



UNIVERSIDAD
**SAN IGNACIO
DE LOYOLA**

FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Arte y Diseño Empresarial

**DISEÑO DE JUEGO DE MESA EDUCATIVO SOBRE
EL CICLO MENSTRUAL PARA MEJORAR EL
AMBIENTE DE CONFIANZA, RESPETO Y LIBRE DE
ESTIGMAS ENTRE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO
GRADO DE PRIMARIA DE UN COLEGIO PRIVADO
DE LA CIUDAD DE ICA**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Arte y
Diseño Empresarial**

CARLA LUCIA ARELLANO AVALO

**Asesor:
Mg. Rafael Ernesto Vivanco Álvarez**

Lima – Perú

2020

Dedicatoria

Esta tesis está dedicada a mis padres y hermano, quienes siempre me han brindado amor, comprensión y apoyo que me impulsaron a ser una profesional con valores. Asimismo, está dedicada a mis amigos por darme ánimos y apoyo incondicional en momentos difíciles.

Resumen

El ciclo menstrual es un proceso natural que forma parte de la identidad femenina y se ha venido distorsionando, llenándose de estigmas, creencias y actitudes negativas que surgen a partir de una variedad de factores como, por ejemplo, el contexto social en el cual la persona fue formada. Lamentablemente el Perú no es ajeno a este problema, hablar del ciclo menstrual en las escuelas es escaso, enfocándose en aspectos biológicos dejando de lado los emocionales y sociales, incluso en algunos casos no se habla del tema haciendo que las niñas vivan la menstruación con inseguridad y temor a ser sujetas a burlas.

El primer acontecimiento menstrual inicia aproximadamente a la edad de 9 a 14 años por esa razón el proyecto se dirige a estudiantes del 5to grado de primaria, con el objetivo de difundir y lograr un ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas asociados al ciclo menstrual.

Consiste en el diseño de un juego de mesa educativo para niños y niñas realizado con la revisión de especialistas, en el cual se explica el ciclo menstrual y los cambios asociados, aclarando dudas y resolviendo mitos asociados a esta etapa, todo ello al mismo tiempo que se juega. Al aprender sobre el ciclo menstrual se desarrolla una empatía, se evita sentimientos de vergüenza, inseguridad y contribuye a que exista un clima escolar positivo entre los alumnos.

Palabras claves: Ciclo Menstrual, Menstruación, Juego de Mesa, Educación, Diseño

Abstract

The menstrual cycle is a natural process that is part of the female identity and has been distorted, filled with stigmas, beliefs and negative attitudes that arise from a variety of factors such as the social context in which the person was formed. Unfortunately, Peru is no stranger to this problem, talking about the menstrual cycle in schools is scarce, deficient, focusing on biological aspects, leaving aside the emotional and social ones, even in some cases the subject is not discussed, causing girls to experience their menstruation with insecurity and fear of being mocked. The first menstrual event begins at approximately the age of 9 to 14 years, for that reason the project is aimed at students of the 5th grade of primary school, with the aim of spreading and achieving an environment of trust, respect and free of stigmas associated with the menstrual cycle. It consists of the design of an educational board game for boys and girls made with the review of specialists, in which the menstrual cycle and associated changes are explained, clarifying doubts and solving myths associated with this stage, all at the same time as it's played. Learning about the menstrual cycle develops empathy, avoids feelings of shame, insecurity and contributes to a positive school climate among students.

Key Words: Menstrual Cycle, Menstruation, Board Game, Education, Design.

Índice

Dedicatoria	2
Resumen	3
Abstract	4
Capítulo I	9
Introducción	9
Descripción del problema encontrado	10
Problema principal	11
Problemas secundarios	11
Justificación de la investigación	12
Objetivo principal	13
Objetivos secundarios	13
Pregunta de investigación	13
Hipótesis	13
Capítulo II	14
Análisis de los actores	14
Análisis del campo	17
Metodología del problema	18
Metodología del proyecto	19
Capítulo III	21
Anatomía y fisiología del aparato genital femenino	21
Menarquia y características de la menstruación	22
Las fases del ciclo menstrual	23
Menstruación en la adolescencia	24
Trastornos de la menstruación en la adolescencia	25

Manejo de la salud e higiene menstrual	26
Mitos, creencias y estigmas de la menstruación en el contexto sociocultural	26
Educación sexual y menstruación	27
Función de la educación en la vida sexual.	28
Tipos de educación sexual.	29
Consecuencias sobre la desinformación en torno al ciclo menstrual en la escuela	30
Modalidades de enseñanza	30
Clima escolar	31
Tipos y características del clima escolar	32
Factores que influyen en el logro de un clima escolar óptimo	33
Importancia de un ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas	33
Estereotipos	34
Clasificación y causas de los estereotipos	35
Adquisición de estereotipos de género y patrones	36
Estereotipos de género relacionados al ciclo menstrual	37
Autoconcepto	38
Importancia del autoconcepto en la niñez	39
Dimensiones del autoconcepto	40
Componentes y factores del autoconcepto	40
La construcción del autoconcepto en la niñez y adolescencia	41
Juegos de mesa	41
Teorías de juego	42
Clasificación	42
Diseño de juegos de mesa	43
Características básicas a considerar en el diseño	43

Juegos de mesa como herramienta de aprendizaje	44
Estado del arte	45
Capítulo IV	47
Público objetivo	47
Concepto	48
Moodboard del concepto	49
Paleta de color	49
Tipografía	50
Proyecto de diseño	50
Dinámica del juego	52
Relación entre problema, público objetivo y proyecto	53
Marca del proyecto	54
Resultado	55
Diseño de la comunicación	56
Piezas empleadas	57
Reflexiones	61
Conclusiones	62
Anexos	63
Referencias bibliográficas	89

Lista de Figuras

Figura 1. Moodboard del problema. Fuente propia

Figura 2. Resultados “Cuando estoy con la menstruación yo...”. Fuente propia

Figura 3. Resultados “Cuando necesito cambiarme de toalla higiénica yo...”. Fuente propia

Figura 4. Moodboard del concepto del proyecto. Fuente propia

Figura 5. Paleta de colores del concepto del proyecto. Fuente propia

Figura 6. Tipografías usadas para las piezas gráficas y logo. Fuente propia

Figura 7. Isologo de la marca del proyecto. Fuente propia

Figura 8. Empaque del juego de mesa Cíclicos. Fuente propia

Figura 9. Tira y retira del folleto. Fuente propia

Figura 10. Tira y retira de las tarjetas. Fuente propia

Figura 11. Fichas del juego de mesa. Fuente propia

Figura 12. Piezas extras. Fuente propia

Figura 13. Tablero armable. Fuente propia

Figura 14. Juego de mesa Cíclicos. Fuente propia

Figura 15. Premios de la activación para los ganadores. Fuente propia

Capítulo I

Introducción.

La menstruación es un fenómeno biológico que le ocurre a todas las mujeres y se inicia en la etapa de la adolescencia, la cual es de gran importancia pues influye tanto en el ámbito personal, cultural y social. A lo largo de la historia, al ciclo menstrual se le han asignado roles que van desde definir el estatus y rol social hasta ser vistos como una fase de debilitamiento y maldición que se tiene que soportar junto con prohibiciones a acatar desde la primera vez que una niña experimenta su primera fase menstrual. La llegada de la primera menstruación puede llegar por sorpresa, generando temor y angustia en las niñas, es acompañada de diversos cambios junto con la adolescencia. La menstruación es un tema de poco abordaje en las instituciones educativas y suele mencionarse cuando el proceso ya se ha presentado. Es cierto que existe mucha información relacionada al ciclo menstrual pero no llega a todos. En los últimos años, se ha demostrado que niños y adolescentes aprenden acerca de temas relacionados a la sexualidad por medio de fuentes formales e informales. Sin embargo, no toda la información proporcionada es la adecuada, por lo que a veces en vez de informar, terminan desinformando por lo que surgen diversos mitos, creencias y actitudes variadas en torno a esta fase que hacen que impacte negativamente en el desarrollo de la niña, degradando su autoconcepto, creando un sentimiento de vergüenza, miedo e incomodidad tanto en su hogar, en el colegio, en áreas recreativas, etc. Este es un problema que sigue prevaleciendo en la actualidad, es preocupante pues las percepciones sobre la menstruación se construyen desde antes de que una niña menstrúe por primera vez. Los pensamientos positivos o negativos se van formando junto con las influencias culturales, religiosas, familiares, de pares y de medios de comunicación que rodean a la menor. El estigma asociado con la menstruación hace que las mujeres y niñas puedan tener actitudes que afecten negativamente en su comportamiento como por ejemplo

evitar consumir ciertos alimentos, evitar relacionarse, así como puede llevar a incentivar la propagación de mitos y estereotipos de género.

Descripción del Problema Encontrado.

Uno de los acontecimientos más importantes en la vida de la mujer es la menstruación, la cual es considerada un fenómeno natural que ocurre aproximadamente durante 6 días, cada 28 días, entre los 9 y 51 años (Abu-Musa, Kobeissi, Hannoun & Inhorn, 2008).

La menstruación forma parte del ciclo menstrual, evento que se repite periódicamente cada mes y simboliza en diferentes culturas el paso de niña a mujer fértil, señal de que se acerca el final de la pubertad lo cual produce temor dentro de las familias (Santoliva, 2018).

Un informe realizado en el Perú identificó 4 problemas en relación a la menstruación y escolares: falta de conocimiento, vergüenza y tabú, burlas por parte de sus compañeros de clase e inadecuados servicios higiénicos dentro de las instituciones. Revela que 95% de niñas y adolescentes durante los primeros días de sangrado sienten temor, quieren pasar desapercibidas, se retraen ante sus pares y hay absentismo escolar. Cerca de la mitad de las encuestadas no sabía de dónde provenía la sangre menstrual y tampoco el motivo por el cual sucede este acontecimiento (Ames & Yon, 2020).

La falta de información adecuada sumado a códigos culturales y falsas creencias hacen que la menstruación siga siendo un tema tabú, por lo que las menores no perciben su llegada como un evento positivo en sus vidas, sino que es contemplado como un evento incómodo que tienen que pasar las mujeres hasta cierta edad (Okamoto, 2018).

Por otro lado, optar por creer que es un tema que solo deba involucrar a las mujeres es un error, pues hace que se siga considerando como un tema oculto, por lo que es difícil que se genere empatía y comprensión. La estigmatización de esto conlleva a que las niñas que menstrúan sean más vulnerables a sentir incomodidad y a una formación confusa de autoconcepto por el fortalecimiento de prejuicios entorno a la menstruación.



Figura 1. Moodboard del problema. Fuente propia

Problema principal.

Falta de conocimiento sobre el ciclo menstrual que dificulta un ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre los estudiantes del quinto grado de primaria de un colegio privado de la ciudad de Ica.

Problemas secundarios.

Refuerzo de mitos y estereotipos de género por la falta de conocimiento sobre el ciclo menstrual que dificulta un ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre los estudiantes del quinto grado de primaria de un colegio privado de la ciudad de Ica.

Construcción de autoconcepto confuso en niñas por la falta de conocimiento sobre el ciclo menstrual que dificulta un ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre los estudiantes del quinto grado de primaria de un colegio privado de la ciudad de Ica.

Justificación de la Investigación.

La menstruación es el principal marcador psicológico del cambio de la infancia a la vida adulta. Es muy importante para que las niñas conozcan su propio cuerpo y sepan qué es lo que les está ocurriendo antes de que tengan su primer sangrado, para evitar la difusión de falsos conocimientos algunos que incluso limitan la realización de actividades o ingerir ciertos alimentos. Es necesario garantizar el acceso a información completa para que puedan relacionarse de una manera más positiva con su propio cuerpo y puedan vivir la fase menstrual sin estigmas asociados. De lo contrario puede sentir temor y rechazo hacia el ciclo menstrual, siendo empeorado si universaliza esta actitud hacia su autoconcepto o al hecho de ser mujer (Pérez, Ferreres, Gadea, González, Hernández, & Navarro, 1995).

Hacer conocer la gran gama de productos que tienen a su alcance para la correcta higiene íntima, permitir que elijan la opción que más se adapte a su economía y comodidad.

Asimismo, poder tener un mejor manejo del ciclo menstrual, lo cual permitirá evitar embarazos no planificados, identificar irregularidades e infecciones relacionadas con su sistema reproductivo gracias al control del mismo y poder acudir con un ginecólogo.

Proporcionar una educación de calidad de forma universal tanto para niños como niñas, con ello hacer que el ciclo menstrual poco a poco deje de ser considerado tabú, reducir el estigma social y con ello evitar que las niñas tiendan a ocultar que están menstruando para evitar bromas, pasar vergüenza y/o ser señaladas.

Hoy más que nunca se debe brindar información al respecto, ya que debido a la COVID-19 en los colegios y servicios de información de salud sexual se está dificultando el acceso a esta valiosa información. El ciclo menstrual es un tema al cual no se le toma la debida importancia a pesar de ser un acontecimiento que marca en la vida de las menores, los profesores necesitan de materiales que sean un soporte para el trabajo al abordar el tema y también para los padres de familia de manera que tengan información complementaria que

fortalezca lo aprendido. Así dejar que se enseñe de manera biológica y abordarlo como tema de gran importancia puesto que el ciclo menstrual es un indicador clave de salud física y mental.

Objetivo principal.

Evidenciar la falta de conocimiento sobre el ciclo menstrual que dificulta un ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre los estudiantes del quinto grado de primaria de un colegio privado de la ciudad de Ica.

Objetivos secundarios.

Dar a conocer el refuerzo de mitos y estereotipos de género por la falta de conocimiento sobre el ciclo menstrual que dificulta un ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre los estudiantes del 5to grado de primaria de un colegio privado de la ciudad de Ica.

Señalar la construcción de autoconcepto confuso en niñas por la falta de conocimiento sobre el ciclo menstrual que dificulta un ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre los estudiantes del 5to grado de primaria de un colegio privado de la ciudad de Ica.

Pregunta de Investigación.

¿Cómo el diseño de un juego de mesa educativo sobre el ciclo menstrual puede contribuir a mejorar el ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre los estudiantes del 5to grado de primaria de un colegio privado de la ciudad de Ica?

Hipótesis.

El diseño de un juego de mesa educativo sobre el ciclo menstrual para mejorar el ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre los estudiantes del 5to grado de primaria de un colegio privado de la ciudad de Ica.

Capítulo II

Análisis de los Actores.

Los actores involucrados en la problemática ante la falta de conocimiento sobre el ciclo menstrual en estudiantes del 5to grado de primaria son los siguientes:

Niñas del 5to grado de primaria.

Las niñas entre los 9 a 11 años de edad son quienes empiezan su ciclo menstrual, están sujetas a pasar por situaciones incómodas de estigma y burlas por parte de sus pares del sexo opuesto, ya que se encuentran en un ambiente en el cual no se ha normalizado e informado adecuadamente sobre el tema, tanto ellas como los niños no reciben la información adecuada sobre el ciclo menstrual.

Niños del 5to grado de primaria.

Son quienes tienden a hacer pasar vergüenza o fastidiar a sus compañeras de clase por percatarse de que ellas están menstruando, creando burlas cuando se manchan, cuando no quieren participar yendo a la pizarra, por los cambios de humor y dolores que puedan presentar. En muchas ocasiones se tiende a solo brindar charlas o informar sobre el ciclo menstrual a quienes lo padecen por lo que se deja de lado a este grupo lo cual perpetúa la situación creando estereotipos y estigma. Ellos necesitan de esta información para saber acompañar y comprender a sus compañeras que forman y formarán parte de su vida.

Institución y comunidad educativa.

Es la institución educativa donde se encuentra nuestro actor principal, es el encargado de favorecer el desarrollo completo de los alumnos/as, donde se aprenden diferentes áreas del conocimiento. Los niños y niñas del 5to grado poseen diferentes dudas en torno a diferentes temas como los relacionados a la sexualidad las cuales deberían ser absueltas de la mejor forma evitando resolverlas mediante explicaciones complejas o fisiológicas. Existe un gran vacío cultural en esta área, que alarma, porque es un proceso que las

acompaña gran parte de sus vidas. Los profesores cumplen un rol muy importante en la educación al igual que los padres, deben ser capacitados para cumplir con las necesidades que los menores tengan, educarlos con tolerancia y respeto de forma igualitaria. Es común que eviten profundizar en temas de sexualidad y género por no generar alboroto, burlas entre los alumnos o en muchos casos no lo hacen por el contexto conservador del colegio o de las familias.

Padres de familia o apoderados.

Las madres son quienes en muchas ocasiones absuelven las dudas de sus hijos, si no se encuentran informadas sobre el tema, transmitirán a su menor información errónea tal vez basada en mitos, silencio, y vergüenza hacia temas de sexualidad como lo es el ciclo menstrual. Esta información puede llegar a confundir o en todo caso si es que no les hablan a sus hijos estos se verán obligados a preguntar a otras personas o buscarlo por internet donde puede encontrar diversa información no fiable. Las madres tienen el poder de romper la cadena de desinformación basada en mitos y prejuicios, debe informarse adecuadamente para así poder transmitirlas a sus menores.

Generalmente los papás son quienes menos están informados sobre el tema, ya que ellos no lo presentan. Tienden a no hablar sobre el tema con sus hijos y dejar que la madre se encargue de ello. Cuando no entiende el ciclo menstrual, se tiende a dejarse llevar por los comentarios, algunos no cooperan, tienden a juzgar e incluso a considerar exageradas o histéricas a las mujeres que sufren de algún síntoma de la menstruación, estas actitudes las puede replicar su menor hijo y reproducir lo escuchado en el colegio hacia sus compañeras.

Familiares y entorno cercano.

El entorno cercano del actor principal corresponde a los familiares y a las amistades. Las amigas son quienes representan el grupo social de confianza de las estudiantes que menstrúan del 5to grado de primaria, ellas pueden ser de la misma edad o ser mayores a las

cuales se les suele consultar hechos, por lo que muchas veces ellas influyen en la toma de decisiones de la menor, puede seguir ciertos consejos o información errónea que puede perjudicar a la salud mental y física de su compañera. Por otro lado, los familiares forman parte del entorno cercano de los estudiantes, compuesto mayormente por hermanos, tíos, abuelos, etc. Los comentarios o percepciones que tengan estos miembros sobre algún tema pueden llegar a influir en la forma de pensar del menor. Algunas familias se encuentran bajo un contexto conservador en la cual prefieren no tocar temas de sexualidad.

Empresas de manejo de higiene menstrual.

Una empresa en especial muy conocida en el Perú de materiales de manejo menstrual se acerca una vez al año a instituciones educativas para ofrecer sus productos y brindar información sobre la menstruación. En esta visita se separan a las niñas de los niños, solo les brindan la información a las menores porque son su público principal, son quienes en el futuro comprarán sus productos. Las instituciones educativas dan por hecho de que ya se habló del tema en ese año por lo que se deja de lado profundizarlo.

