sin juzgarnos.

En estas reuniones, escuchamos a algunas mujeres que se sienten solas, juzgadas y carecen de los recursos necesarios para gestionar su menstruación con dignidad. Estas mujeres se han enfrentado culturalmente a una serie de actos de violencia y han sido discriminadas no solo por ser migrantes, sino también por ser mujeres que menstrúan. Asimismo, escuchamos a mujeres empoderadas que están sanando y redefiniendo su relación con la menstruación y la feminidad. Han sido momentos para conectar, caminar juntas y convencernos del poder de la humanidad. Como mujeres y trabajadoras humanitarias, tenemos la responsabilidad de garantizar que las personas y su dignidad sean siempre una prioridad en nuestras acciones.

Cuando escuché a mis colegas de Nairobi leer las cartas que escribieron a sus hijas, mi corazón se llenó de esperanza. Me hizo pensar en todas las niñas y mujeres de América Latina y de todo el mundo que se encuentran en una situación de vulnerabilidad tanto dentro como fuera de la escuela a causa de su menstruación. Fue esperanzador escuchar a mis colegas reconocer abiertamente la violencia que rodea este tema. Esto es algo de lo que rara vez se habla y que afecta gravemente a las trayectorias educativas de las niñas en contextos humanitarios.

Diez consejos para mejorar los programas de SHM en el JRS para acabar con el estigma de la menstruación.

1

Reconocer la SHM como un tema de protección.

- Considere los riesgos y necesidades relacionados con la SHM de las personas desplazadas por la fuerza en contextos de emergencia y prolongados.
- Involucrar a las niñas y mujeres para obtener conocimientos locales e involucrar al personal en las reuniones de coordinación y de grupo para abordar las cuestiones de la SHM.

2

Priorizar y abordar la SHM en la programación del JRS.

- Reconocer los problemas de protección relacionados con la menstruación e integrar la SHM en todas las fases de la gestión del ciclo del proyecto.

3

Incluir a la SHM en todos los planes del proyecto, incluidos los presupuestos.

- Garantizar que la SHM forme parte de la planificación y los presupuestos de proyectos para eliminar barreras para las niñas y mujeres en la programación del JRS.
- Proporcionar productos para períodos de emergencia dentro de los proyectos del JRS y mantener las instalaciones de WASH.

4

Coordinar la SHM en todas las áreas prioritarias del JRS.

- Dentro del JRS: Discutir y aclarar las responsabilidades de la SHM entre y dentro de las áreas prioritarias del programa, incluyendo Defensa, Educación y Medios de Vida, SMAPS y Reconciliación.
- Más allá del JRS: aclarar las responsabilidades de la SHM en sectores como educación, instituciones no gubernamentales, protección, alojamiento y WASH.

5

Garantizar una programación integral y continua de la SHM.

- Proporcionar distribución regular de suministros de SHM y mantenimiento de las instalaciones dentro de los proyectos del JRS.
- Garantizar actividades de SHM continuas, en lugar de únicas.

6

Recopile datos de la SHM y utilice indicadores de MHH.

- Incluya indicadores relevantes para medir el impacto de las actividades relacionadas con la SHM en su programación.
- Informar los datos de SHM anualmente al JRS IO.

Fomentar una cultura organizacional que respalde una sólida programación y práctica de la SHM.

7

- Formar periódicamente al personal del JRS para debatir e integrar cómodamente las actividades de SHM en todas las áreas del actividad del JRS.
- Asegúrese de que el personal de finanzas y adquisiciones comprenda la calidad y las preferencias de los usuarios en torno a los diferentes productos menstruales que existen, considerando al mismo tiempo sus impactos ambientales .

Involucrar a niños y hombres.

8

- Incluir a niños y hombres en las actividades de SHM para cambiar prácticas nocivas, abordar mitos y apoyar la igualdad de género.

Apoyar a las trabajadoras humanitarias, incluido el personal educativo y los docentes.

9

- Abordar la escasez de mujeres líderes y docentes mejorando las condiciones laborales, incluidas instalaciones que cumplan con la SHM, para retener y apoyar al personal femenino.

