

A large, irregular red ink splatter graphic is centered on the page. The splatter has several smaller, teardrop-shaped droplets around its edges. The text is overlaid on the central part of the splatter.

**Manual de
intervención en
Gestión de
Higiene Menstrual
en la Escuela**

**Manual de
intervención en
Gestión de
Higiene Menstrual
en la Escuela**

Uxía Brasa Pérez-Colemán
María Cardenal del Peral
Ana Rodríguez Suárez

Manual de Gestión de Higiene Menstrual en la Escuela. 1ª edición
Madrid, 2018

Créditos de imagen:

Iconos: Violeta Casado Romero (violeta@noxfallstudios.com)

Portada, p. 6, 15, 34 y 38: José Manuel Alonso de Caso Gilsanz
(<https://jmalonsodecaso.wixsite.com/misitio>)

Maquetación: 3mujeres



Esta publicación está bajo una Licencia Creative Commons

Agradecimientos

A M^a del Mar Rivero y Cristina Vela de ONGAWA, por su inestimable ayuda con la difícil tarea de poner orden y concierto a nuestras ideas.



A Luis Rebollo Ferreiro y a la familia del posgrado ASCHI de la Universidad de Alcalá, porque ¡sois tan washis!

A Violeta y a Pepe, cuyas ilustraciones vertebran este manual.

Y a todas las amigas y amigos ajenas/os al "mundo de la menstruación" que con sus apuntes sobre el borrador han hecho el manual más accesible para todos los públicos.

Abreviaturas utilizadas en este Manual

ASH Agua, Saneamiento e Higiene

GHM Gestión de Higiene Menstrual

HM Higiene Menstrual

ODS Objetivo de Desarrollo Sostenible

PH Promoción de Higiene

PHM Promoción de Higiene Menstrual

Contenido

6	Introducción ¿Qué es este Manual? ¿A quién está dirigido?	
8	¿Qué es la menstruación? Importancia de la Gestión de Higiene Menstrual en escuelas Derechos Humanos y Objetivos de Desarrollo Sostenible	
14	Estructura del Manual ¿Cómo usar este Manual?	
Análisis del contexto		
20	Marco socio-cultural	
26	Marco normativo	
Aspectos técnicos de la escuela		
30	Acceso y gestión de infraestructuras	
34	Recursos materiales	
38	Capacidades de los actores implicados	
42	Referencias Material de consulta para el diseño de promociones de higiene	

Introducción

La **menstruación** es un proceso biológico de la mujer que denota un buen estado de salud y un desarrollo físico adecuado. A pesar de ello, aproximadamente dos mil millones de mujeres y niñas alrededor del mundo sufren de manera recurrente por tener la menstruación.

Muchas escuelas no cuentan con instalaciones de **saneamiento** adecuadas para que las niñas lleven a cabo su higiene menstrual, lo que se hace más problemático al no disponer de artículos de higiene íntima adecuados. Todo ello, hace que las niñas y adolescentes en las escuelas teman mancharse y sientan vergüenza y miedo a la burla por parte de sus compañeros de clase, lo que provoca que se marchen del colegio o incluso dejen de acudir. Además, en muchos contextos, la menstruación es un tema **tabú** y las mujeres sufren su **estigmatización**, por lo que son consideradas sucias, impuras e indignas.

Una buena promoción de higiene menstrual y la creación de un ambiente cómodo, seguro y culturalmente aceptable son vitales para mejorar la calidad de vida de las niñas, adolescentes y docentes mujeres en la escuela.



¿Qué es este manual?

Este manual pretende ser una herramienta para **integrar el enfoque de Gestión de Higiene Menstrual (GHM) en escuelas**. Por medio del análisis de la situación actual local, se ofrecen recomendaciones para mejorar la higiene menstrual de las niñas. Se consigue así reducir el absentismo escolar y reforzar la autoestima de las niñas, respetando su dignidad y haciendo que se sientan más cómodas y seguras en la escuela. Esto permite un buen desarrollo de sus capacidades personales y profesionales, empoderándolas y reduciendo la brecha de género.