Ministerio de Educación (MINEDU).

Es el órgano rector de las políticas pedagógicas a nivel nacional, promueve oportunidades y resultados formativos de equivalente calidad para todos; garantiza que las instituciones educativas consigan impartir aprendizaje pertinente de calidad como factor beneficioso para el desarrollo y la competitividad nacional.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Trabaja en los lugares más difíciles del mundo para llegar a niños y adolescentes más desfavorecidos para proteger sus derechos en todas partes. Además, apoya a la nutrición, agua potable y saneamiento, educación de calidad y el desarrollo de capacidades.

Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL).

La UGEL de cada zona tiene como función controlar e inspeccionar las actividades y servicios que ofrecen las diversas instituciones educativas. De igual forma, asesora la gestión formativa y administrativa que se encuentran bajo su autoridad.

Ministerio de Salud (MINSA).

Encargado de promover salud, previniendo afecciones garantizando la atención integral de todos los habitantes del país. Enfocados en hacer que el acceso al cuidado y la atención integral en salud sea universal, sin considerar estatus social y económico.

Análisis del Campo.

Se eligió realizar la investigación de la problemática en dos Instituciones Educativas Privadas de NSE C + ya que, según un estudio de la UNICEF realizado en febrero del 2020, la población estudiantil de menor nivel socioeconómico formaba parte del grupo que presenta mayor falta de conocimiento y estigma asociados en torno al tema del ciclo menstrual. En las aulas del 5to grado de primaria de los colegios particulares de NSE C +, se encuentra nuestro actor principal las cuales son las alumnas de 10 a 12 años. Dentro de la institución educativa también se encuentran los alumnos, profesores, tutores quienes son también parte de la problemática. Nuestra variable de campo corresponde a los hogares de cada estudiante ya que, dentro de las casas se encuentran nuestros actores secundarios quienes son los padres y familiares cercanos al estudiante. Idealmente la observación participante de esta investigación se basó en visualizar el aula, patio recreativo, exterior del colegio y baños del plantel, pero debido a la coyuntura actual por la COVID-19 no se pudo tener acceso visto que las clases son dictadas de manera virtual. Por ello, se enfatizó realizar este análisis mediante la observación participante de manera virtual. En mención a la plataforma zoom es aquella en donde se vienen ofreciendo las clases mediante salas de videollamadas grupales. En ellas se podrá observar cómo es el comportamiento de los

alumnos cuando se les enseña o se hace mención de temas relacionados a la sexualidad, saber si se intimidan, asombran, realizan burlas entre ellos y cuáles son sus consultas. Por otro lado, analizar cómo es el comportamiento de las alumnas al tener que estar presente en la materia de Educación Física cuando están en la fase menstrual. Se centró también en analizar la malla curricular con la cual trabajan los docentes del área de Ciencia y Tecnología, las fichas de trabajo y material complementario para la enseñanza a los alumnos sobre temas relacionados a la sexualidad y menstruación.

Metodología del Problema.

Los métodos empleados para la investigación del problema se basaron en la realización de entrevistas, encuestas y recopilación de información en artículos, libros e informes.

Informes, libros, artículos.

Lo primero que se hizo fue la recopilación de información mediante artículos, libros digitales y físicos para tener mayor conocimiento acerca de la problemática y tomarlas para el sustento de la presente investigación. También se realizó la búsqueda de investigaciones e informes para ver la forma en la cual abordaron la problemática y cuáles fueron los resultados que obtuvieron. Por otro lado, se recopilaron encuestas elaboradas por especialistas para así luego usarlas con nuestros involucrados en la problemática.

Encuestas y entrevistas.

Se realizaron encuestas y entrevistas a los estudiantes, padres y profesores del 5to grado de primaria, así como también solo entrevistas a especialistas en el área como psicólogos educadores especializados en el área de sexualidad y ginecólogas obstetras.

Las encuestas y entrevistas realizadas a los niños se realizaron de manera online con la finalidad de tener conocimiento sobre lo que saben de la menstruación, cómo fueron sus experiencias al menstruar por primera vez, cómo la manejan actualmente, la percepción que los estudiantes tienen sobre el tema. En cuanto a los padres se realizaron para conocer

de qué manera le hablaron a su menor a cargo sobre el tema o si aún es que aún no lo hace, creencias en cuanto al ciclo menstrual, cuidados, si les parece importante hablarlo con ambos sexos y su opinión sobre la educación sexual en colegios. Encuestas a los profesores para conocer qué saben acerca del ciclo menstrual, si consideran importante profundizar en el desarrollo del tema, si creen que sea conveniente enseñar el ciclo menstrual solo a niñas o también involucrar a niños, detalles asociados en cuanto a la enseñanza proporcionada a los estudiantes acerca de la menstruación, así como también enfatizar en saber cómo es el clima del aula cuando abordan temas de sexualidad con niños de primaria y saber si a los docentes les gustaría contar con material de apoyo pedagógico sobre el tema en mención. Mientras que a los especialistas en psicología y educación se realizarán entrevistas para saber cómo influye el ciclo menstrual en los escolares, percepción, estereotipos, metodologías para abordar el tema con menores y la edad recomendada para hacerlo. Y por último a las ginecólogas obstetras se realizarán entrevistas para brindar información sobre el ciclo menstrual, cuidados en la higiene, mitos, cómo influye este acontecimiento en la vida de las menores, a importancia de saber sobre el tema, recomendaciones y la relación entre el área ginecológica, obstetricia y el ciclo menstrual.

Metodología del Proyecto.

Para la elaboración del proyecto se siguió una ruta la cual tuvo como punto de partida, formular el concepto en base al problema principal de la investigación. Para ello se enfatizó en definir el público objetivo al cual se dirige el proyecto, en este caso corresponde a los niños y niñas del 5to grado de primaria de edades entre 10 a 12 años, puesto que están involucrados directamente en la problemática. Se hizo una lluvia de ideas con oraciones, palabras y frases relacionadas que engloban el tema de investigación. Teniendo en cuenta que el objetivo es lograr que los niños aprendan y conozcan más sobre el ciclo menstrual, se diseñó un proyecto que pueda permitir la comunicación e interacción

entre los estudiantes, por lo cual se aterriza al concepto asociado a la erradicación del estigma de la menstruación fomentando la empatía entre pares.

“Menstruación sin estigmas, empática, solidaridad de forma divertida” se eligió como concepto del proyecto, el cual tras ser definido se plantea un proyecto que se basa en el diseño de un juego de mesa educativo que proporcione información sobre el ciclo menstrual de forma lúdica, contestando preguntas de agilidad mental y de conocimiento mientras recorren un tablero que explica todo el proceso que engloba el ciclo menstrual mediante gráficas amigables y lenguaje sencillo.

Capítulo III

Anatomía y Fisiología del Aparato Reproductor Femenino.

El sistema reproductivo femenino se compone por órganos que funcionan en la producción de descendencia. El cual produce óvulos, proporciona un medio donde pueda ocurrir la fecundación del óvulo por el espermatozoide y contiene al útero en el cual se desarrolla el feto. También se encarga de producir hormonas que controlan el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios de la mujer como lo son el vello axilar, vello púbico, mamas, voz, piel y glándulas sudoríparas (Brochmann, 2018). En (Coad & Dunstall, 2005) se afirma que el aparato reproductor femenino está dividido en órganos genitales internos y externos. Los internos compuestos por los ovarios, vagina, útero y trompas de Falopio; cada uno de ellos poseen distintas funciones las cuales se detallarán a continuación:

Los ovarios

Son las glándulas sexuales femeninas, tiene un tamaño de 2,5 cm por 1,5 cm. Su función principal es producir y liberar óvulos con una frecuencia propia de la mujer; y la secreción de hormonas como el estrógeno y la progesterona (Speroff & Fritz, 2005).

La vagina

Es un órgano tubular fibromuscular elástico revestido de mucosa, situado delante del recto y detrás de la vejiga. Conecta los genitales externos al útero, expulsa la sangre menstrual, permite la penetración, recibe el espermatozoide eyaculado durante las relaciones sexuales, y sirve como pasaje de salida para el feto durante el parto (Dorland, 2000).

El útero

Es un órgano muscular en tamaño y forma de pera invertida ubicado en la parte superior de la vagina. Es el lugar en donde se da la implantación de un óvulo fecundado, el desarrollo del feto durante el embarazo y el parto. Dentro del útero se encuentra el endometrio el cual

es una capa que se engrosa cada mes y se desprende si es que no hay un embarazo causando la menstruación.

Trompas de Falopio

Transportan el óvulo desde el ovario hasta el útero, también el espermatozoide desde el útero hacia el ovario. Si es que hay espermatozoide en la trompa de Falopio es como resultado de las relaciones sexuales, inseminación artificial y la fertilización del óvulo. Si el óvulo es fertilizado, se dividirá en un período de 4 días mientras se mueve lentamente por la trompa de Falopio y dentro del útero (Heffner & Schust, 2006).

Vulva

Es la agrupación de los órganos genitales externos y tiene diferentes formas según la persona, sin interferir ello con su desempeño sexual, las estructuras que componen la vulva incluyen: el pubis (monte de Venus), los labios mayores y menores, el clítoris, las estructuras dentro del vestíbulo y el perineo (Rodríguez, 2010).

Menarquia y Características de la Menstruación.

(Gómez, 2007), en una revista colombiana de enfermería define a la menstruación como un sangrado cíclico que ocurre en las mujeres durante la etapa reproductiva de sus vidas; causado por el desprendimiento del endometrio. Se considera además como un proceso natural que viven las mujeres durante su edad reproductiva y está presente cuando no se produce la fertilización del óvulo.

Al primer sangrado que ocurre en la vida de una niña, se le conoce como menarquia, la cual se mantendrá durante su vida fértil y es considerada uno de los eventos centrales dentro de la vida sexual femenina, atribuyendo en diferentes culturas el abandono de la infancia y la transición del estado de niña al de mujer. Esto, debido a la adquisición por parte de la menor de la capacidad de poder ser madre, lo cual implica una nueva

comprensión de su cuerpo y sexualidad. Por lo general, comienza entre los 9 y 16 años de edad y se detiene alrededor de los 55 (Beauvoir, 1999).

La duración del sangrado vaginal considerado normal suele estar comprendido entre los 3 a 7 días y ocurre en promedio cada 21 a 36 días, todos los meses denominándose por ello ciclo menstrual. Es importante mencionar que los ciclos son menos regulares respecto a su duración e intervalo en ambos extremos de la vida como lo es en la adolescencia y la vejez (Botella, Howar, James & Williams, 2008).

Las fases del ciclo menstrual.

El ciclo menstrual está controlado por la glándula pituitaria y el hipotálamo ambas forman parte del sistema nervioso central, ellas son las encargadas de liberar las hormonas foliculoestimulante y luteinizante. Este ciclo es el proceso durante el cual el cuerpo se prepara para un embarazo. Tiene una duración aproximada de 28 días, pero esto puede variar de un ciclo a otro, a lo largo de este, el cuerpo experimenta cambios a nivel físico, biológico, emocional y mental. La duración del ciclo se calcula desde el primer día de su período hasta el día anterior al comienzo del próximo (Okamoto, 2018). El ciclo menstrual se puede dividir en 4 fases:

Fase menstrual. El revestimiento interno del útero llamado endometrio, empieza a desintegrarse y sale del cuerpo a través de la vagina en forma de un fluido rojizo que contiene células sanguíneas y tejido. Esta es la menstruación y dura entre 3 a 7 días, esta fase inicia desde el primer día del sangrado se puede presentar dolor pélvico, cólicos y migrañas, el nivel de estrógenos aumenta (Heffner & Schust, 2006).

Fase folicular. Esta fase inicia el primer día del sangrado es decir que la fase menstrual está dentro de la folicular. Al inicio del sangrado, la glándula pituitaria comienza a segregar la hormona FSH, esto hace que algunos de los folículos que están en los ovarios comiencen a madurar, para en unos pocos días llevar a cabo la siguiente fase que es la ovulación. Cabe

mencionar que a la vez que el óvulo madura, el endometrio comienza a engrosarse, es decir el tejido que se desintegró en la fase interior vuelve a regenerarse (Sasaki, 2015).

Fase ovulatoria. La ovulación por lo general se da en el día 14 antes del periodo siguiente, se da cuando un óvulo maduro sale del ovario. La hormona LH provoca que el óvulo salga del ovario y flote libremente durante un pequeño tiempo, luego unos pequeños tentáculos llamados fiambras lo recogen y envían al óvulo hacia posibles espermatozoides dentro de las trompas uterinas (Brochmann, 2018).

Fase premenstrual. Tras la ovulación sigue la fase lútea, en ella el cuerpo sigue produciendo tejido que va a recubrir las paredes internas del útero por si ocurre una fecundación. En este tiempo el óvulo se traslada al útero y si una mujer quedara embarazada, ese óvulo fecundado se pega a las paredes internas del útero (Shelby & Ruocco, 2007). Cuando el óvulo no se fecunda, el cuerpo lúteo muere y es reabsorbido por las trompas de Falopio, los niveles de estrógeno y progesterona bajan, dura aproximadamente 13 días, es probable que se presenten síntomas como hinchazón, fatiga, ansiedad, cambios de humor y cólicos todos estos síntomas forman parte de lo que se conoce como Síndrome Pre Menstrual. El último día de la fase lútea el endometrio empieza a encogerse y romperse reiniciando así el ciclo menstrual (Heffner & Schust, 2006).

Menstruación en la Adolescencia.

El inicio de la adolescencia marca el comienzo de la maduración sexual reproductiva, en la cual uno de los cambios más importantes para las niñas, es la menstruación. Para muchas niñas la menarquia llega por sorpresa porque las menores no tienen conocimiento de ello, surgen dudas y preocupaciones que se tornan más complicadas por la actitud característica de las adolescentes quienes tienden a no expresarlas por confusión, ansiedad, inseguridad o temor (Eswi, Helal, & Elarousy, 2012). Sumado a ello las madres no son capaces de transmitir información completa, el problema viene siendo hereditario (Molina, 2020).

La llegada de la menstruación no solo trae consigo la transformación biológica del cuerpo permitiendo la capacidad de dar vida a un nuevo ser, sino también implica ajustes emocionales y sociales. Se producen cambios en el autoconcepto y autoimagen por la información, expectativas e interpretaciones personales que tiene la menor hacia la pubertad. La idea de lo que las menores puedan pensar acerca de la menstruación está bajo la influencia del entorno pues existen estereotipos culturales o conceptos inciertos por lo que la preparación emocional resulta trascendental (Madrid, 2003).

Trastornos de la menstruación en la adolescencia.

Cada adolescente presenta los efectos de la menstruación de una forma diferente que la otra, pues hay algunas adolescentes que no padecen ningún tipo de trastorno durante todo el ciclo menstrual, en cambio hay otras que pasan por cambios de humor y dolores. Las alteraciones menstruales se refieren a cualquier trastorno en el ritmo, frecuencia, cantidad o duración del ciclo menstrual (Montoya, Cabezza, Rojas, Navarrete & Keever, 2012).

En la adolescencia las alteraciones menstruales son frecuentes porque aún las menores se están desarrollando, los primeros ciclos son irregulares es decir no vienen todos los meses. Existen alteraciones en el ciclo menstrual porque el patrón de sangrado se ve alterado, la amenorrea es uno de ellos, es la ausencia de la menstruación la cual causa mucha preocupación por los padres y por la menor pues la causa más frecuente es el embarazo. Otro de los trastornos más comunes es la dismenorrea la cual es conocida por menstruar con dolores intensos que evitan la realización de actividades cotidianas. La última es la hemorragia uterina anormal, la cual consiste en las menstruaciones son sangrado en exceso (más de 80 mililitros) o de larga duración, lo normal es que la menstruación dure 8 días máximo, si este trastorno persiste mes a mes puede dar lugar a anemia o requerir la transfusión de sangre (Jiménez & De la Calle, 2014).

Manejo de la salud e higiene menstrual.

Muchas niñas carecen de conocimientos, apoyo y recursos para manejar su menstruación con dignidad y comodidad, especialmente en las zonas rurales viéndose la situación agravada por la desigualdad de género pues las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres hacen que no se escuchen las voces de las mujeres en la toma de decisiones dentro de hogares. Durante la menstruación, las mujeres pueden quedar excluidas por no tener acceso a instalaciones de agua y saneamiento, no pueden participar plenamente en actividades sociales, educativas, productivas y religiosas, en algunas culturas, incluso son excluidas del hogar (Madrid, 2003). Para el manejo de la higiene en el periodo se pueden usar distintos tipos de productos que sirven para absorber o extraer la sangre menstrual. Las copas se usan internamente donde el líquido se queda contenida en el interior para luego ser vaciada en el sanitario, estas y las toallas de tela se pueden lavar, limpiar y reutilizar, pero las toallas higiénicas y los tampones se deben desechar después de un uso, sí absorben el flujo menstrual y se deben cambiar cada cuatro horas máximo. Las toallas higiénicas de tela y las desechables se usan externamente, entre la vulva y la ropa interior femenina, estas son cómodas, no generan alergias, ni malos olores, se deben cambiar entre 4 a 8 horas (Brochmann, 2018).

Mitos, Creencias y Estigmas de la Menstruación en el Contexto Sociocultural.

Son muchos los factores que pueden crear impacto en la experiencia de la primera menstruación en las adolescentes, entre los más importantes están los factores culturales, que son expresados en las creencias y mitos que tienen las púberes sobre el ciclo menstrual y la información que reciben por diversas fuentes. (Marvan, Vacio & Espinosa, 2001). Los mitos son definidos como las creencias populares que se sostienen de generación en generación, algunos son originados en saberes pronunciados por las ciencias.

Cuando un tema se considera tabú, se teme y/o se prohíbe hablar de eso, favorece el espacio para la creación y presencia de otros mitos, incluso se consideran verdades absolutas para la sociedad los cuales cobran mucha fuerza obstaculizando la posibilidad de vivir sin presiones, miedos o culpas, en algunos casos utilizados para sostener inequidades de género y ejercer poder (Ferrer, Gili, & Bosch, 1999).

Sobre la menstruación existen ciertos falsos conceptos, tabúes, prejuicios y mitos que siguen presentes a pesar de estar en el siglo XX, algunos de ellos son: la sangre menstrual debe permanecer escondida pues significa suciedad, impureza, mala y estancada por ello debe salir del cuerpo de las mujeres, cuando una mujer está menstruando no puede bañarse porque está ligado a la esterilidad, no hay posibilidad de quedar embarazada durante esta etapa, la menstruación hace que la mujer se ponga histérica, no se pueden cargar bebés o preparar ciertos alimentos, no se pueden tomar bebidas frías ni ácidas, se puede perder la virginidad al utilizar tampones o copas menstruales (Molina, 2020).