Invierta en SHM para lograr un impacto más amplio.

10

- Reconocer que invertir en SHM promueve mejores resultados para niñas y mujeres, a través de resultados de prevención de la VBG, protección, SDSR y WASH.
- Contribuir a la igualdad de género.



Niñas de primaria en Sudán del Sur celebran la distribución de compresas menstruales proporcionadas por el JRS.

Crédito de la foto: JRS Sudán del Sur

Glosario

Igualdad de género: Igualdad en el disfrute por parte de mujeres y hombres de bienes, oportunidades, recursos y recompensas socialmente valorados. ([UNFPA](#))

Equidad de género: El proceso de ser justos con mujeres y hombres. Para garantizar la equidad, a menudo se debe disponer de estrategias y medidas para compensar las desventajas históricas y sociales de las mujeres que impiden que mujeres y hombres actúen en igualdad de condiciones. La equidad conduce a la igualdad. ([UNFPA](#))

Respuesta de género: Enfoque que tiene en cuenta las diferentes situaciones, funciones, necesidades e intereses de las mujeres, los hombres, las chicas y los chicos en el diseño y la ejecución de actividades, políticas y programas. ([INEE](#))

Transformador de género: Enfoque que aborda las causas profundas de las desigualdades de género. Su objetivo es cuestionar y cambiar las normas de género perjudiciales, los roles y las desigualdades de poder.

Presupuestación con perspectiva de género: Prácticas de presupuesto o presupuestación que tiene en cuenta a hombres, mujeres, chicos y chicas y garantiza una distribución equitativa de los recursos en función del género y contribuye a proporcionar las mismas oportunidades a todos y todas. ([Oxfam](#))

Menarquía: La primera aparición de la menstruación. La edad de la menarquia varía considerablemente entre poblaciones.

Equidad menstrual: Igualdad de acceso a productos menstruales seguros, asequibles y disponibles para todas las personas que los necesiten. ([Jennifer Weiss-Wolf](#))

Salud menstrual (SM): Estado de completo bienestar físico, mental y social —y no de mera ausencia de afecciones o enfermedades— en relación con el ciclo menstrual. ([UN Water](#))

Salud e Higiene Menstrual (SHM): El SHM y los factores sistémicos más amplios que vinculan la menstruación con la educación, el empoderamiento, la equidad, la igualdad de género, la salud, los derechos y el bienestar. Estos factores sistemáticos incluyen conocimientos precisos y oportunos, disponibilidad de materiales seguros y asequibles, profesionales bien informados y cómodos, derivación y acceso a los servicios sanitarios, instalaciones sanitarias y de lavado, métodos de eliminación seguros e higiénicos, normas sociales positivas y una defensa y una política sólidas. ([UNICEF](#))

Gestión de la Higiene Menstrual (GHM): Se refiere a una situación en la que las personas que menstrúan utilizan materiales menstruales, para absorber o recoger la sangre menstrual, que pueden cambiarse en privado tantas veces como sea necesario

mientras dure el periodo menstrual, utilizando agua y jabón para lavarse el cuerpo cuando sea necesario y teniendo acceso a instalaciones seguras y convenientes para desechar los materiales de gestión menstrual usados. (Adaptado del [curso en línea de la Universidad de Columbia llamado Menstruation in a Global Context: Addressing Policy and Practice](#))

Materiales menstruales: Productos o artículos que se llevan dentro o fuera del cuerpo para absorber o recoger la sangre y el tejido que sale de la vagina durante la menstruación. Entre ellos se incluyen paños, toallas sanitarias desechables o reutilizables, tampones, copas menstruales o ropa interior para la regla. (Adaptado del [curso en línea de la Universidad de Columbia llamado Menstruation in a Global Context: Addressing Policy and Practice](#))