Este manual **no aborda la educación sexual y reproductiva**, si bien se recomienda trabajar de forma integral con un enfoque de educación sexual en la escuela. La falta de conocimiento de las niñas y adolescentes sobre sus cuerpos y salud reproductiva afecta a su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su cuerpo y sexo a partir de la primera menstruación, aumentando su vulnerabilidad.

El manual tiene enfoque **universalista** y puede aplicarse a las escuelas de diferentes ámbitos (urbano y rural) y de distintos niveles educativos (primaria y secundaria).

¿A quién está dirigido?

Este manual está dirigido a los y las profesionales de la cooperación y personas interesadas que quieran introducir el enfoque de GHM en sus proyectos de Agua, Saneamiento e Higiene (ASH) en escuelas. Para poder implementar de forma eficaz la metodología descrita en el manual se debe trabajar en terreno para realizar el análisis, además de realizar una breve investigación del contexto.



¿Qué es la menstruación?

La **pubertad** es un proceso clave para el desarrollo humano hacia la edad adulta que supone grandes cambios anatómicos y fisiológicos, entre los que aparece la primera menstruación en las niñas (menarquía). Las niñas, en ese momento, si no tienen conocimientos previos sobre la menstruación, puede que se asusten y crean que están enfermas.

Ejemplo práctico

Según datos del WSSCC (Water Supply & Sanitation Collaborative Council) en Irán el 48% de las niñas en edad escolar creen que la menstruación es una enfermedad.

La menstruación, también llamada período o regla, es el **sangrado vaginal mensual normal** de la mujer y es **señal de buena salud**.

Para que las niñas y adolescentes integren estos cambios físicos deben disponer de un entorno cómodo y seguro en el que poder expresarse y desarrollarse libremente. El **conocimiento** del proceso biológico y la comprensión de los cambios que experimentan les ayuda a afrontar los retos de identitarios que se les presentan.

La menstruación es algo muy **personal**. Hay que respetar el derecho de las mujeres y niñas a la privacidad y mantener su dignidad garantizando el acceso a infraestructuras de saneamiento seguras y a artículos de Higiene Menstrual (HM). Existen gran variedad de productos sanitarios, tales como compresas (desechables o reutilizables), tampones, copas o esponjas.

Información básica sobre la menstruación:

- La menarquía viene por sorpresa alrededor de los 11-15 años
- Es normal que los primeros ciclos menstruales sean algo irregulares ("factor sorpresa")
- Puede durar entre 2 y 7 días
- Se eliminan de 2 a 4 cucharadas (de 30 a 59 ml) de fluido menstrual en cada período
- Se recomienda el cambio del artículo menstrual un mínimo de 3 veces al día
- La higiene íntima durante la menstruación es segura y muy recomendable
- Pueden aparecer dolores en el abdomen, la espalda, diarrea, dolor de cabeza o cansancio

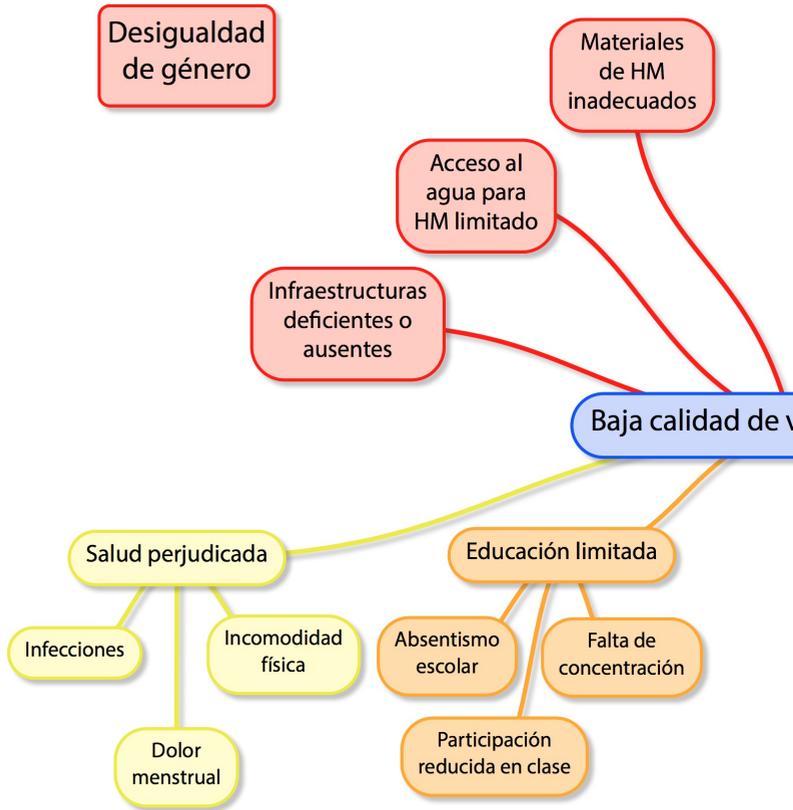
Cada mujer debe encontrar las prácticas de HM que más se adapten a sus preferencias, siempre y cuando sean adecuadas y seguras.