El ciclo menstrual requiere que sea enseñado tanto a los menores como también a sus padres y docentes para eliminar estos pensamientos erróneos que se siguen perpetuando de generación en generación.

Educación Sexual y Menstruación.

Las instituciones educativas, padres de familia y profesionales de la salud forman parte de la mayor fuente de información para las menores, generalmente la menstruación se enseña como un proceso biológico natural y sanitario, sin embargo, se sigue percibiendo como un acontecimiento que debe mantenerse privado del sexo opuesto. La educación que reciben las niñas que recién empiezan a menstruar es de gran importancia porque es el principal marcador del cambio de la infancia donde la menor pasa a ser fértil muchas de ellas no están familiarizadas con sus órganos reproductivos, cuando son pequeñas cargan con el peso de que ya pueden quedar embarazadas lo cual puede ser chocante (White, 2013). La

forma en que aprenden sobre la menstruación y sus primeras prácticas menstruales en la menarquía pueden persistir durante toda la vida sobre cómo perciben sus cuerpos y su ciclo menstrual. Las primeras experiencias negativas de la menstruación resultan estar asociadas con experiencias personales y con el condicionamiento cultural, lo cual afecta a la forma en la cual piensa una mujer sobre sí misma y su cuerpo (Aniebue & Nwankwo, 2009).

La educación sexual facilita a las púberes a que puedan desarrollar una actitud sana y positiva hacia su cuerpo y su sexualidad, dado que en esta edad son frecuentes las preocupaciones en torno al desarrollo corporal y el funcionamiento de su cuerpo (McGrory, 1990). Sucede a menudo que las menores preguntan a su círculo de confianza si han manchado sus prendas con el sangrado menstrual, debido a que no quieren pasar un mal rato con sus pares, esto refleja que hay una falta de información y un ambiente en el cual no hay la confianza suficiente para afrontar este tipo de sucesos. Se debe hacer énfasis en no solamente enseñar conocimiento a nivel biológico reproductivo como un medio para evitar embarazos sino también hacer hincapié en aspectos físicos, emocionales, psicosociales, la promoción de valores, a cuidar su cuerpo y despejar las dudas presentes en esta etapa (González & Montero, 2008).

Función de la educación en la vida sexual.

La educación sexual tiene como función proveer a los adolescentes de las informaciones fidedignas y completas acerca de la sexualidad. Todo ello acompañado de procesos de toma de conciencia y reflexión sobre el uso de métodos anticonceptivos, desarrollo de la autoestima, embarazo adolescente, aborto, enfermedades de transmisión sexual, entre otros. En la etapa de la niñez y adolescencia empiezan a manifestarse diversos cuestionamientos vinculados con la sexualidad genital como por ejemplo cambios en el cuerpo, las primeras eyaculaciones involuntarias, la primera menstruación de las adolescentes, relaciones sexuales, etc. Todo ello promueve a que algunos adultos tengan

cierta incomodidad, desconcierto, o bien la falta de respuesta determinada para aclarar las dudas ante estos temas (Marván, Vacio & Espinosa, 2001).

Al respecto, Breuner y Mattson sostienen que:

La educación sexual en niños y adolescentes es vital para ayudarlos a tener una actitud informada, positiva para así dar a conocer opciones seguras sobre relaciones saludables, actividad sexual responsable y salud reproductiva (Breuner & Mattson, 2016, p. 4).

A medida que los menores van creciendo incrementan su capacidad de comprensión acerca de temas que llaman su atención por lo cual es importante que reciban respuestas a sus inquietudes. La falta de respuesta por parte de los padres y/o apoderados puede ser recibido por los menores como un tema que genera molestia e incomodidad, no son bien recibidos, se desaprueban y/o no son permitidos por lo que evitarán expresarse. Por ello explicarlo permite que comprendan su sexualidad y la del sexo opuesto eliminando temores, angustias y tabúes asociados (Salgado, Lihua & Vilca, 2015).

Tipos de educación sexual.

Los niños y adolescentes tienen información variable, deformada e insuficiente sobre el sexo. La familia y amistades son la principal fuente de información sexual, seguida por la escuela y centros de salud. Debido a las nuevas tecnologías para los adolescentes de hoy en día, el colegio y los servicios de salud pierden importancia como fuentes de información, en contraste los que tienen mayor aceptación y respaldo son los medios de comunicación como el internet y redes sociales (Caricote, 2008). Existen 3 tipos de educación las cuales se dividen en formal, no formal e informal, las cuales se explicarán a continuación:

Educación formal. Es impartida por profesores calificados que forman parte de un sistema educativo institucionalizado con un plan de estudios con establecimientos. Se extiende desde el nivel primario hasta universitario, incluye también las variedades de programas de especialización y técnicos de formación profesional planeadas y deliberadas (Homs, 2001).

Educación no formal. Incluye toda actividad educativa que se realiza fuera de sistemas oficiales de enseñanza, es decir en este tipo de educación subgrupos particulares de la población, tanto adultos como niños sin límite de edad pueden adquirir conocimientos y habilidades fuera de una institución (Eshach, 2007).

Educación informal. Está presente durante a lo largo de la vida, a través de la cual los individuos adquieren conocimientos, actitudes, valores y habilidades aplicadas a situaciones de la vida cotidiana y en la relación en los procesos de socialización que surgen de forma espontánea. Esta no es organizada, sin embargo, es el tipo de educación que más está presente en la vida de las personas (Eshach, 2007).

El rol de la familia en la educación sexual ha sido apoyado por la educación formal, sin embargo, la influencia de los padres es sin duda de suma importancia en la formación del desarrollo moral y sexual de los menores (Caricote, 2008).

Consecuencias sobre la desinformación en torno al ciclo menstrual en la escuela.

Cuando el tema del ciclo menstrual no se aborda de la forma correcta o en algunos casos ni se menciona, se genera temor y se perpetúan ideas que no son ciertas entre los estudiantes. En el levantamiento de información de la presente investigación se realizó una encuesta a 101 estudiantes del 5to grado de primaria de una Institución Educativa Privada, de las cuales 27 alumnas afirmaron que ya habían menstruado. Se pudo obtener los siguientes datos en relación a cómo se sienten en sus días de sangrado:

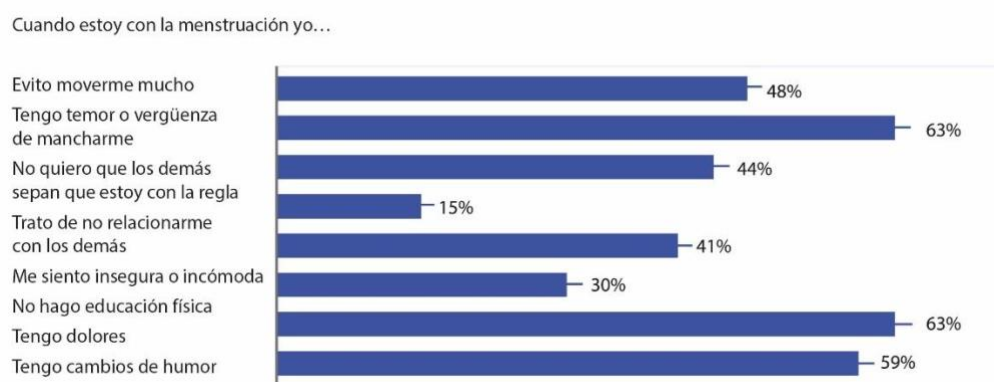


Figura 2 Resultados “Cuando estoy con la menstruación yo...”. Fuente propia

Cuando necesito cambiarme de toalla higiénica yo...

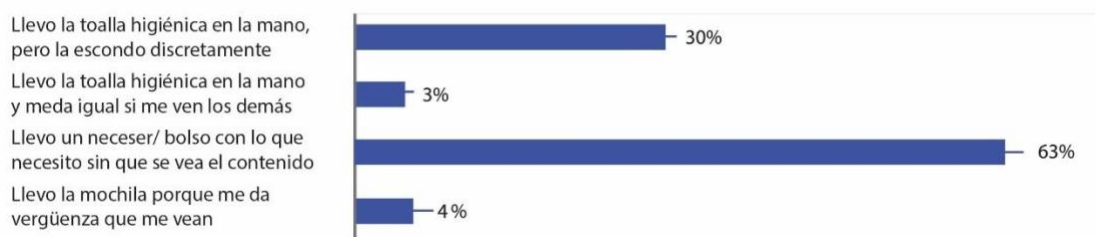


Figura 3 Resultados “Cuando necesito cambiarme de toalla higiénica yo...”. Fuente propia

El porcentaje más alto fue en relación a sentir temor/vergüenza a mancharse y a dolores asociados, esto se ve reflejado también cuando mencionan que en el momento que necesitan cambiarse de toalla higiénica en el colegio, llevan un neceser con todo lo que necesitan sin que se vea el contenido, solo un 3% manifestó que no le importaba si la veían dirigirse a los baños con la toalla higiénica. Estos números son preocupantes, por ello se debe brindar mayor información para que puedan vivir sin temores su menstruación y sexualidad, es necesario hablar más del tema, enseñarlo tanto a niños como a niñas no solo de una forma biológica.

Ames & Yon afirman que:

El abordaje de estos temas requiere difundirse más allá de lo informativo, abordando también aspectos emocionales, simbólicos y sociales, de manera que permita a los adolescentes expresar sus dudas y des estigmatizar la menstruación y otros temas relacionados a la sexualidad (Ames & Yon, 2020, p.79).

Clima Escolar.

El clima escolar se puede definir como el ambiente que existe en la escuela, y que está determinado por las relaciones interpersonales entre todos los miembros de la comunidad educativa (Cornejo & Redondo, 2001). Lo que se debe considerar es que, la escuela debe ser un lugar seguro para aprender, y en el que se pueda construir relaciones positivas que promuevan conductas sociales adecuadas, además el fomento de la participación de los

niños, favoreciendo un ambiente protector y de cuidado entre toda la comunidad educativa. Así también, se debe contar con un profesorado justo y respetuoso, que se encarguen de mantener muy altas expectativas sobre la generación de un ambiente escolar muy óptimo. El ambiente educativo no está únicamente ligado con la disciplina y la jerarquía, pero sí con la existencia de un medio adecuado para instruir y formar en el cual se pueden reconocer diferentes componentes como, por ejemplo: La calidad de las relaciones entre todos los individuos de la comunidad de los colegios, tener las normas planteadas y esclarecidas, una disciplina que conozcan todos los miembros, espacios que permitan la participación y por último la existencia de actividades bien organizadas y planificadas en aulas, patios, bibliotecas, entre otros (Sandoval, 2014).

Tipos y características del clima escolar.

Al hablar del clima de una organización debemos tener presente que nunca será neutro, siempre va a impactar, ya sea de modo positivo, actuando favorablemente o de modo negativo actuando desfavorablemente y obstaculizando el logro de los propósitos de las instituciones (Valoras, 2008). Tomando en cuenta estas consideraciones el clima escolar lo podemos clasificar en clima escolar positivo y negativo.

Un clima educativo positivo es aquel en el cual se promueve la educación de aquellos que lo componen; todos los miembros se sienten con bastante agrado y poseen la oportunidad de desarrollarse como individuos, lo cual se interpreta en una sensación de bienestar, confianza en las propias competencias, también de creencia en lo que se está aprendiendo o de la forma en cual se está enseñando, identificación con la institución, interacción positiva entre los mismo alumnos y con los demás actores involucrados. Los alumnos se sienten apoyados, con buena compañía, muy seguros y queridos (Howard, 1987).

Un clima escolar negativo provoca obstáculos al progreso de los participantes de la comunidad educativa, lo que puede generar estrés, irritabilidad, decaimiento, falta de

interés y un efecto de cansancio físico (Arón & Milicic, 1999). Desde el panorama de los educandos, un clima educativo negativo separa y aleja la atención tanto de los profesores como de los directores, generando en ellos desmotivación, disminuyendo el compromiso que posee cada uno y las ganas de trabajar, generando además desesperanza por todo lo que puede ser conseguido e imposibilita una visión a futuro del colegio (Raczynski & Muñoz, 2005). En el caso de los estudiantes, un clima negativo puede generar dejadez, temor a ser castigado y a equivocarse, hacer que las interacciones sean cada vez más estresantes y no se logre las resoluciones de conflictos de manera constructiva.

Factores que influyen en el logro de un clima escolar óptimo.

Los componentes que influyen en el clima escolar son el profesor, los alumnos, el aula y el ambiente físico, además del colegio y las familias.

Para el logro de un clima escolar óptimo se pueden incluir factores como a) Generar relaciones de calidad entre el colegio y las familias promoviendo la participación conjunta en la toma de decisiones. b) Comprometer a toda la comunidad de la institución educativa para lograr la mejora del clima escolar y una convivencia pacífica, que sería de mucho beneficio para el interés superior del menor. c) Promover relaciones de calidad para todos los miembros de la comunidad escolar. d) Generar mecanismos de resolución pacífica en el caso se presenten conflictos entre los distintos actores de la comunidad escolar, permitiendo la participación activa de los niños y niñas (Arón & Milicic, 1999).

Importancia de un ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas.

Las instituciones educativas que tienen un clima basado en la confianza, respeto y sin estigmas entre alumnos y profesores de forma recíproca favorecen la formación de los alumnos en el ámbito físico, emocional y social haciendo que los alumnos tengan mayor sentimiento de seguridad. Además, contribuyen a fomentar la confianza y una buena convivencia entre alumnos y profesores de forma armónica, haciendo que puedan ejecutar

su conocimiento de manera eficaz llevando con éxito los desafíos que les impone la sociedad. Los estigmas son muy difíciles de erradicar cuando una persona ya es mayor estos están basados en menospreciar socialmente a una persona o grupo por sus características físicas, hábitos, religión o nivel socioeconómico, por lo que es de vital importancia educar desde pequeños (Sandoval, 2014). Mientras que cuando no se cuenta con este tipo de ambiente, los alumnos no querrán estar allí, tendrán apatía por asistir, no querrán participar se mostrarán desmotivados especialmente en los procesos de interacción en los que se tienen que convivir con los pares tienen miedo de ser intimidados, baja moral, desviamiento de la atención, inseguridad, falta de disposición. Todo ello impedirá el aprendizaje de los estudiantes, no habrá un sentido de pertenencia por lo que es importante un buen ambiente educativo (Mendoza & Ballesteros, 2014).

Estereotipos.

Son definidos como las ideas subjetivas preconcebidas asociadas con atributos o costumbres que se imponen entre los miembros de una comunidad, tipos son validadas culturalmente sobre el hecho de cómo debe ser la realidad de su entorno, por ejemplo, la forma en la que deben comportarse las personas según la raza y religión que tengan. Estos se transmiten de generación en generación porque son resistentes al cambio, varían en cuanto a sociedades y épocas, tienden a categorizar, generalizar haciendo que la comunidad cree una imagen mental simplificada sobre personas, cosas o grupos. La idea que se transmite en la comunidad influye en la forma en la cual la persona actúa, puede que tenga una actitud de rechazo hacia un grupo de personas por las ideas supuestas, por ello se puede afirmar que los estereotipos influyen en la formación de la identidad de las personas (López & Madrid, 1998). Cabe recalcar que los estereotipos no son necesariamente considerados como negativos pues pueden ayudar en mostrar una idea general que contribuya al establecimiento de relaciones interpersonales al brindar información sobre

estilo de vida, gustos y personalidad. La perspectiva negativa de los estereotipos se ve reflejada en que las ideas preconcebidas no son exactas, por lo que pueden generalizar a toda una comunidad que comparte alguna característica. Ello hace que se categoricen a las personas poniendo etiquetas que no corresponden, lo que promueve a la posible discriminación y desigualdad en la sociedad por raza, religión, género, por el lugar donde viven, entre otros (Torres, 2018).

Clasificación de los estereotipos.

Existen varios tipos estereotipos creados en base a prejuicios, creencias y pensamientos prefabricados en base a diferentes aspectos algunos de ellos son de carácter social, económico, de género, étnico y cultural. El estereotipo de género, forma parte de los más importantes, pues son los que más se practican en la sociedad en alusión a los hombres y mujeres. Desde que una persona nace se crean moldes relacionados con la imagen que tiene la sociedad hacia las personas en función de su sexo, por ejemplo, las niñas juegan con muñecas y los hombres con autos. Esas ideas fuertemente aceptadas por las personas de un grupo llegan a influir y presionar de cierta manera en el comportamiento de los individuos en su forma de relacionarse según al grupo al que pertenecen manifestando los modos de actuación correctos e incorrectos (Cook & Cusack, 2010).

Estereotipo femenino. Desde la antigüedad el estereotipo femenino se ha vinculado a la mujer con la naturaleza y a su vez posicionada subordinadamente frente al hombre. Los estereotipos de género se manifiestan como mejor predictor para el hombre, y en la mujer, se presentan desde la desventaja. Como se mencionó antes estos estereotipos se ven e inculcan desde la infancia a través de diferentes medios como familia, colegio, publicidad, para que así se siga manteniendo un perfil común. A las mujeres se les asigna estereotipos en relación a ciertas características como ser delicada, débil, protectora, sensible, emocional por lo que se

asocia con maternal, ama de casa, lo que genera limitaciones cuando se aplica a contextos laborales o al ejercer un cargo importante en la que se compita con un hombre (Yanac, 2009).

Estereotipo masculino. Ha sido relacionado a través de los años con la asociación del jefe del hogar por las creencias que tiene la sociedad de cómo debe ser una familia ideal, donde hombre es quien provee los ingresos del hogar mientras que la mujer se queda con los hijos a criarlos. Se asocia al hombre como un sujeto fuerte por ello los niños desde pequeños se les dice que deben ser valientes, establemente emocionales, competitivos, líderes, autónomos, valientes y que deben dejar de lado labores domésticas (Moser, 1995). En cuanto a la manifestación de afecto, se considera que los hombres no deben ser afectivos porque puede considerarse como una conducta homosexual. Otro estereotipo masculino es no tener motivo para pudor en relación a los actos sexuales, en cambio en la mujer el hecho de que quiera saber más o practique liberalmente el sexo es un hecho escandaloso y no moral. Este problema se perpetúa porque se va reproduciendo a través de los años y pareciera que no tiene fin, se expresan en la vida cotidiana bajo diversas formas (Torres, 2018).

Adquisición de estereotipos de género y patrones.