Estigma menstrual: Percepción negativa de la menstruación y de quienes menstrúan y caracteriza el cuerpo menstruante como anormal. Las normas socioculturales refuerzan el estigma difundiendo la idea de que la menstruación es vergonzosa y debe ocultarse. Los esfuerzos centrados en la higiene menstrual no hacen nada para abordar el estigma menstrual. (Adaptado de [Olson MM, Alhelou N, Kavattur PS, Rountree L, Winkler IT](#))

Suministros menstruales: Herramientas de apoyo necesarias para una gestión eficaz e higiénica de la menstruación. Estos artículos incluyen baldes y jabón. (Adaptado del [curso en línea de la Universidad de Columbia llamado Menstruation in a Global Context: Addressing Policy and Practice](#))

Menstruación: El flujo vaginal mensual de sangre y otros materiales del revestimiento del útero desde aproximadamente la pubertad hasta la menopausia (momento en el que la mujer deja de ovular y menstruar), excepto durante el embarazo. ([Oficina para la Salud de la Mujer](#))

Pobreza menstrual: Acceso inadecuado a herramientas y educación sobre higiene menstrual, incluidos, entre otros, productos menstruales, instalaciones de lavado y gestión de residuos. ([Alexandra Alvarez](#))

Impuestos sobre la menstruación: También conocido como «impuesto sobre los tampones», grava los productos menstruales como artículos «no esenciales». ([Leah Rodriguez](#))

Aseo amigable con la menstruación: Aseos que cumplan una serie de requisitos, como acceso a materiales de higiene menstrual, accesibilidad para todos, seguridad e intimidad y un sistema adecuado de gestión de residuos. ([Día Internacional de la Higiene Menstrual](#))

Recursos



Los siguientes recursos brindan orientación, herramientas prácticas y apoyo a los equipos del JRS para fortalecer la programación integral de la SHM. Tenga en cuenta que, debido a la evolución del campo, los recursos utilizan una terminología diferente; los recursos más antiguos tienden a utilizar el término gestión de la higiene menstrual o GHM. Recursos más recientes y muchas organizaciones han pasado a utilizar el término SHM.

Recursos para la GHM y la respuesta humanitaria:

- [A Toolkit for Integrating Menstrual Hygiene Management \(MHM\) into Humanitarian Response](#)
- [Compendium of Menstrual Disposal, Waste Management and Laundering](#) publicado por el equipo GATE de la Universidad de Columbia en colaboración con el Comité Internacional de Rescate (2020).

Más recursos sobre el género y la SHM:

- [Menstrual Hygiene Matters](#), 2017.
- [Menstrual Hygiene Matters, training guide for practitioners](#), 2017.
- [Addressing menstrual hygiene management needs: guide and tools for Red Cross and Red Crescent Societies](#) por la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR), 2019.
- [Menstrual Hygiene Management: Operational Guidelines](#) por Save the Children, 2015.
- [Menstrual health and hygiene management: a module for gender empowerment - UNESCO Digital Library](#)
- [Female-Friendly, Public, and Community Toilets: A Guide for Planners & Decisionmakers](#), por WaterAid, UNICEF y Sanitation for the Urban Poor, (2018)
- [Guidance on Menstrual Health and Hygiene](#) por UNICEF, 2019.

- [Guidebook on Puberty Education & Menstrual Hygiene Management](#) por la UNESCO, 2014. [Priority List of Indicators for Girls' Menstrual Health and Hygiene: Technical Guidance for National Monitoring](#), por Global MHH Monitoring Group, 2022.

Otros recursos:

- [Menstruation in a Global Context: Addressing Policy and Practice](#), un curso en línea desarrollado por el Centro de Enseñanza y Aprendizaje de la Universidad de Columbia, junto con instructores de la Escuela de Salud Pública Mailman de la Universidad de Columbia. Consta de siete módulos a los que se puede acceder al propio ritmo, con estudios de casos prácticos y conferencias presentadas por expertos mundiales.
- [Memo Menstrual](#), un boletín quincenal que inspira y comparte actualización mundial sobre la SHM de los sectores público y privado.
- [The Period Posse](#) es una serie mensual de seminarios web que presenta a expertos en SHM de la política, la práctica y los campos de investigación que discuten temas emergentes clave.