Los niños y adolescentes van adquiriendo estereotipos a través del proceso de socialización, en el que tiene mucha importancia la familia, el colegio, el grupo de pares, los medios de comunicación y el lenguaje. Se adquieren los estereotipos de género desde el momento que una persona nace en la familia pues se le diferencia entre niño y niña, dependiendo de las diferencias biológicas y luego por el color de la vestimenta, luego si hacen movimientos bruscos o suaves, los gestos o llantos que cada uno interpreta de distinta forma. Según estas diferencias se educa al menor para que dentro de la sociedad sean catalogados como seres masculinos y femeninos (Ames, 2006).

Luego los estereotipos empiezan a transmitirse en el ámbito educativo, en la redacción de los materiales de estudio, canciones cantadas en clase, las actividades realizadas, los

juegos, que transmiten y perpetúan los roles tradicionales que deben desempeñar los hombres y mujeres eso hace que el sujeto forme representaciones mentales y culturales. Los estereotipos de género primero empiezan por transmitirse en la familia, generalmente luego de ello se ven reforzados en la institución educativa en la que estudien pueden ser transmitidas a través de las canciones cantadas en clase, los materiales didácticos, las actividades realizadas en aula, los juegos, libros de texto y las lecturas educativas, que todavía hoy se transmiten y perpetúan los roles tradicionales que han de desempeñar las mujeres y los hombres. Los estereotipos se van añadiendo y reforzando dentro del grupo de pares del sujeto por los medios de comunicación como las redes sociales, publicidad, programas de tv (Torres, 2018). Tanto peso tienen los estereotipos de género que incluso condicionan aspectos como las carreras y empleos escogidos en el futuro, por ejemplo, las que son asociadas a las mujeres tienen que ver con diseño, moda y arte mientras que la ingeniería es para los hombres. Todas estas actitudes que siguen prevaleciendo son preocupantes puesto desde pequeños se educan con ideas que en realidad lo único a lo que llevan a la inequidad de género (Yanac, 2009).

Estereotipos de género relacionados al ciclo menstrual. El ciclo menstrual es un fenómeno que no solo implica aspectos biológicos pues con lo expuesto anteriormente, también incluye factores sociales y culturales. Presenta diversos estereotipos que están contruidos a partir de ideas validadas por la sociedad, las cuales son apoyadas por costumbres, creencias y mitos. Las mujeres a lo largo del tiempo han sido consideradas como más naturales que los hombres por su sistema reproductivo pues tienen la capacidad de crear vida y presentan la menstruación, esto ha llevado a que se creen estereotipos de género en torno al nivel hormonal porque el ciclo menstrual está controlado por las hormonas. Por ello es común escuchar en la vida cotidiana comentarios acerca del temperamento y la salud mental de una mujer asociado a sus cambios hormonales, aun así, la mujer esté o no en su fase

menstrual. El cuerpo de los hombres también está regido por hormonas, ellos también pueden presentar desbalances, pero estos desniveles hormonales en su gran mayoría son asociados por la sociedad a adolescentes y mujeres que están menstruando o previo a menstruar (Tarzibachi, 2017). Estos estereotipos tienen directa relación con la posición en la que las mujeres se desempeñan en las relaciones sociales, pues se les considera alteradas, sensibles, exageradas o histéricas cuando dan su punto de vista, se les dice que seguro está en sus días. Ello ha provocado que la menstruación en la actualidad siga percibiéndose como un evento negativo que genera desventajas, lo cual conlleva a que solo sea mencionado en un espacio íntimo, entre pares y personal, estableciéndose como un tema tabú (Muñoz, 2017)

Autoconcepto.

Es muy frecuente confundir los términos autoestima y autoconcepto, incluso a veces se les considera a ambos como sinónimos. En el caso del autoconcepto lo que prima es la dimensión cognitiva es decir los mecanismos mentales que poseen las personas para poder relacionarse, analizar y crear, mientras que en el caso de la autoestima prevalece las dimensiones valorativa y afectiva; es por ello que en las últimas décadas se ha abierto el interés en el estudio de los términos autoconcepto y autoestima, enfocado en conocer la relación de estos conceptos con el proceso educativo y con lo que se denomina como educación afectiva. El autoconcepto está relacionado con la conducta sumado con las vivencias del individuo debido a que toda persona que va desarrollando su autoconcepto a la vez va creando su autoimagen la cual puede cambiar a través del tiempo (García, 2013).

Dimensiones del autoconcepto.

En los últimos años se ha considerado al autoconcepto como un constructo cognitivo conformado por 6 diferentes dimensiones (Piers & Harris, 1969):

Dimensión conductual. Hace referencia a la percepción de la persona de su comportamiento en el hogar, colegio y la relación que tiene al interactuar con los demás (realiza una autoevaluación) con ello determina la dirección de su forma de actuar.

Dimensión intelectual. Está basada en la forma en la que el sujeto se percibe a nivel de capacidad y desempeño para cumplir exigencias de una determinada área en su rol como estudiante o profesional, así como también superar los fracasos que se puedan presentar.

Dimensión física. Tiene que ver con la valoración que tiene la persona con su imagen corporal, con sus habilidades y destrezas físicas en base a experiencias, esquemas de belleza y relaciones que la sociedad impone.

Dimensión ansiedad. Abarca todo lo relacionado en la forma en la cual el individuo se percibe a sí mismo y cómo logra definir sus rasgos de personalidad en base a la presencia o ausencia de conductas que generan ansiedad.

Dimensión social. Es el conjunto de percepciones que tiene la persona basado en el sentimiento de pertenencia a un grupo social, las habilidades que posee para socializar, su estabilidad emocional y asertividad.

Dimensión satisfacción. Refiere a la forma en la que se ve el sujeto relacionado con los sentimientos que emergen sobre su propia idea de sí mismo, por lo que además implica a la autoestima para lograr un desarrollo óptimo de la personalidad de la persona.

Importancia del autoconcepto en la niñez y adolescencia.

El autoconcepto se va construyendo durante toda la infancia partiendo del desarrollo el área evolutiva y el área social, además todo esto ligado a la autoevaluación realizada ante las reacciones verbales y no verbales, de las personas con las que se ha establecido un compromiso emocional (Ternera, 2014). En relación a esto, se establece que la calidad del apego de los niños con las figuras paternas en los primeros años de su vida, determina el grado positivo o negativo del autoconcepto. Más adelante estando en la escuela, el profesor

y su nivel de expectativa frente al niño, cumplirá una función importante en el desarrollo y evolución del autoconcepto, que puede ser favorable o desfavorable (Gallego, 2009).

Mientras que en la adolescencia alrededor de los 12 años experimentan con su identidad y a compararse, sobrevaloran la perspectiva de los demás y desarrollan la base de una visión de sí mismo que puede quedarse con ellos por el resto de su vida. Por todo lo mencionado se puede concluir que tiene un rol significativo en cuanto a la formación y desarrollo de la personalidad, semejante a como lo instauran las principales hipótesis psicológicas. Un autoconcepto positivo se traduce en relaciones sociales saludables, favoreciendo las habilidades de interrelación con los demás, fomentando la adquisición de estrategias que favorecen los sentimientos de seguridad, de pertenencia, de competencia social, dentro de un contexto escolar, familiar y social, del mismo modo, contribuye en la formación de un lenguaje interior positivo, una mejor opinión y aceptación de sí mismo (Vargas, 2017).

Componentes y factores del autoconcepto.

Los componentes básicos que forman parte del autoconcepto son: a) Conocimiento de sí mismo el cual permite lograr describir de manera personal, verdadera y neutral en los aspectos más sustanciales de su ser que envuelven intereses, habilidades, fortalezas, debilidades, prejuicios, entre otros. b) La autoestima puesto que, permite la aceptación de uno mismo con sus aptitudes, deficiencias y limitaciones. Asimismo, posibilita hacerse respetar con la seguridad, tranquilidad y valimiento de manera personal, con ello afrontar los diversos futuros retos que se puedan presentar.

c) El autocontrol, permite manejar los propios sentimientos, con serenidad y tranquilidad para afrontar y recuperarse de todos los aspectos negativos. d) La autonomía, capacidad de tomar decisiones en forma independiente, resolver sus problemas y no buscar a otros para que lo resuelvan (García, 2013). Mientras que los factores que determinan el autoconcepto son la actitud o motivación, esquema corporal, actitudes y valoración externa.

La construcción del autoconcepto en la niñez y adolescencia.

Los cambios en la apariencia física del menor pueden llegar a afectar el autoconcepto e incluso su personalidad por ello para lograr un buen autoconcepto la primera influencia y la más importante es la familia, en sí el pensamiento de los padres. Los padres o apoderados son los primeros que van a marcar este aprendizaje a través de sus enseñanzas y su comportamiento. El niño va construyendo sus valores, la forma de comportarse y sus capacidades para resolver problemas a través de la aceptación o el rechazo que observa en sus padres hacia determinados temas. Otra influencia importante es la escuela, la opinión que tienen los profesionales de la institución educativa, así como también las experiencias que los niños tengan a nivel académico y la opinión de sus compañeros de clase.

En conclusión, todas las vivencias de los menores afectarán sus habilidades en desarrollo, y por tanto es deber de los padres guiarlos para encaminarlos adecuadamente y puedan vencer todas las adversidades por pequeñas que estas sean (De León, 2011).

Juego de Mesa.

Es un juego que tiene una recopilación de reglas y mecánicas que se practican sobre una superficie plana, algunos pueden depender de la estrategia empleada, otros de la suerte de cada participante o de la combinación de ambos en algunos casos para lograr un objetivo. Estos permiten entretener, alimentar diversas habilidades sociales e intelectuales entre los miembros del juego mediante una dinámica entretenida, son utilizados también como herramientas educativas. En los juegos de mesa pueden participar uno o más jugadores de cualquier edad, algunos de los elementos físicos que contienen cartas, tableros, dados, fichas, sobre un tema en particular. En la actualidad, a pesar de que las herramientas electrónicas y videojuegos están por todos lados, los juegos de mesa tienen gran acogida por parte de público juvenil y adultos, es más algunos videojuegos o películas se han materializado para jugarse de esta forma más tradicional (Betancur & Taya, 2017).

Teoría de juegos.

Es la base de los juegos de mesa que se van creando en la actualidad. Analiza las interacciones entre dos o más sujetos para lograr un objetivo en función de las decisiones que tome cada participante tomando en cuenta las acciones que las otras personas puedan hacer frente a la misma situación, de cierta forma generan una retroalimentación en los participantes. Lo que da pie a decir que toda interacción humana es un juego, porque todas las decisiones que tome cualquier persona generan un acontecimiento, los sujetos en la vida cotidiana toman decisiones en base a un objetivo deseado para lograr éxito, hay un resultado que se quiere lograr de por medio. Un juego estructurado implica trabajo, es incierto, tiene reglas, existe en una realidad distinta y tiene consecuencias negociables (Utrilla, Victoria & Santamaría, 2017).

Clasificación.

Los tipos de juego de mesa son de tipo cooperativo, colaborativo y competitivo. Según el tipo que se escoja se determinará la dinámica del juego para alcanzar un objetivo en particular siguiendo una temática, las más comunes implican acciones sobre administración de recursos, mitigación de riesgos, negociación, adquisición y combate.

Juegos cooperativos. Este tipo de juego requiere a 2 o más jugadores, en el cual en la dinámica los participantes tendrán objetivos que no son opuestos ni complementarios, ellos podrán ayudarse siempre y cuando te genere alguna ventaja. Tienes que aplicar estrategias para lograr un objetivo determinado como, por ejemplo, negociar con los demás participantes.

Juegos competitivos. Son aquellos en los que el participante tiene que desarrollar estrategias de forma individual para oponerse a las acciones de los demás. Por ejemplo, en el juego Monopolio el jugador va comprando territorios mientras va dejando en quiebra a sus contrincantes (Utrilla et al. 2017).

Juegos colaborativos. Es el tipo de juego en el cual los jugadores no son rivales, si uno pierde todos pierden en conjunto, requiere de todas las habilidades de cada uno para ganar. Puede que en este tipo de juegos se armen equipos y entre ellos se opongan, pero en lo general son todos los miembros del juego contra el tablero (Zagal, Rick & Hsi, 2006).

Diseño de Juegos de Mesa.

El desarrollo y diseño de un juego de mesa implica varios ámbitos como antropología, psicología, negocios y arte. Se debe analizar al público a quien va ir dirigido el juego, con ello evaluar las posibles ideas para satisfacerlos. En el ámbito de negocio, se debe tomar en cuenta que la industria de juegos es bastante amplia y competitiva por ello se debe conocer el campo en el cual está el producto y hacerlo viable (Betancur & Taya, 2017). Dentro del diseño de un juego de mesa la comunicación es vital, se debe trabajar con personas de distintas ramas para poder transmitir de qué trata el juego al público deseado y resolver problemas que pueden ocurrir en la realización. Otro punto a destacar es la redacción porque cuando se crean mundos ficticios, personajes, se debe tomar en cuenta que los jugadores vivirán y serán parte de ello, evitar complicar a los participantes y hacer que el juego llame su atención. Se debe presentar las ideas que se tienen al público objetivo para ver si es el camino correcto, testear el producto cuando esté en proceso, incluso en esta parte se pueden tener nuevas ideas o modificarlas, obtener una retroalimentación por parte del público objetivo contribuye más de lo que se cree (Villacís, 2015).

Características básicas a considerar en el diseño.

Para el diseño de los juegos de mesa como se mencionó anteriormente luego de que se tenga definida la idea del juego, se deben considerar 3 aspectos determinantes: la mecánica, el tema y los componentes. La mecánica es el alma del juego, hace referencia a las reglas del juego y las interacciones que llevarán a cabo los jugadores, mientras que el tema es la percepción del juego que se ve reflejado mediante la mezcla de la estética y la

forma en la que está narrada. Los componentes hacen referencia a los elementos físicos pues se debe trabajar definiendo las propiedades de los objetos tangibles que forman parte del juego, por ejemplo, el tablero, los dados, tarjetas, caja, entre otros (Beltrami, 2020). El arte y producción del juego implica realizar bocetos y prototipos, se deben tener en cuenta factores como funcionalidad, legibilidad y efectividad. Esta parte para muchos es un tanto compleja debido a que, no todos los diseñadores saben dibujar, por lo que se puede delegar esta parte del proceso a un buen ilustrador, por ello es importante detallar con exactitud lo que se quiere lograr transmitir con el juego de mesa. Los gráficos y tipografías usadas deben ser acordes al público objetivo tanto en color, tamaño, como el tipo de ilustración empleado (Betancur & Taya, 2017).

Juegos de Mesa como Herramienta de Aprendizaje.

Los juegos de mesa como herramienta pedagógica de enseñanza son considerados como un apoyo para los docentes y como un agente motivador para los alumnos. Estos favorecen la reflexión, observación y participación en clase pues son un material que aporta una forma diferente de enseñar. (Zagal et al, 2006).

Con ellos se pueden tratar temas complejos o incluso algunos temas considerados aburridos por el alumno, aportan descanso y recreación al estudiante mientras a la vez aprenden. Los docentes últimamente están utilizando más herramientas didácticas para captar la atención del alumnado ya que suelen distraerse o no llegar a captar el contenido transmitido, buscan herramientas que mejor se ajusten a los intereses, a las necesidades, a las expectativas, a la edad y al ritmo de aprendizaje.

Al respecto, Torres afirma que:

El juego es una pieza fundamental en las tácticas para facilitar el aprendizaje de contenido complejo, es la reunión de actividades gratas, cortas, cautivadoras, divertidas con reglas que permiten fortificar valores (Torres, 2002, p.119).

Como material pedagógico permiten un crecimiento mental, emocional y social, es decir propicia el desarrollo integral del sujeto. Hacen que las aulas de las instituciones educativas se conviertan en un área en donde aprendes jugando de este modo se hace significativo usar al juego como estrategia de aprendizaje (Carmona & Solibeth, 2013).

Estado del Arte.

En los siguientes antecedentes nacionales e internacionales se mostrarán los diferentes proyectos, investigaciones y metodologías que se usaron para la enseñanza de temas complejos en niños, niñas y adolescentes.

El juego del periodo.

(Gilsanz & Murphy, 2016) Juego de mesa que surgió como proyecto estudiantil de la Escuela de Diseño de Rhode Island sobre la menstruación para niñas a partir de los 6 años. La intención de los creadores del juego fue normalizar la menstruación y convertir una situación típicamente incómoda en una experiencia de aprendizaje positiva. Los resultados obtenidos demostraron que el juego facilita el manejo de información, y permite que se enseñe de una manera didáctica incluso no solo a niños sino también a adultos. Asimismo, han donado aproximadamente 200 juegos a escuelas. Este año oficialmente es un producto autorizado por el Departamento de Educación de la Ciudad de Nueva York.

La aventura del óvulo.

(Ramírez, 2018) Juego de mesa dirigido a niñas fue elaborado por un colectivo feminista llamado Princesas Menstruantes. El juego consiste de un tablero, fichas y dados en los que hay tarjetas de preguntas que permiten comprender lo que ocurre en el útero cuando se comienza a menstruar. Fue creado con el fin de desmitificar la menstruación, realizar una labor educativa con respecto a la ciclicidad femenina, la menarca o primera menstruación y cuestionar estereotipos de género. Con temáticas que atraviesan lo biológico, político,

cultural y emocional con respecto al cuerpo de mujeres y niñas. El juego ha tenido gran acogida por madres en Colombia que están interesadas en que sus hijas estén preparadas antes de que llegue su primer periodo, que entiendan su ciclo desde pequeñas o tengan una mejor relación con esta.

Eco Play.

(Taya & Betancur, 2017) El tema central del presente trabajo de grado elaborado en la ciudad de Arequipa por la Universidad Tecnológica del Perú se basa en elaborar un juego de mesa como parte de un plan de negocio. El juego se llama Eco Play enfocado en concientizar sobre el cuidado del medio ambiente. En este proyecto se realizó un estudio del mercado, se diseñó y elaboró el producto con el objetivo de hacer que los usuarios aprendan sobre el cuidado del medio ambiente mediante un juego de mesa con un tablero, dados y cartillas con imágenes de elementos reciclables donde se muestran preguntas sobre el cuidado del medio ambiente. Este juego fue hecho para niños ante la necesidad de los padres de familia por enseñar a sus hijos sobre el medio ambiente.

El roba sueño.

(Burillo, 2018) La presente investigación de la Universidad San Ignacio de Loyola se basó en crear un proyecto en el cual pueda brindar información acerca de las consecuencias que desencadena el insomnio tecnológico ocasionado por el uso excesivo de aparatos electrónicos inteligentes a adolescentes de 13 a 16 años que viven en el distrito del Callao. Por ello se vio oportuno crear un juego de mesa acompañado de un video informativo, una charla con especialistas y la difusión del proyecto mediante redes sociales para poder concientizar sobre la problemática. Este proyecto se desarrolló bajo el concepto de terror y miedo a lo desconocido, para así poder llamar la atención de este público y crear curiosidad por lo antes mencionado recibió el nombre de “El roba sueño”.

Capítulo IV

Público Objetivo.

El público objetivo del proyecto son niños entre los 9 a 11 años de edad que viven en la provincia de Ica pertenecen al sector socioeconómico C +. Estudian en una Institución Educativa Privada donde cursan el 5to grado de primaria que está dividido en dos secciones A y B, disfrutan las asignaturas de educación física, música, arte y cuando realizan actividades lúdicas en las aulas. Se escogió dirigir el proyecto dirigido a los estudiantes puesto que, tanto niños como niñas deben tener conocimiento sobre el tema. Si bien es cierto quienes pasan por este proceso son las mujeres, pero si se quiere lograr que haya un ambiente libre de estigmas en torno al ciclo menstrual en el aula, se tiene que brindar la información de forma universal a todos los estudiantes. Los estudiantes en esta edad presentan cambios físicos, emocionales y psicosociales pues, se encuentran en la etapa de la pubertad. En el caso de las niñas, algunas de ellas presentan la menstruación antes que otras por lo que algunas sienten miedo o se sorprenden ante la llegada de la primera menstruación. Algunos de los niños muestran rechazo hacia la menstruación por considerarlo como un evento sucio por lo que suelen realizar burlas a sus compañeras, mientras que otros alumnos son curiosos y les interesa saber más del tema. En general los niños tienen curiosidad por saber más sobre lo que pasa en su cuerpo y temas relacionados a la sexualidad, pero les da vergüenza preguntar. Cuando tienen alguna incógnita les preguntan a sus amigos o buscan en internet antes de preguntar a los papás. Estos niños están creciendo en el mundo digital y esto se ha remarcado más debido a la COVID-19, pasan más tiempo frente a pantallas digitales de lo que antes solían estarlo ya que, las clases se han virtualizado. Actualmente pasan más tiempo en familia por lo mismo que no pueden salir. Sin embargo, no realizan actividades recreativas excepto los fines de semana puesto que los padres trabajan a tiempo completo y están ocupados de lunes a viernes por

lo que en la semana el hecho de que los niños no puedan salir a realizar las actividades que antes solían hacer se encuentran más irritables y deprimidos. En sus ratos libres en el caso de los niños juegan videojuegos online o en consolas y en el caso de las niñas a algunas les gusta dibujar, ver videos de sus grupos favoritos o hacer coreografías. A ambos les gusta ver caricaturas animadas y jugar. Algunos de ellos tienen limitado acceso a las redes sociales, en vista de que son menores y pueden correr mucho peligro al tener contacto con gente desconocida. Además, suelen creer la cantidad de información falsa que llega a través de diversos medios. La religión de estos niños es cristiana, estudian en un colegio donde se forman con valores cristianos y junto a sus padres acuden a misa los domingos.

Concepto.

El concepto utilizado para el proyecto es “Menstruación sin estigmas, empática, solidaridad de forma divertida” nace de la necesidad de hacer que la menstruación deje de verse como un tema oculto, rodeado de sentimientos vergüenza y estigmas dado que, muchas de las niñas a temprana edad pasan por este proceso y lo atraviesan en un ambiente de inseguridad, donde no se sienten comprendidas entre sus pares, tienen temor de hablar del tema o mancharse porque su entorno social puede hacer burlas al respecto. Es por ello que para fomentar un ambiente donde haya respeto y confianza debe proporcionarse información al respecto, se debe hablar más del tema de forma comprensible, mediante una forma divertida, los niños podrán darle importancia al tema, para así fomentar una actitud empática y solidaria que pueda unir a los estudiantes. Por lo antes mencionado se eligió también como parte del concepto la empatía puesto que, es la capacidad para comprender y compartir los sentimientos de otros, permite reconocer la perspectiva de otras personas y entenderla. Mientras que la solidaridad implica enseñar, se aprende, se hereda, se pega y se contagia la cual fomenta y favorece la igualdad, integración, inclusión, convivencia y seguridad todo ello mediante colaboración mutua.

Moodboard.

Se desarrolló un collage de imágenes en referencia al concepto, el cual hace alusión al lado divertido, a la unión y al espacio libre de estigmas asociados a la menstruación.



Figura 4. Moodboard del concepto del proyecto. Fuente propia

Paletas de color.

#2A76BB	#E73630	#E280B2	#F8DDEC	#FBC033
R: 42 C: 82	R: 231 C: 0	R: 226 C: 8	R: 248 C: 2	R: 251 C: 0
G: 118 M: 47	G: 54 M: 89	G: 128 M: 62	G: 221 M: 19	G: 192 M: 28
B: 187 Y: 0	B: 48 Y: 81	B: 178 Y: 0	B: 236 Y: 0	B: 51 Y: 85
K: 0	K: 0	K: 0	K: 0	K: 0

Figura 5. Paleta de colores del concepto del proyecto. Fuente propia

Estos colores representan el concepto puesto que, se representa a la menstruación con el color rojo y las tonalidades de rosado. Mientras que la empatía y sin estigmas mediante el

color azul haciendo alusión a que a pesar de ser distintos se puede llegar a la comprensión.

Asimismo, la diversión se representa con el color amarillo.

Tipografías.



Figura 6. Tipografías usadas para las piezas gráficas y logo. Fuente propia

Se utilizaron fuentes ligadas al concepto las cuales reflejan la diversión y niñez. Se podrán observar tanto en la marca como dentro de las piezas gráficas del juego de mesa.

La fuente Party Jam es utilizada para la construcción de la marca “cíclicos”, así como también para títulos, subtítulos mientras que la tipografía Zp Dragon Breath es utilizada para el descriptor. Las variaciones de la fuente Montserrat fueron escogidas para el texto complementario, debido a que facilita la legibilidad y comprensión de la información que se presenta a lo largo del juego y las piezas desarrolladas.

Proyecto de Diseño.

El proyecto consiste en el diseño de un juego de mesa que proporciona información sobre el ciclo menstrual, los cambios físicos, cuidados, emocionales y psicosociales, mitos y estereotipos respecto al ciclo. Se utiliza el juego de mesa educativo como herramienta que sirva para enseñar sobre el tema de una forma diferente, un juego que pueda usarse como material pedagógico para los docentes de las instituciones educativas y que también pueda ser jugado en los hogares en familia.

El objetivo del proyecto es lograr que los niños y niñas del 5to grado de primaria perciban la menstruación como un evento natural puedan aprender sobre ello, no debe ser motivo de vergüenza y deje de ocultarse. Es importante educar a los menores para así erradicar el estigma asociado al tema y comunicarlo pues hay falta de conocimiento en torno al ciclo menstrual entre los estudiantes de nivel primario, es un tema al cual se le toma poca importancia en el currículo educativo, se toca de manera biológica, superficial y no se profundiza en el tema.

A fin de realizar la elaboración del juego de mesa primero se buscaron referencias de juegos educativos para luego hacer una recolección de información sobre el ciclo menstrual (datos fisiológicos como también a nivel emocional, mitos, cuidados, cambios físicos, etc.) con ello luego elaborar el contenido de forma clara y precisa, todo ello con el respectivo ajuste y validación de un especialista en el tema para asegurar la comprensión del público objetivo. Luego se establecieron las instrucciones, reglas, dinámica del juego, zonas del tablero y se realizaron bocetos. Seguidamente se creó la marca del proyecto y definió la estética de las piezas gráficas.

El juego de mesa educativo para niños y niñas sobre el ciclo menstrual, lo podrán jugar hasta 4 participantes. Dentro de la caja del juego se encuentra un folleto, un tablero armable tipo rompecabezas de 9 piezas, 100 tarjetas, un dado, 4 fichas y un reloj. El folleto hace una introducción al tema y dentro de él se explican las reglas, instrucciones, zonas del tablero, respuestas e incluye un área en la cual se explica que el juego está dirigido para todos (ver anexo 6). Las 4 fichas son personajes animados, las cuales representan a las hormonas quienes son las encargadas de llevar a cabo todo el ciclo menstrual de forma regular cada mes. El tablero explica las fases y recorrido del ciclo menstrual de forma gráfica con ilustraciones amigables desde el día 1 al 28, ya que es la cantidad de días que dura normalmente este proceso. Las tarjetas están divididas en 3 colores, contienen

preguntas con opciones acompañadas de ilustraciones para hacer que los participantes puedan relacionar los elementos y conceptos que van aprendiendo, así como también para normalizar partes del cuerpo y del mismo proceso menstrual (ver anexo7). Son 45 tarjetas amarillas, las cuales fueron creadas para que los jugadores puedan comprender aún mejor el proceso del ciclo menstrual e incluso anatomía, agentes que intervienen en todo el recorrido y por supuesto se hace hincapié en la salud e higiene, cada pregunta y respuesta fue seleccionada y revisada por un especialista al igual que las tarjetas rosadas (35 tarjetas) que abordan dudas frecuentes, mitos, cambios físicos, emocionales y sociales que están presentes en la actualidad. Las 20 que restan son de color azul las cuales aportan el lado divertido por ello se crearon laberintos con distinto nivel de dificultad que hacen alusión al proceso preovulatorio en la cual sólo un óvulo es el que forma parte del recorrido menstrual, los participantes tendrán que escoger el indicado. (figura 10). El reloj de arena será usado para controlar el tiempo que los participantes tienen para responder a las tarjetas y por último el dado será utilizado para establecer los turnos y para avanzar casillas. Mientras más veces los niños y niñas jueguen “Cíclicos” podrán responder correctamente a las preguntas y por consiguiente tener una actitud más favorable en cuanto al ciclo menstrual a nivel social, emocional y biológico.

Dinámica del juego.

Se explica en la introducción del folleto (figura 9, anexo 6) que los participantes del juego se convertirán en hormonas y realizarán un viaje de 28 días donde el primero que llegue al día final, ganará. Para ello tendrán que lanzar el dado y responder los desafíos de las tarjetas. Luego de que los participantes lean el folleto, se deberá armar el tablero juntando las 9 piezas tipo rompecabezas, colocar el dado, el reloj y las fichas sobre el tablero y ubicar las tarjetas en la parte central. Como se dijo anteriormente cada participante es una hormona por lo que cada uno escogerá el personaje que quiere ser escogiendo una ficha.

Después lanzarán el dado para establecer los turnos y una vez establecidos el primer participante sacará una tarjeta, la volteará y empezará a correr el tiempo con el reloj, debe responder antes de que el tiempo se agote, para corroborar las respuestas se hará uso del folleto, si el participante responde correctamente podrá lanzar el dado y avanzar su ficha con el número que salió en el dado y terminará su turno, por lo contrario, si responde incorrectamente no podrá avanzar ninguna casilla y será turno del siguiente participante. El jugador ganador es quien llegue primero a la casilla final (día 28) la cual representa el último día del ciclo menstrual. Cabe recalcar que en el tablero hay zonas que hacen retroceder o avanzar casilleros, los cuales fueron creados para explicar que dentro del ciclo menstrual los niveles de las hormonas suben y bajan. Por ello se representan en los casilleros flechas, las que señalan para arriba significa que las hormonas suben y hay bastante energía por lo que pueden avanzar casillas mientras que si la flecha indica para abajo significa lo contrario (figura 13).

Cada participante mientras juega tendrá la curiosidad de saber qué color de tarjeta le tocará resolver, dado que no podrán verla hasta que sea su turno y la volteen, todo ello fue diseñado para mantener el interés del jugador mientras se desarrolle la partida. Las tarjetas rosadas y amarillas tienen poco texto y están acompañadas de una ilustración por lo mismo que los jugadores tienen un tiempo corto para responder. Los laberintos de las tarjetas hacen que el juego sea más dinámico y funciona como un incentivo para animar a los niños a jugar ya que verán que no todas las tarjetas contienen preguntas (figura 10).

Relación entre Problema, Público Objetivo y Proyecto.

Los juegos de mesa más allá de su vertiente lúdica, son un instrumento utilizado para entender temas complejos como lo es el ciclo menstrual. Además, ayudan a que los estudiantes puedan relacionarse con los demás en las aulas; fomenta valores tan importantes como la amistad, la empatía, la solidaridad son un instrumento que refuerzan

los vínculos afectivos. Se asocia a que la menstruación es un tema que solo implica a las niñas, pero también es importante brindar la información a los niños. Para los estudiantes del 5to grado la menstruación es un tema oculto, que da vergüenza abordarlo; la mejor manera es enseñar jugando. No es necesario saber del tema en sí para jugarlo, mientras más veces se juegue se irá aprendiendo por lo que también lo pueden jugar en casa.

Durante el juego los niños y niñas podrán aprender fácilmente sobre el funcionamiento del ciclo, desarrollarán la empatía pues podrán comprender cómo se sienten las niñas al atravesar este proceso, además de asimilar conceptos teóricos de una manera más divertida que para muchos es difícil e incómodo de hablar, entenderán de que menstruar es completamente normal y que no debe ser motivo de burlas. Al ser un juego que involucra tanto a niños como a niñas se fomenta a generar un ambiente en el cual la menstruación deje de verse como algo oculto y estigmatizado. Este juego de mesa educativo funcionará asimismo como un material de apoyo para los profesores del aula al explicar temas asociados a la sexualidad y también podrán jugarlo en sus hogares con su familia.

Marca del Proyecto.

Se escogió el nombre “Cíclicos” para la marca del proyecto ya que, se define como un evento que se repite regularmente cada cierto tiempo, al igual que la menstruación la cual se da cada 28 días aproximadamente. Así como el clima y el tiempo son cíclicos, también lo son los hombres y mujeres, pero cada cuerpo está diseñado para operar de manera totalmente diferente, debido a que los hombres tienen un ciclo productivo de 24 horas y las mujeres uno de 28 días en caso de ser regular. Tanto los hombres como las mujeres cumplen un ciclo de vida, en el cual mientras crecen se atraviesan por muchos cambios que marcan en la vida a nivel físico, emocional y social. El nombre busca captar la atención del público objetivo, debido a que no se hace mención de manera explícita al ciclo menstrual, con la finalidad de captar la atención de los niños por conocer más sobre el proyecto.

Además, se escogió este nombre para que pueda usarse en el abordaje de otros temas que son considerados tabú, los cuales no se pueden hablar abiertamente porque generan algún tipo de incomodidad o vergüenza, pero son muy importantes como la visita al urólogo por parte de los hombres, en las mujeres el chequeo de mamas, entre otros que deben realizarse constantemente cada cierto tiempo. Sumado a ello hace alusión al aprendizaje cíclico y vivencial de Glenn Doman, el cual se basa en 4 etapas: experiencia concreta, reflexión, conceptualización y la puesta en práctica de lo que se aprendió. Estas etapas se repiten una y otra vez, por lo cual el juego es una de las herramientas que permiten la educación cíclica, en la cual los niños aprenderán sin enterarse pues lo harán mientras juegan. El descriptor elegido es “rompiendo tabúes” debido a que muestra el sentido del proyecto, busca que con el juego los niños puedan aprender información de un tema al cual se le asocian falsos conceptos y logren percibir la menstruación como un evento natural.

Resultado.

Este fue el resultado final de la marca del proyecto, se utilizó una fuente asociada al público objetivo y a la vez que refleja el lado divertido. En la marca se mantienen los colores propuestos a partir del análisis conceptual. Se escogió el color rojo para la palabra cíclicos debido a que hace referencia a la fase menstrual en la que ocurre el sangrado, para transmitir indirectamente el tema del juego. Las síntesis de las flechas de la letra O fueron añadidas para hacer referencia a un “ciclo”, evento que se repite una y otra vez. El color blanco fue utilizado para lograr un mayor contraste entre el rojo y el azul. Este último color fue escogido en alusión a la calma, empatía y a su vez representar que el juego es para todos, está dirigido tanto para hombres y mujeres a causa de que en la sociedad actual el color rosado hace alusión a la mujer y el azul al hombre, es un color unisex. El descriptor fue incluido en la parte inferior con una leve deformación curva el cual siempre irá acompañado de “cíclicos”.



Figura 7. Isologo de la marca del proyecto. Fuente propia

Diseño de comunicación.

Para que la comunicación del mensaje del proyecto sea directa y sencilla de entender se realizará una activación en el aula del 5to grado de primaria de un colegio particular de la ciudad de Ica para fomentar un ambiente de confianza y libre de estigmas asociados al ciclo menstrual. Se realizará con el objetivo de difundir que la menstruación deje de percibirse como un tema oculto, el mensaje que se desea transmitir es “Menstruar es normal”. La activación del proyecto será presentada de la siguiente forma: Una ginecóloga especializada en educación primaria introducirá en el tema a los estudiantes con la ayuda de un afiche del tablero pegado en la pizarra, realizará la explicación usando un lenguaje sencillo y comprensible para los menores sin usar terminologías médicas para una mayor comprensión. Luego se crearán grupos de 4 o 3 estudiantes y se procederá a entregar un juego por cada grupo. Se les explicará la dinámica y se mostrará los premios que obtendrán los ganadores (estos premios incentivarán la participación e interés), para las niñas contienen una bolsa térmica para cólicos, cartuchera, agenda y una toalla higiénica reusable de tela, mientras que para los niños un cuaderno, agenda, termo y cartuchera. (figura 15). Finalmente, después de entregar los premios se le regalará a cada uno de los niños y al profesor el juego para que lo puedan jugar en casa o ser usado en clase como una herramienta pedagógica. Asimismo, se les entregará una hoja para que los estudiantes puedan escribir su experiencia para generar retroalimentación, poder saber qué les pareció

el juego y qué fue lo que aprendieron. Se proyecta que esta activación pueda realizarse en grados menores como 4to y 3ro de primaria en distintos colegios del Perú de menor adquisición económica, ya que la educación es un derecho, no un privilegio.

Piezas Empleadas.

La función a detalle que cumple cada pieza fue descrita tanto en el proyecto como en la dinámica del juego. A continuación, se explicarán en relación al diseño empleado.

Empaque.

Tiene formato rectangular y mide 19 x 15 cm. La marca del juego puede apreciarse en todas las caras de la caja sobre un fondo azul que posee tramas y texturas presentes en el tablero. En la portada se muestra a los 4 personajes principales, así como también se incluye información sobre el contenido del juego, quiénes lo pueden jugar y sobre qué trata. La caja fue diseñada en base a la paleta de colores del proyecto (Figura 5). La parte trasera muestra una introducción, el contenido detallado de lo que incluye el juego y las gráficas de las piezas.



Figura 8. Empaque del juego de mesa Cíclicos. Fuente propia

Folleto.

El folleto posee 8 caras mide 15 cm de alto x 13 cm de ancho, contiene una introducción explicada por los personajes, muestra las reglas, instrucciones, respuestas de las tarjetas e

información adicional mostrando los gráficos presentes en el juego y respetando la paleta de colores.