Artículos y recursos del JRS:

- Actividad de redacción de cartas sobre SHM en [árabe](#), [inglés](#), [francés](#) y [español](#)
- [Plan de estudios y manual para el facilitador del Club de Chicas](#) (¡Próximamente en francés!)
- [Cuaderno de trabajo del Club de Chicas](#) (¡Próximamente en francés!)
- Estado de la SHM en el JRS 2023 en [inglés](#), [francés](#) y [español](#)
- [3 formas de mejorar el acceso de las niñas a la educación secundaria - JRS](#)
- [Chad: Gestión de la Higiene Menstrual \(MHM\) y la educación inclusiva ocupan el centro de atención - JRS](#)
- [JRS Chad: Construir para la seguridad y la inclusión de las niñas - JRS EE. UU](#)

Apéndice: Datos sobre las personas atendidas por región y país

Por región/país	Pilar I			Pilar II			Pilar III		
	Total	F	M	Total	F	M	Total	F	M
Asia Pacífico (RAP)									
Myanmar							168	102	66
RAP Total	-	-	-	-	-	-	168	102	66
África Oriental (RAO)									
Burundi	5.000	5.000					5.000	5.000	
Etiopía	400	400							
Kenia	926	850	76	3.820	1.378	2.442	16.675	6.208	10.467
Tanzania	515	515							
Uganda	318	172	146				425	240	185
Sudán del Sur	3.439	3.439							
RAO Total	10.598	10.376	222	3.820	1.378	2.442	22.100	11.448	10.652
África Occidental y Grandes Lagos (AOGL)									
RCA	-			-			-		
Chad	16.157	16.157	-	25.595	11.599	13.996	50.078	23.970	26.108
Nigeria	316	192	124	-	-	-	1.479	1.059	420
AOGL Total	16.473	16.349	124	25.595	11.599	13.996	51.557	25.029	26.528
Oriente Medio y Norte de África (MENA)									

Irak	400	400		276	276		400	400	
Jordania				448	448				
Líbano				3.080	3.080		16	16	
Siria				1.684	1.684				
MENA Total	400	400	-	5.488	5.488	-	416	416	-
Latinoamérica y el Caribe (LAC)									
Colombia	168	168					18	18	
Venezuela							63	63	
LAC Total	168	168	-	-	-	-	81	81	-
Total	27.639	27.293	346	34.903	18.465	16.438	74.322	37.076	37.246

Referencias bibliográficas citadas

Centro de Enseñanza de la Universidad de Columbia y Escuela Mailman de Salud Pública. [Menstruation in a Global Context: Addressing Policy and Practice.](#)

Kakuma Suicide Prevention and Response Taskforce. (2021). *Kakuma and Kalobeyei Suicide and Self-Harm Annual Report.* .

Menstrual Hygiene Day. (n.d.). *About MH Day.* Retrieved May 20, 2024 from <https://www.menstrualhygieneday.org/about>

Ngasike, L. (2024, May). Tension in Kakuma as refugees protest reduced food ration. *The Standard.* Retrieved May 21, 2024 from <https://www.standardmedia.co.ke/rift-valley/article/2001493847/tension-in-kakuma-as-refugees-protest-reduced-food-ration>

Plan International. (n.d.). *Menstruation.* Retrieved May 17, 2024 from <https://plan-international.org/srhr/menstruation/#:~:text=At%20least%20500%20million%20girls,menstruation%20can%20interrupt%20daily%20life.>

Sommer, M., Schmitt, M. L., & Gruer, C. (n.d.). ColumbiaX: Menstruation in a Global Context: Addressing Policy and Practice. edX. Retrieved May 22, 2024, from <https://www.edx.org/learn/healthcare/columbia-university-menstruation-in-a-global-context-addressing-policy-and-practice>

The World Bank. (2022, May 12). *Menstrual Health and Hygiene.* Retrieved May 20, 2024 from <https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene>

UNICEF. (2019). *Guidance on Menstrual Health and Hygiene.* New York. Retrieved March 20, 2024 from <https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf>