Figura 9. Tira y retira del folleto. Fuente propia

Tarjetas.

Miden 7 x 7 cm y están divididas en 3 colores, son 100 en total. Cada una de ellas fue acompañada de una ilustración para facilitar la comprensión de la pregunta. La información de cada una de ellas se encuentra en anexos. (anexo 7).



Figura 10. Tira y retira de tarjetas. Fuente propia

Fichas.

Poseen una base circular y tienen aproximadamente 4 cm de alto. Representan a las hormonas encargadas de llevar a cabo el ciclo menstrual, se enfocó en ilustrarlas sin género. Cada una en su vestimenta posee las iniciales de su nombre: Lu, Estro, Foli y Pro.



Figura 11. Fichas del juego de mesa. Fuente propia

Reloj y dado.

El reloj tiene una altura de 8cm. mientras que el dado 1.5 cm. Ambos respetan la paleta de color conceptual, indirectamente el reloj hace alusión a la fase menstrual del ciclo.

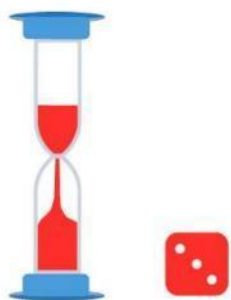


Figura 12. Piezas extras. Fuente propia

Tablero.

Mide 38 x 35 cm, es armable tipo rompecabezas y está conformado por 9 piezas. Es la pieza principal del juego, explica las 4 fases del ciclo menstrual desde el día 1 al 28 con ilustraciones acompañadas de un texto corto explicativo. Los colores en el tablero fueron escogidos de la paleta de colores conceptual para lograr un mayor contraste y explicar cada etapa del recorrido. El estilo de las ilustraciones que se empleó fue diseñado para que el tablero sea atractivo tanto para niños como niñas.

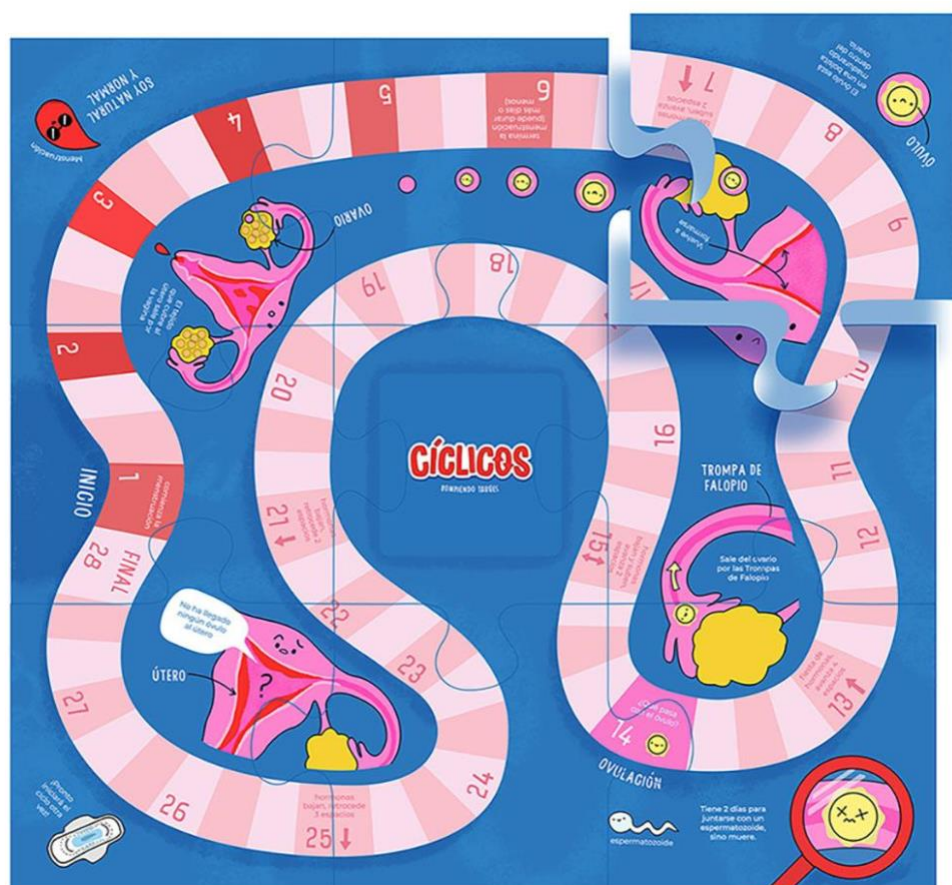


Figura 13. Tablero armable. Fuente propia



Figura 14. Juego de mesa cíclicos. Fuente propia

Premio de activación.



Figura 15. Premios de la activación para los ganadores. Fuente propia

Reflexiones.

Desde que se comenzó a investigar sobre el problema encontrado se pudo apreciar que el ciclo menstrual es un tema controversial que involucra aspectos no solo biológicos sino también sociales. El trabajo de campo realizado mediante encuestas y entrevistas a los actores involucrados sirvió para tener un panorama más amplio del problema, así como también recopilar opiniones y actitudes que sirvieron para la elaboración del proyecto educativo. Se pudo apreciar que el hecho de que no se enseñe a profundidad tiene también una relación con la predisposición de los padres, debido a que al realizar la recolección de información algunas madres de familia que tienen hijos varones mostraron rechazo al hecho de participar, indicaron que sus hijos no menstrúan por lo que ese tema no tendría por qué saberlo. Estos hechos encontrados desde un principio previos a la elaboración del proyecto se consideraron como un reto, sin embargo, la gran parte de entrevistados y encuestados se mostró a favor de la realización del proyecto educativo.

Sin duda la elaboración del diseño de un juego de mesa sobre el ciclo menstrual dirigido a niños y niñas fue bastante complejo de abordar pues están presentes muchas terminologías y palabras que a su corta edad pueden no comprender agravándose más la idea si es que son menores de 10 años. Sin embargo, se pudo lograr gracias al apoyo de las gráficas,

lenguaje amigable y paleta de colores. La especialidad de Arte y Diseño Empresarial permite en gran magnitud aportar en el desarrollo educativo en especial para educar en temas que son complejos de abordar como lo son los relacionados a la sexualidad.

La educación sexual es un derecho, es muy importante conocer sobre el ciclo menstrual pues es signo de salud, conociéndolo se podrán identificar irregularidades y por supuesto los hombres podrán acompañar el proceso sin emitir comentarios estereotipados.

Conclusiones.

El proyecto recibió gran aceptación por parte de ginecólogas, educadores, psicólogos y madres de familia. Los cuales mencionaron que el proyecto logra cubrir una carencia importante en el área educativa mediante un juego de mesa educativo de aplicación práctica. Mencionaron que estuvo bien desarrollado, digno de aplicar y distribuir en diversas instituciones educativas. Consideraron el proyecto como una propuesta innovadora y creativa pues no habían visto algo parecido, además recalcaron que se haya logrado abordar el tema sin prejuicios, con naturalidad y de manera abierta, enfocado para todos sin dejar de lado a los niños. Si bien el proyecto tuvo como público objetivo a niños y adolescentes entre los 9 a 11 años, mencionaron que el proyecto también puede ser aplicado a otros actores como niños menores, jóvenes, profesores y adultos.

El proyecto mejora significativamente el aprendizaje de temas complejos, despierta la curiosidad, aborda la autoestima, el autoconocimiento y puede ser usado como agente motivador para una posición participativa y permite que se hable más de un tema considerado oculto. Las madres recalcaron que es una herramienta que puede ser usada incluso en los hogares, permite que la información llegue a los hijos, padres y demás miembros. Finalmente, el proyecto se considera relevante para enriquecer el aprendizaje en educación sexual integral y con ello derribar el estigma asociado a la menstruación presentes en la sociedad actual.

Anexos.**Anexo 1 Evaluación de pares.**

Lima 12 de noviembre 2020

Señores,
Carrera de Arte y Diseño Empresarial
Facultad de Humanidades
Universidad San Ignacio de Loyola

Por medio de la presente me dirijo a ustedes a fin de poder dar una opinión objetiva respecto al proyecto "Cíclicos – Rompiendo tabúes" diseñado por la Bachiller Carla Lucia Arellano Avalo referido al diseño de un juego de mesa educativo para enseñar el ciclo menstrual mediante una forma diferente para con ello mejorar el ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre estudiantes del quinto grado de primaria.

Por lo tanto, al analizar y revisar el proyecto minuciosamente encuentro que el mismo es pertinente debido a los siguientes motivos:

1. El juego tiene un rol fundamental en el desarrollo integral de las niñas y los niños; al jugar se desarrollan capacidades intelectuales, sociales, emocionales, espirituales y físicas.
2. Al realizarse de una manera lúdica facilita procesos de aprendizaje como la atención, concentración y memoria, así como facilita el desarrollo de habilidades sociales en la propia interacción que demanda el juego.
3. Al jugar con "Cíclicos – Rompiendo tabúes", las niñas y los niños adquieren información de manera más rápida, concreta y precisa; además, al hacerlo ellas y ellos mismos se hacen protagonistas de su aprendizaje.
4. Considero que este juego se podría llevar a cabo no solo para sesiones de aprendizaje, sino también como evaluación formativa o sumativa.
5. El material elaborado contribuye al desarrollo de propuestas de Educación Sexual Integral (ESI) libre de prejuicios y va de la mano con una propuesta de derechos crítica y responsable.

Atentamente,



Lic. Alessandra Elisa Navarro Bendezú
Educadora y Gestora de Aprendizajes



Lima 15 de noviembre 2020

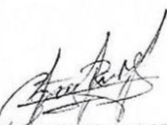
Señores,
Carrera de Arte y Diseño Empresarial
Facultad de Humanidades
Universidad San Ignacio de Loyola
Presente. -

Por medio de la presente me dirijo a ustedes a fin de poder dar una opinión objetiva respecto al proyecto "Cíclicos" diseñado por la Bachiller Carla Lucía Arellano Avalo referido al diseño de un juego de mesa educativo para enseñar el ciclo menstrual mediante una forma diferente para con ello mejorar el ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre estudiantes del quinto grado de primaria.

Por lo tanto, al analizar y revisar el proyecto minuciosamente encuentro que el mismo es pertinente, debido que cubre las necesidades de educar a los niños y niñas sobre los procesos biológicos desde un enfoque libre de prejuicios y de manera abierta, el juego de mesa enseña de una manera entretenida, además de ser una herramienta creativa, a corde de la edad y madurez evolutiva. Es adecuado que los temas relacionados a la salud sexual y reproductiva, sobre todo el ciclo menstrual en esta etapa, sean tratados con la mayor naturalidad posible para permitir el desarrollo sin prejuicios de los niños y preadolescentes.

Ante lo expuesto, considero el presente trabajo de relevancia y de mucha importancia, para que pueda replicarse y ser llevado a todas las instituciones educativas del país, para enriquecer el aprendizaje de los niños y niñas, con respecto al adecuado funcionamiento del cuerpo humano.

Atentamente




Gary M. Rivera Molina
Psicólogo Clínico y de la Salud
C.Ps.P. 11924

(051) 987394993

garyrimo@hotmail.com

Av. Mariscal La Mar 725 - Santa Cruz - Miraflores. Lima

Lima, 10 de noviembre del 2020

Señores,
Carrera de Arte y Diseño Empresarial
Facultad de Humanidades
Universidad San Ignacio de Loyola

Por medio de la presente me dirijo a ustedes a fin de poder dar una opinión objetiva respecto al proyecto "Cíclicos – Rompiendo tabúes" diseñado por la Bachiller Carla Lucia Arellano Avalo referido al diseño de un juego de mesa educativo para enseñar el ciclo menstrual mediante una forma diferente para con ello mejorar el ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre estudiantes del quinto grado de primaria.

Con respecto al proyecto comparto los siguientes comentarios:

1. Considero que el proyecto abarca una problemática que siempre ha estado presente en la sociedad y que responde a ciertos intereses actuales como, por ejemplo, normalizar ciertos temas considerados tabú, por lo tanto, considero que es viable su implementación ya que cumple con el objetivo de apartar los estigmas entre los estudiantes.
2. En cuanto a las piezas que son parte del proyecto, se debe de revisar si la paleta de color empleada logra captar el interés del público objetivo, lo cual sirve de apoyo a los personajes y otros elementos ilustrados los cuales cumplen satisfactoriamente esta función.
3. La información incluida en las piezas cumple con los objetivos del proyecto, ya que, al presentarse de manera didáctica logra una mejor conexión con el público al que está dirigido el proyecto y, además, puede llegar a conectar con estudiantes de grados superiores.

En conclusión, considero este proyecto una excelente iniciativa que debería ser implementada entre los estudiantes del 5to grado de primaria.

Atentamente,



Amelí Abigail Bautista Ramírez
Lic. en Arte y Diseño Empresarial

Lima 11 de noviembre 2020

Señores,
Carrera de Arte y Diseño Empresarial
Facultad de Humanidades
Universidad San Ignacio de Loyola

Por medio de este formato quiero felicitar la iniciativa de la alumna Carla Lucia Arellano Avalo, ya que no es un tema sencillo de tratar y mucho menos presentarlo de una manera tan divertida y didáctica como lo hace en su proyecto **“Cíclicos – Rompiendo tabúes”**.

Considero excelente el manejo del tema, ya que casi siempre se lo enfoca a niñas. El hecho de que el juego sea para todos abre las puertas a que más niños vean el ciclo menstrual como lo que es, algo completamente natural, y así dejar muchísimos tabúes atrás. Así también como su desarrollo del concepto, que está muy bien logrado y estoy segura de que conectará perfectamente con el público objetivo gracias a la gráfica tan amena y dinámica que tiene el juego. En realidad, todo el proyecto es sumamente educativo incluso para muchos adultos, por lo que espero que llegue un momento donde Cíclicos deje de ser solo un proyecto y sea una realidad. Reitero mis felicitaciones para Carla y le deseo muchos éxitos.

Atentamente



Lic. Virginia Mireya Aedo Quivio
71337079

Lima, 9 de noviembre del 2020

EVALUACION DE PARES

A quien corresponda:

En referencia a la Tesis "DISEÑO DE JUEGO DE MESA EDUCATIVO SOBRE EL CICLO MENSTRUAL PARA MEJORAR EL AMBIENTE DE CONFIANZA, RESPETO Y LIBRE DE ESTIGMAS ENTRE LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE PRIMARIA" desarrollada por la Bachiller Carla Lucia Arellano Avalo en la carrera profesional de Arte y Diseño Empresarial - Universidad San Ignacio de Loyola, considero lo siguiente:

1. La necesidad de educar a los niños y niñas sobre los procesos biológicos desde un enfoque sin prejuicios y de manera abierta es fundamental en estos tiempos y poco se viene logrando con la enseñanza normada por el Ministerio de Educación y Salud, por lo tanto, esta tesis cubre una carencia importante.
2. Realizar una aproximación a través de un juego de mesa que enseñe a través del entretenimiento, es, además de creativo, una herramienta de aplicación práctica y pertinente referente a la población objetiva. Es adecuado que los temas de salud sexual y sobretodo el ciclo menstrual sean tratados con la mayor naturalidad posible para permitir el desarrollo sin prejuicios de los niños y preadolescentes.
3. El material elaborado aporta conocimiento desde una manera agradable, colorida, lúdica, abierta, creativa y significativa para que el aprendizaje sea más eficaz en los niños y niñas, es importante recalcar que está bien orientado a ambos sexos, ya que el conocimiento del ciclo menstrual no es solo una necesidad femenina.
4. Por lo mencionado, considero este trabajo relevante y de mucha importancia, digno de replicarse y ser llevado a todos los institutos educativos del país, para enriquecer su aprendizaje del adecuado funcionamiento del cuerpo humano.

Expendo el presente documento para los fines que se considere convenientes.

Atentamente,



Dra. Milagros Molina Ibáñez
CMP 47224. RNE 37726
Obstetricia y Ginecología. Sexóloga.

Lima 9 de noviembre del 2020

Señores,
Carrera de Arte y Diseño Empresarial
Facultad de Humanidades
Universidad San Ignacio de Loyola

Por medio de la presente me dirijo a ustedes a fin de poder dar una opinión objetiva respecto al proyecto "Cíclicos – Rompiendo tabúes" diseñado por la Bachiller Carla Lucía Arellano Avalo referido al diseño de un juego de mesa educativo para enseñar el ciclo menstrual mediante una forma diferente para con ello mejorar el ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre estudiantes del quinto grado de primaria.

Considero justo y necesario que se pueda instruir a los más jóvenes, que están próximos a sufrir los cambios hormonales en la pubertad, acerca de esta problemática puesto que es motivo, en muchos casos por desinformación, la causa de burlas entre compañeros. Es propio hablar de este tema de forma didáctica y entendible como lo han presentado en "Cíclicos". Tanto el diseño como la línea gráfica presentada esta muy bien enfocada al público objetivo, es didáctico y fácil de entender. Particularmente me motiva que haya logrado en el diseño del mismo poder enfocarlo a ambos sexos, por lo que cumple con su objetivo de mostrar a la menstruación como un proceso natural a ambas partes.

Para concluir considero es un trabajo muy bien logrado, capaz de poder informar y ser fácilmente replicado en distintos centros de estudio a nivel nacional.

Atentamente,



Lic. Jeng Cheng Nakazaki Hum
DNI 70028361
Jefe área Comunicaciones
PRI-LATAM

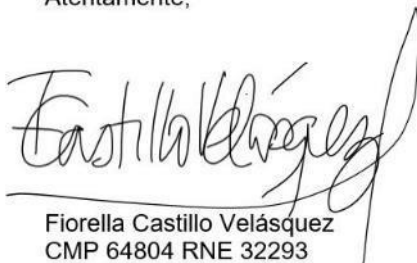
Lima, 21 de noviembre del 2020

Señores,
Carrera de Arte y Diseño Empresarial
Facultad de Humanidades
Universidad San Ignacio de Loyola

Por medio de la presente me dirijo a ustedes a fin de poder dar una opinión objetiva respecto al proyecto "Cíclicos" diseñado por la Bachiller Carla Lucia Arellano Avalo referido a el diseño de un juego de mesa educativo para enseñar el ciclo menstrual mediante una forma diferente a estudiantes para normalizar este proceso y así mejorar el ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre estudiantes de primaria.

Por lo tanto, al analizar y revisar el proyecto minuciosamente encuentro que es adecuado para empoderar a los niños en el conocimiento del ciclo menstrual de una manera amigable y lúdica. El diseño de las cartillas permite dar el conocimiento básico y verdadero sobre un cambio fisiológico normal. Felicito la iniciativa de la estudiante, ya que para poder vivir en una sociedad sin tabúes se necesita comenzar con el conocimiento de los cambios naturales en el cuerpo de la mujer.

Atentamente,



Fiorella Castillo Velásquez
CMP 64804 RNE 32293

Lima, 14 de noviembre 2020

Señores,
Carrera de Arte y Diseño Empresarial
Facultad de Humanidades
Universidad San Ignacio de Loyola

Por medio de la presente me dirijo a ustedes a fin de poder dar una opinión objetiva respecto al proyecto "Cíclicos – Rompiendo tabúes" diseñado por la Bachiller Carla Lucia Arellano Avalo referido al diseño de un juego de mesa educativo para enseñar el ciclo menstrual mediante una forma diferente para con ello mejorar el ambiente de confianza, respeto y libre de estigmas entre estudiantes del quinto grado de primaria.

Por lo tanto, al analizar y revisar el proyecto minuciosamente encuentro que el mismo es importante para las niñas que están entrando a la pubertad; como madre sería una forma didáctica y divertida de explicarle a mi hija sobre los cambios que irá teniendo su cuerpo en esta etapa de su vida.

Aun estando en el 2020 se observa en nuestra sociedad lo difícil que es tratar estos temas con nuestros hijos y hacemos que nuestras niñas se cohiban o se avergüencen de un hecho natural, propio de su cuerpo y es por ello que muchas niñas están desinformadas buscando por otros medios la información equivocada como "mitos" o "estereotipos"

El crear un juego con un tema tan importante y delicado hará que nosotros como padres y nuestros hijos puedan ver el tema como algo normal y que es una información del cuál se pueda hablar y tratar en familia. Debemos de saber que es una etapa muy importante para nuestros niños, etapa que debemos de acompañar como padres dándoles la confianza debida y la información correcta. Este juego ayudará a que muchos padres se abran en estos temas y se puedan divertir a la vez.

Atentamente,



Lucero Marisol Sandoval Vásquez

Anexo 2 Entrevista Milagros Molina. 18 septiembre 2020.

Cargo: Sexóloga y ginecóloga en Lima ObGYN y Clínica San Felipe

1. ¿Cuál es el rango de edad de las niñas a las que suele atender?

Cualquier edad, veo desde niñas hasta personas de la tercera edad.

2. ¿Cuál es la diferencia entre menstruación y ciclo menstrual? ¿Por qué se produce?

La menstruación es la pérdida sanguínea que se produce cada mes. El ciclo menstrual empieza el primer día que baja la regla y luego se dan las otras fases. La primera fase en la cual se desarrolla el folículo, el cual espera ser fecundado, al no ser fecundado se produce la ovulación y luego se da pie a la fase lútea y luego ya viene la regla.

3. ¿Es importante conocer el ciclo menstrual?

Sí, definitivamente y desde niñas, pero claro el problema es que las menores no tienen conocimiento de ello porque sus madres no saben, viene siendo un poco hereditario el problema. Las mamás deberían estar preparadas para que cuando a sus hijas les venga la primera regla, puedan explicarle qué es, quizás no darles toda la información en la primera regla, pero sí hacerlo a partir de ese acontecimiento. Se puede empezar a darles información sobre cómo es el ciclo menstrual, por qué el flujo huele así, qué cambios ocurren, higiene, tienen que saber cada cuánto tiempo tienen que cambiarse porque pueden tener infecciones por hongos, cambios en la flora vaginal, etc.

4. ¿Qué tipo de información usted considera que no sería adecuada en la menor?

Con mis pacientes que llevan un año menstruando, les empiezo a hablar sobre métodos anticonceptivos. Las que llevan pocas reglas no les toco ese tema porque las primeras reglas no suelen ser regulares. Las que llevan un año menstruando ya tienen reglas más continuas y bueno desde allí ya empiezo a decirles a las mamás que tienen que decirle a sus hijas que sus hijas son fértiles y tienen que empezar a informarles claramente con todas las palabras “te puedes quedar embarazada si tienes una penetración con

eyaculación en la vagina” porque si no lo saben ellas difícilmente sabrán qué es lo que ocurre o qué es lo que puede pasar, pueden pensar que no es posible y por ello tenemos embarazos en niñas jóvenes.

5. ¿A qué edad se espera que llegue la menstruación?

Varía mucho todos los estudios recientes indican que se está adelantando cada vez más, la edad está entre los 9 y 10 años.

6. ¿A qué edad se recomienda ir al ginecólogo?

Si las niñas ya han empezado a menstruar y no tienen ningún problema, no tendrían que venir. Las revisiones con el ginecólogo son solo si las niñas comienzan a tener dolores de regla terribles, mucho acné, o si pasado un año y sigue siendo irregular allí sí podría ser un problema hormonal que hay que identificar. Esos serían los signos de alarmas que las mamás tienen que saber para que si pasa alguno de ellos las deben traer y otra cosa es que muchas de las mamás y niñas tienen miedo de que las examinemos por los genitales, se asustan, no las quieren llevar al ginecólogo, pero no es así, muchas veces solo se hacen ecografías en el vientre si la niña no ha tenido relaciones y se diagnostica sin ningún problema.

7. ¿Usted cree que aún prevalecen mitos asociados a la menstruación?

Sí, mis pacientes escuchan bastantes y leo también mitos en distintas plataformas, pues estoy en varios grupos de ginecología en Facebook para responder a la gente que tiene dudas y todavía siguen haciendo preguntas como por ejemplo “¿si estoy con la regla puedo hacer mayonesa, se puede cortar?” Otros que tienen que ver con que no se puede comer ciertos alimentos o realizar actividades. Podemos educar a las niñas en el colegio, pero si llega a casa y su mamá no tiene ni idea de cómo reforzar el conocimiento a su hija hay un gran problema.

8. ¿Es importante hablar del tema con niños y niñas? ¿o solo con niñas?

Yo creo que sería ideal incluir a ambos, pero viendo nuestra sociedad creo que sería un poco difícil sin embargo sería lo ideal ya que en otros países se hace. Me he especializado en España y vivido 3 años allá, he podido ver en las clases del colegio se explica la regla, el ciclo menstrual para ambos sexos y aquí en Perú no. Los niños tendrían que saberlo porque en el futuro esos niños tendrán una pareja o tienen una hermana o tendrán una hija y si ellos no saben nada, no podrán orientar o acompañar el proceso no tiene mucho sentido somos hombres y mujeres, vivimos en sociedad juntos, el hecho de ellos también lo sepan hará menos tabú el tema de las típicas chicas que se van pasando la toalla a escondidas sin que los chicos las vean porque les da vergüenza, esas cosas ya no deberían pasar pero siguen sucediendo.

9. ¿Hay alguna relación entre los productos sanitarios y la virginidad?

Es una pregunta recurrente que me hacen mis pacientes más que todo las mamás que tienen hijas de 13 o 12 años de edad, me dicen “doctora si le doy a mi hija tampones ¿ella deja de ser virgen?” yo les respondo que la virginidad no existe, es un criterio médico, es una idea que a algún hombre se le ocurrió que tenía que existir. Mis pacientes se quedan más tranquilas cuando explico que el himen de por sí tiene un orificio por donde tiene que salir la regla entonces no va pasar nada por poner un tampón o una copa.

Anexo 3 Entrevista Mirtha Córdova. 24 septiembre 2020.

Cargo: Docente de Ciencia y Tecnología

1. ¿Cuál es su el cargo que desempeña y a que se dedica actualmente?

Profesora de Ciencia y Tecnología del 3ro, 4to y 5to grado de primaria

2. ¿Considera importante hablar del ciclo menstrual con niños? ¿A partir de qué edad?

Considero que se debe tocar el tema desde 4to grado o incluso 3ro ya que, la menstruación se está dando cada vez más a temprana edad. El tema de la menstruación

lo menciono cuando aprendemos el tema de los aparatos reproductores de las plantas, animales y el ser humano. En el caso del 4to grado lo tomo como etapa de reproducción y en 5to grado le doy más información según lo que ellos necesitan, qué es lo que quieren saber de ello.

3. ¿Cómo es el clima del aula cuando tocan estos temas?

En 4to grado, los niños se sorprenden porque parece que en casa no se da este tipo de información, entonces cuando comienzo a hablar sobre los órganos reproductores noto sorpresa, se avergüenzan un poco, por ello hablo de los aparatos reproductores en forma general. Mientras que en 5to grado las niñas hacen preguntas relacionadas a por qué se da la menstruación y los varones no preguntan mucho. De la información que proporciono, le doy más énfasis a lo que es higiene, yo les hablo a ellos que en esta etapa el cuerpo empieza a producir más hormonas por lo que necesitan mayor cuidado.

4. ¿En sus años de enseñanza presencié algún evento relacionado a la menstruación?

Todo el tiempo, he tenido que llevar a las alumnas al baño, incluso cuando les ha venido su primera menstruación, ellas acuden a mí cuando tienen inquietudes o se manchan porque yo fui quien les habló del tema aun así yo no sea su tutora de grado. Se han manchado y he tenido que llamar a sus mamás para que recojan a las alumnas.

5. ¿Cómo reaccionaron las niñas?

Siempre se sorprenden, el año pasado incluso pasó algo bastante peculiar con una alumna del 5to grado. Ella estaba super nerviosa hasta se caían las lágrimas, la llevé al baño con todo lo necesario para que pueda asearse, no siendo yo su tutora.

Los docentes deberían tener conocimiento acerca de estos temas porque ¿cómo les vamos a dar confianza a los niños cuando están sintiendo estos cambios? Es muy importante que nosotros estemos informados y capacitados para poder brindarle la

ayuda y más que todo la confianza para que las niñas puedan confiar en nosotros los docentes, hacer que no sientan que algo malo les está sucediendo.

6. ¿Alguna vez los padres han mostrado alguna incomodidad en abordar temas de sexualidad con los alumnos?

Muchas veces algunos de los padres de familia se sienten un poco cohibidos o incapaces de darles a conocer esta información. Justamente ahora cuando se han hecho las encuestas, algunos de los niños varones decían que ellos no pasan por este proceso y que no tenían por qué saberlo, entonces yo conversaba con ellos explicándoles que tienen que saber de ello pues tienen una hermana, una mamá y cuando sean adultos, tendrán una esposa e hijas, entonces es un tema del cual se tienen que saber y no hacerse ajeno a esa información, es un tema de cultura general. No por el hecho de ser varón tengo que saber solo lo que le sucede al varón, igualmente si soy mujer no tengo que saber solamente lo que le sucede a la mujer.

Anexo 4 Entrevista Janeth Quijandría, 22 septiembre 2020.

Madre de familia de alumna de nivel primario

1. ¿Conoce usted qué es el ciclo menstrual?

En sí es cuando las mujeres empezamos a tener nuestra menstruación, viene con cambios para poder procrear y viene con un tema de cuidado.

2. ¿Por qué cree que se da la menstruación?

Creo que se da para poder procrear.

3. ¿Considera importante hablar del ciclo menstrual con niños y niñas?

Sí, es bastante importante yo pienso que desde los 8 años y se debe hablar también con los hombres, bueno en mi caso porque tengo un hijo varón. Por ejemplo, una vez en el salón de él, que está en tercero de secundaria me cuenta que a una niña le había venido la menstruación y se había manchado, entonces él me contaba que sus compañeros

decían “ay qué asco, qué feo”. Entonces allí es cuando yo le comencé a explicar le dije: “bueno hijo lo que pasa es que eso llega en cualquier momento, a veces nos sorprende y el hecho de que hayan hecho esos comentarios a su compañera no estuvo bien, pues se habrá sentido bien mal” fue allí donde abordé el tema con mi hijo.

4. ¿Ha hablado de la menstruación a su hija?

Con mi hija mayor sí, porque a algunas de sus compañeras ya les está viniendo su periodo y mi hija está con la incertidumbre de saber cuándo le va venir o de cómo será o preocupada de por qué a sus amigas ya les vino y a ella aún no. Ella siempre ha sido curiosa, cuando ve las toallas higiénicas me preguntaba para qué servían.

5. ¿Qué le enseñó a su hija sobre la menstruación?

Le he dicho que es un proceso normal, que puede haber cambios de humor, sabe que es un poco fastidioso. Ella me hace preguntas en cuanto al dolor presente en esta fase y yo le digo que no habrá mucho que es probable que le den cólicos leves, pero no es tan grave y que si le duele mucho allí recién le daría una pastilla o un mate caliente.

6. ¿Le gustaría contar con material de apoyo para tratar temas como el ciclo menstrual?

Sí, creo que facilitaría bastante hablar sobre el tema más aún a los más chicos es un poco más complicado.

Anexo 5 Encuestas.

Se realizaron por medio de Google Encuestas, en la primera encuesta participaron 101 estudiantes del 5to grado de primaria. El objetivo fue identificar los conocimientos y actitudes que tienen los estudiantes en torno al ciclo menstrual.

1. Sexo

- Mujer (66.3%), hombre (33.7%)

2. Edad

- 36 mujeres de 10 años, 28 mujeres de 11 años, 2 mujeres de 12 años

- 17 hombres de 10 años, 17 hombres de 11 años y 1 hombre de 12 años

3. ¿De dónde viene la sangre de la menstruación?

- Vagina (36.6 %), no sé (7%), ovarios (22.8 %) y útero (32.7%).

Respuesta correcta: útero

4. ¿Qué es la menstruación?

- Es la eliminación de la sangre mala que sale del cuerpo de las mujeres (19%)

- Es la expresión de la maduración sexual del cuerpo de las mujeres (59%)

- Es parte del crecimiento o desarrollo del cuerpo femenino (50%)

- No sé/ No estoy segur@ (8%)

Respuesta correcta: Es la expresión de la maduración sexual del cuerpo de las mujeres.

5. ¿Qué significa para ti el ciclo menstrual?

- Días que dura el sangrado menstrual (48.5 %)

- Periodo comprendido entre una menstruación y otra (37.6%)

- Suspensión de la menstruación (2%)

- No sé (12%)

Respuesta correcta: Periodo comprendido entre una menstruación y otra

6. Para que ocurra la menstruación, debe madurar:

- El ovario (25%)

- El útero (18%)

- Las trompas de Falopio (14%)

- El óvulo (41%)

- La vagina (2%)

Respuesta correcta: El óvulo

7. ¿Quién te ha dado esa información?

- Mamá (69%)

- Papá (8%)
- Profesor (48%)
- Familiar (10%)
- Internet/tv/otros (9%)

8. Durante la menstruación ¿qué actividades consideras que NO se deben realizar?

- Bañarse (28%)
- Tomar o comer alimentos fríos (51%)
- Comer frutos ácidos (39%)
- Hacer ejercicios (30%)
- Cargar bebés (17%)
- Ninguna de las anteriores (18%)

9. ¿Ya experimentaste la menstruación alguna vez?

- Sí (26%)
- No (71%)
- No estoy segura (26.7%)

10. ¿Has escuchado bromas o burlas sobre la menstruación en el colegio?

- Si (21%)
- No (62%)
- No estoy seguro/a (17%)

11. Cuando estoy con la menstruación yo...

- Evito moverme mucho (48%)
- Tengo temor o vergüenza de mancharme (63%)
- No quiero que los demás sepan que estoy con la regla (44%)
- Trato de no relacionarme con los demás (15%)
- Me siento insegura o incómoda (41%)

- No hago educación física (30%)
- Tengo dolores (63%)
- Tengo cambios de humor (59%)

12. Cuando necesito cambiarme de toalla higiénica yo...

- Llevo la toalla higiénica en la mano, pero la escondo discretamente (30%)
- Llevo la toalla higiénica en la mano y me da igual si me ven los demás (3%)
- Llevo un neceser/ bolso con lo que necesito sin que se vea el contenido (63%)
- Llevo la mochila porque me da vergüenza que me vean (4%)

La segunda encuesta fue realizada por el mismo medio y participaron 28 padres de familia y apoderados del 5to grado de primaria. El objetivo fue determinar el nivel de conocimiento y actitudes sobre el ciclo menstrual, además de saber si abordaron el tema con los menores.

1. Sexo

- Mujer (77%) Hombre (23%)

2. Edad

- 31-35 años (15%)
- Mayor de 50 (15%)
- 36 – 40 (40%)
- 41 – 50 (31%)

3. ¿Le parece que se debería hablar sobre el período menstrual con los niños?

- Solo con niñas (23%)
- Con niños y niñas (77%)

4. ¿De dónde saca usted la información para hablar sobre estos temas con los menores?

- Internet (19%)
- De lo que aprendió (86%)

- Libros (14%)

- Otras fuentes (14%)

5. ¿Conoce las diferencias entre ciclo menstrual y menstruación?

- Si (69%)

- No (31%)

6. ¿Ha hablado de la menstruación con ellos/as?

- Si (54%)

- No (46%)

7. Durante la menstruación ¿qué actividades considera que NO se deben realizar?

- Beber o comer alimentos fríos (31%)

- Comer frutas ácidas (15%)

- Nadar (31%)

- Hacer ejercicios o deporte (46%)

- Cargar bebés (8%)

- Ninguna de las anteriores (31%)

8. Para que ocurra la menstruación, debe madurar:

- El ovario (15%)

- El útero (15%)

- Las trompas de Falopio (8%)

- El óvulo (62%)

9. ¿Considera que debería recibir más información sobre la menstruación?

- Sí (100%)

Anexo 6 Información complementaria del folleto.

Introducción: Hoy día se convertirán en hormonas y harán un viaje que dura 28 días que se llama ciclo menstrual. El cuerpo de los niños y niñas cambia todo el tiempo, más o menos

a los 10 años empieza a producir hormonas. Somos las encargadas de hacer cambios en el cuerpo y en el cerebro.

Sí, uno de los cambios más importantes que hacemos es la menstruación. Es un sangrado que llega por sorpresa, le dice al cuerpo que está creciendo, funcionando bien y se dará cada mes. Este juego te explicará super fácil todo este viaje y resolverá dudas.

¿Este es un juego para niñas?: Cíclicos es un juego para todos. Las personas van creciendo y cambiando, es importante que los niños y niñas puedan jugarlo y entenderlo, para que no sea tema de burlas, porque muchas veces la menstruación llega por sorpresa y es común que alguna vez algunas de las niñas manchan su ropa o se sientan un poco mal. El ciclo menstrual se da por muchos años y les pasa a todas las mujeres, es algo muy natural y es una señal de que el cuerpo está bien de salud. Por eso todos tienen que apoyarse y hacer que no se sientan mal cuando alguien haga bromas. Si todos comprendemos este viaje tan natural las niñas y adolescentes se sentirán con más confianza con ellas mismas. Este juego también te dirá cómo puedes apoyarlas si llegan a sentirse un poco mal. Ayudar a hacer sentir bien a las personas es algo genial, diviértete mientras aprendes.

Anexo 7 Preguntas tarjetas amarillas y rosadas.

1. Es el periodo de más o menos 28 días que hay entre una menstruación y otra.
 - a) Flujo menstrual b) Ciclo menstrual c) La menstruación
2. Las embarazadas dejan de menstruar.
 - a) Verdadero b) Falso
3. La toalla higiénica la debes cambiar cada 5 horas porque si se deja puesta por mucho tiempo puede causar una...
 - a) Irritación b) Hemorragia
4. A la pared que cubre el útero se le conoce como...
 - a) Menopausia b) Endometrio c) Estrógeno

5. Es un producto sanitario que después de usarlas, se lavan, secan y se pueden volver a usar más o menos durante un año.
- a) Toalla de tela b) Toalla desechable c) Tampón
6. La fecundación ocurre en el interior de la mujer, exactamente en...
- a) Las trompas de Falopio b) Los ovarios c) La vagina
7. ¿Dónde están los óvulos?
- a) Clítoris b) Ovarios c) Útero
8. Almacena la sangre vaginal y está hecho de silicona
- a) Flujo b) Tampón c) Copa menstrual d) Toalla higiénica
9. Sucede más o menos a la mitad del ciclo menstrual
- a) Fecundación b) Menstruación c) Ovulación
10. La _____ es el proceso por el cual un óvulo y un espermatozoide se unen
- a) Fecundación b) Menstruación c) Ovulación
11. Es el lugar por donde sale la orina en las mujeres
- a) Vagina b) Uretra c) Clítoris
12. El sangrado de la menstruación sale por...
- a) La vagina b) La uretra c) El clítoris
13. Es un viajero que si se une con un espermatozoide puede crear un bebé.
- a) Óvulo b) Ovario c) Flujo
14. Es algo común que puede aparecer en niños y niñas durante la pubertad.
- a) Flujo b) Acné c) Óvulo d) Endometrio
15. Cuando el óvulo viaja hacia el útero se le llama...
- a) Menstruación b) Ovulación c) Pubertad
16. Hay menstruación porque no hay embarazo
- a) Verdadero b) Falso

17. Aparece casi todos los días del mes, varía de color y consistencia según el ciclo menstrual.
- a) Flujo vaginal b) Flujo menstrual c) La menstruación
18. Los _____ son dolores que ocurren cuando el útero se queda sin oxígeno por presionar con fuerza para hacer que salga el flujo menstrual.
- a) Flujos b) Cólicos c) Vellos
19. En la adolescencia las niñas producen óvulos y los niños producen...
- a) Ovarios b) Cólicos c) Espermatozoides
20. La menstruación se da en el...
- a) Útero b) Ovario c) Óvulo
21. En los niños, las _____ viajan por la sangre hacia los testículos. En las niñas viajan hacia los 2 ovarios.
- a) Útero b) Hormonas c) Uretra
22. Para que el óvulo llegue al útero debe pasar por las _____
- a) Venas b) Hormonas c) Útero
23. Cada óvulo que se libera puede ser fecundado por _____
- a) Hormonas b) Espermatozoides c) Úteros
24. Cuando el óvulo está en las trompas de Falopio tiene solo _____ para vivir
- a) 12 a 24 horas b) 10 días c) 2 días
25. Es el lugar por donde salen los bebés, la menstruación, el flujo.
- a) Útero b) Ovario c) Vagina
26. ¿El sangrado de la menstruación es igual a la sangre que corre por las venas?
- a) Si b) No
27. La menstruación se da cuando el cuerpo libera tejido que ya no necesita.
- a) Verdadero b) Falso

28. Está presente de 3 a 7 días del mes, es la sangre del útero que sale por la vagina.
a) Progesterona b) Flujo menstrual c) Flujo vaginal
29. Puede aparecer en los brazos, axilas, piernas y en la zona íntima.
a) Endometrio b) Quiste c) Vello
30. Se deja de menstruar a los 40 a 55 años.
a) Si b) No
31. Puede aparecer entre 3 a 7 días.
a) Menopausia b) Menstruación c) Endometrio
32. Sus niveles bajan y suben en el ciclo menstrual, son los que controlan el ciclo.
a) Vellos b) Estrógenos c) Hormonas
33. Se hace grueso cada mes por si lo visita un óvulo fecundado.
a) endometrio b) ovario c) vagina
34. Cuando una mujer se limpia de atrás hacia adelante al hacer popo, las bacterias pueden llegar a la vagina
a) Verdadero b) Falso
35. La _____ es cuando ya dejas de menstruar.
a) Menopausia b) Fecundación c) Menarquia
36. Es el lugar donde viven los bebés durante el embarazo
a) Clítoris b) Esperma c) Útero
37. Es el encargado de liberar hormonas, las cuales hacen que los óvulos maduren
a) Útero b) Cerebro c) Flujo
38. El _____ es una fina capa elástica que cubre la entrada de la vagina.
a) Flujo b) Himen c) Vello
39. Son los mensajeros químicos del cuerpo que controlan muchas funciones y se mueven por la sangre.

a) Hormonas b) Quistes c) Óvulos

40. El sangrado de la menstruación es una mezcla de la capa que cubre al útero y también sangre.

a) Verdadero b) Falso

41. El óvulo se demora ____ días en llegar al útero

a) 2 a 5 b) 7 c) 0 d) 11

42. Todo lo que se ve en la imagen se llama...

a) Vulva b) Útero c) Vagina

43. Es ese dolor en la barriga que se da durante la menstruación

a) Flujos b) Cólicos c) Ciclo

44. Los _____ maduran dentro de los ovarios.

a) Flujos b) Óvulos c) Úteros

45. Las bolitas de sangre en la menstruación se llaman coágulos y son normales.

a) Verdadero b) Falso

46. ¿Los ejercicios suaves o de respiración ayudan a bajar los cólicos?

a) Si b) No

47. ¿Se puede hacer ejercicio cuando estás menstruando?

a) Si b) No

48. ¿El color de la sangre de la menstruación puede ser oscura o marrón?

a) Si b) No

49. ¿Una mujer puede quedar embarazada cuando está con la regla?

a) Si b) No

50. Debes ocultar que estás con la menstruación

a) Si b) No

51. ¿La sangre de la menstruación huele mal?

a) Si b) No

52. Todas las mujeres tienen cólicos en la menstruación.

a) Si b) No

53. ¿Los tampones hacen perder la virginidad?

a) Si b) No

54. ¿Las mujeres se vuelven renegonas o lloronas cuando menstrúan?

a) Si b) No

55. ¿Te puedes bañar cuando se está menstruando?

a) Si b) No

56. ¿Se pueden tomar bebidas ácidas o comer helado cuando estás con la menstruación?

a) Si b) No

57. ¿Se puede nadar cuando estás menstruando?

a) Si, usando un tampón b) No

58. Poner calor en el vientre calma los cólicos

a) Verdadero b) Falso

59. La duración del ciclo menstrual es igual en todas las mujeres.

a) Verdadero b) Falso

60. Debes preocuparte si aún no menstruas y eres menor de 15 años.

a) Verdadero b) Falso

61. Mientras más días dure la menstruación, es mejor.

a) Falso b) Verdadero

62. Es importante que las mujeres anotes los días en los que menstrúan para así poder saber cuándo llegará la siguiente.

a) Si b) No

63. ¿Tomar bebidas calientes como manzanilla o jengibre disminuyen los cólicos?

a) No b) Si

64. ¿Una mujer puede quedar embarazada cuando está con la menstruación?

a) No b) Si

65. El primer año que se comienza a menstruar puede que no venga todos los meses.

a) Verdadero b) Falso

66. ¿Es normal que moleste un poco los senos antes de menstruar?

a) Si b) No

67. Los días en los que sangras más debes cambiar la toalla cada 3 horas.

a) No b) Si

68. ¿Es normal que en esta parte se sienta picazón o moleste?

a) Si b) No

69. Cuando una niña menstrúa, ya está lista para ser mamá.

a) Si, ya puede b) No, le falta madurar

70. ¿Es normal que salga un líquido blanco o amarillo en la ropa interior?

a) Si b) No

71. ¿Es normal tener cambios de humor antes de la menstruación?

a) No b) Si

72. ¿Es normal que la primera vez que venga la menstruación sea una manchita marrón?

a) Si b) No

73. La menstruación es una señal de que el cuerpo está funcionando bien

a) Verdadero b) Falso

74. Comer saludable y dormir cuando alguien está menstruando hará que se sienta mejor.

a) Falso b) Verdadero

75. Debes esconder la toalla higiénica cuando vas al baño.

a) Verdadero b) Falso

76. Es normal tener dolores tan fuertes que te impiden hacer cosas.

a) Falso, debes ir al ginecólogo b) Verdadero

77. La menstruación hace débiles a las mujeres.

a) No b) Si

78. ¿Es normal que salgan granitos antes de que venga la menstruación?

a) No b) Si

79. ¿Te puedes bañar cuando se está menstruando?

a) Si b) No

80. A todas las mujeres les viene la menstruación el mismo día

a) Si b) No

Referencias Bibliográficas.

- Abu-Musa, A. A., Kobeissi, L., Hannoun, A. B., & Inhorn, M. C. (2008). Effect of war on fertility: a review of the literatura, *Reproductive biomedicine online*. 17. p43-53.
- Aniebue U., Aniebue P. y Nwankwo O. (2009): The impact of pre-menarcheal training on menstrual practices and hygiene of Nigerian school girls, *The Pan African Medical Journal*. 2-9.
- Ames, P. (2006). *Las brechas invisibles: desafíos para una equidad de género en la educación*. Instituto de Estudios peruanos.
- Ames, P y Yon, C. (2020). *Retos e Impactos del Manejo de Higiene Menstrual para las Niñas y Adolescentes en el Contexto Escolar*. Instituto de Estudios Peruanos.
- Arón, A. M., & Milicic, N. (1999). Clima social escolar y desarrollo personal. *Un programa de mejoramiento. Santiago: Editorial Andrés Bello*, 117-123.
- Beauvoir, S. (1999). *El segundo sexo*. Editorial Sudamericana.
- Beltrami, D. (2020) A board game design process: A game is a system Recuperado de: <https://uxdesign.cc/a-board-game-design-process-a-game-is-a-system-5469dfa4536>
- Betancur Gonzales, F. A., & Taya Huayna, K. L. (2017). Elaboración de ECO-PLAY juego de mesa para aprender sobre el cuidado del medio ambiente Arequipa-2017.
- Botello, M, y Mejía, R. (2008). Menopausia y estereotipos de género: importancia del abordaje desde la educación para la salud, *Revista Enfermagem*. 22(2). p182-186.
- Breuner, C. C., Mattson, G., & Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2016). Sexuality education for children and adolescents. *Pediatrics*, 138(2), e20161348.
- Brochmann, N., y Dahl, E. (2017). *El libro de la vagina: todo lo que necesitas saber y nunca te has atrevido a preguntar*. Grijalbo.

- Burillo, B. (2018). *Diseño de juego de mesa como herramienta para dar a conocer las consecuencias del insomnio tecnológico por el excesivo uso de las redes sociales*. Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado de: <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/3647>
- Caricote Agreda, E. A. (2008). Influencia de los padres en la educación sexual de los adolescentes. *Educere*, 12(40), 79-87.
- Carmona, V., & Díaz, C. (2013). Una propuesta de material didáctico (juego de mesa) que favorece el proceso de enseñanza aprendizaje de la contaminación atmosférica y sus efectos en la salud humana. *Trabajo de grado, Instituto de Educación y Pedagogía de la Universidad del Valle*.
- Coad, J., y Dunstall, M. (2005). *Anatomy and physiology for midwives* (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.
- Cook, R. J., & Cusack, S. (2010). *Estereotipos de género: perspectivas legales transnacionales*. Bogotá: Profamilia.
- Cornejo, R., y Redondo, J. M. (2001). El clima escolar percibido por los alumnos de enseñanza media: Una investigación en algunos liceos de la Región Metropolitana. *Última década*, 9(15), 11-52.
- De León Sánchez, B. (2011). La relación familia-escuela y su repercusión en la autonomía y responsabilidad de los niños/as. *Recuperado de https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5385/repercusiones8.pdf*.
- Dorland, W. (2000). *El diccionario médico ilustrado de Dorland, que incluye medicamentos modernos y dosis*. (29a. ed.). WB Saunders Company.
- Eshach, H. (2007). Bridging in-school and out-of-school learning: Formal, non-formal, and informal education. *Journal of science education and technology*, 16(2), 171-190.

- Eswi, A., Helal, H., & Elarousy, W. (2012). Menstrual attitude and knowledge among Egyptian female adolescents. *Journal of American Science*, 8(6), 555-565.
- Ferrer, V., Gili, M. y Bosch, E. (1999). Mitos y realidades en torno al ciclo menstrual: análisis de la sintomatología asociada, *Estudios de Psicología*. 20, p21-32.
- García, A. R. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia, *Estudios y propuestas socioeducativas*. (44). p241-257.
- Gallego, A. (2009). Autoconcepto y aprendizaje. *Revista Digital Innovación y experiencias educativas*. 19. p1-9.
- Gómez, P. (2007). Hemorragia uterina anormal en la mujer, enfoque básico. *Revista Colombiana de Enfermería*, 2, p37-42.
- González, E., y Montero, A. (2008). Factores psicosociales y culturales que influyen en el evento de la menarquia en adolescentes posmenárquicas. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 73(4), 236-243.
- Heffner, L. J., y Schust, D. J. (2006). *Reproductive system at a glance* (2a ed.). Blackwell Publishing Professional.
- Homs, M. (2001). Orígenes y evolución del concepto de educación no formal. *Revista española de pedagogía*, p525-544.
- Howard, E. (1987). *Handbook for conducting school climate improvement projects*. Recuperado de: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED290211.pdf>
- Jiménez, M. R., y De la Calle, I. H. (2014). Trastornos menstruales de la adolescencia, *Adolescere*. 2(3). p7-17.
- López, A. y Madrid, J. (1998). *Lenguaje, sexismo, ideología y educación*. Editorial KR.
- Madrid, S. (2003). *Preparación que proporcionan las madres para la menarquia*. Universidad de las Américas.

- Marván, M., Vacio, A. y Espinosa, G. (2001). A Comparison of Menstrual Changes Expected by Pre-Menarcheal Adolescents and Changes Actually Experienced by Post-Menarcheal Adolescents in Mexico. *Journal of School Health*, 71(9), 458-461.
- McGrory, A. (1990). "Menarche: Responses of Early Adolescent Females", *Adolescence*. 25(98). p265–270
- Mendoza, K. H., y Ballesteros, R. R. (2014). El clima escolar como elemento fundamental de la convivencia en la escuela, *Escenarios*. 12(2). p7-18.
- Montoya, J., Cabezza, A. Rojas, O., Navarrete, R., y Keever, M. (2012). Alteraciones menstruales en adolescentes. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*. 69(1). p63-76
- Moser, C. (1995). Planificación de género y desarrollo. *Flora Tristán ediciones*.
- Muñoz, D. (2017). Menstruación y patriarcado: discursos de poder en los carteles de baños de mujeres, *Contextos*. (38). p46-63.
- Okamoto, N. (2018). *Period Power: A Manifesto for the Menstrual Movement*. Simon and Schuster.
- Pérez, R., Ferreres, A., Gadea, M., González, E., Hernández, A., y Navarro, N. (1995). Efectos de la información acerca del ciclo menstrual sobre las actitudes hacia la menstruación, *Psicothema*. 7(2). 297-308.
- Piers, E., y Harris, D. B., (1969). Children's Self Concept Scale. *Counselor recordings and Tests*.
- Raczynski, D., y Muñoz, G. (2005). Efectividad y cambio escolar, en condiciones de pobreza en Chile. *Santiago: Gobierno de Chile-Ministerio de Educación*.
- Rodríguez, B. (2010). *Háblales de sexo ¿Qué hacer cuando preguntan eso?* La República.
- Salgado, C., Llihua S. H., y Vilca, A. (2015). Incidencia de la educación sexual en la prevención de los factores de riesgo en los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 20575 José Antonio Encinas Franco.

- Sandoval Manríquez, M. (2014). Convivencia y clima escolar: claves de la gestión del conocimiento, *Última década*. 22(41). p153-178.
- Sasaki, K. (2015). Menstruation Disorders in Adolescents. *Medscape General Medicine*.
Recuperado de: https://obgin.net/wp-content/uploads/2016/12/Menstruation-Disorders-in-Adolescents_-Background-Pathophysiology-Etiology.pdf
- Santoliva P. (2018). *Tiempo de luna: representaciones sociales del período menstrual de la Comunidad Embera Chamí en el Resguardo Cristianía*, Universidad EAFIT.
- Shelby, K., y Ruocco, E. (2007). Women's hormones across the life span. *Nursing Spectrum*.
Recuperado de: <http://www.nurse.com/ce/course.html?CCID=2199>
- Speroff, L., y Fritz, M. (2005). Clinical gynecologic endocrinology and infertility (7th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Torres, L. (2018). *Interiorización de los estereotipos de género en la sociedad argentina y el ideal de belleza en los mensajes publicitarios*. Universidad Complutense de Madrid.
- Tarzibachi, E. (2017). Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder. Sudamericana.
- Tenera, L. A. C. (2014). El desarrollo del autoconcepto en niños y niñas y su relación con la interacción social en la infancia. *Psicogente*, 17(31).
- Torres C. (2002), Juego como estrategia de aprendizaje en el aula. p.p.128
- Utrilla, S. Victoria, R., y Santamaría, A. (2017). Diseño de juegos de mesa. Una introducción al tema con enfoque para diseñadores industriales. *Revista Legado de Arquitectura y Diseño*, (21).
- Zagal, J., Rick, J., y Hsi, I. (2006). Collaborative games: Lessons learned from board games, *Simulation & Gaming*. 37(1). p24-40.
- Valoras, U. (2008). Clima social escolar. *Recuperado de: http://ww2.educarchile.cl/UserFiles P, 1.*

- Vargas, G. (2017). *Evaluación de las dimensiones del autoconcepto en estudiantes del III ciclo de educación primaria (Tesis de maestría en Educación con Mención en Teorías y Práctica Educativa)*. Universidad de Piura.
- Villacís, K. (2015). *Diseño de juego de mesa para promover la inclusión social a niños con superdotación intelectual (Tesis de licenciatura en Diseño Comunicacional)*. Universidad San Francisco de Quito.
- White, L. (2013). The function of ethnicity, income level, and menstrual taboos in postmenarcheal adolescents' understanding of menarche, *Sex Roles*. 68. p65–76.
- Yanac, L. (2009). *Estereotipos de género que autolimitan el desarrollo integral de las mujeres artesanas de junco pertenecientes a la provincia de Huaura*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Zagal, J., Rick, J., y Hsi, I. (2006). Collaborative games: Lessons learned from board games, *Simulation & Gaming*. 37(1). p24-40.