Prácticas de HM adecuadas son aquellas que garantizan la salud y dignidad de la niña/mujer sin limitar su vida cotidiana. Una buena higiene menstrual implica el aseo personal frecuente y el uso de artículos de higiene menstrual que no dañen su salud y sean culturalmente adecuadas para ellas.



Importancia de la Gestión de Higiene Menstrual

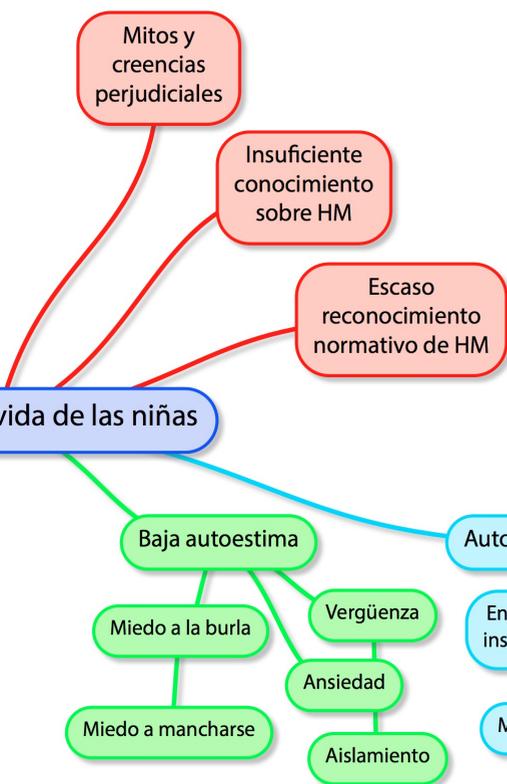
Agua, Saneamiento e Higiene en Escuelas



Una buena GHM en la escuela debe garantizar, en primer lugar, el acceso a unas infraestructuras y artículos de HM adecuados. Sin embargo esto no es suficiente para empoderar a las niñas y adolescentes; también es



trual en proyectos de



Ejemplo práctico



A pesar de haberse prohibido, en algunas zonas del oeste de Nepal se da el Chaupadi, costumbre que obliga a niñas y mujeres menstruantes a permanecer fuera de la vivienda al considerarlas malditas durante sus períodos. Hay casos documentados de niñas que han perecido a causa del frío por dormir en cobertizos para animales (Reuters 2017).

importante que la menstruación deje de ser tabú y se comprenda la importancia de una correcta HM. Estos aspectos son básicos para que niñas y mujeres se sientan bien como tales y tengan una vida digna.



Derechos Humanos y Objetivos de Desarrollo Sostenible

La GHM está estrechamente ligada al cumplimiento de los siguientes derechos y Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

Derecho a la salud y ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Cuando las niñas no tienen acceso a instalaciones y artículos de HM seguros, acuden a métodos alternativos no higiénicos que pueden desembocar en graves problemas de salud.



Derecho a la educación y ODS 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. La inadecuada GHM es una de las principales causas por las que niñas en la pubertad faltan a la escuela. A su vez, la escuela puede facilitar la información necesaria sobre salud menstrual, reducir su rechazo social y aportar los recursos necesarios durante el horario escolar.



Derecho a la no discriminación e igualdad de género y ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas. Las niñas de entre 10-16 años pierden hasta un cuarto de curso escolar, recortando su acceso a la educación y a las mismas oportunidades que disfrutaban sus compañeros varones. Asimismo, los prejuicios respecto a la menstruación afectan negativamente a la vida cotidiana de las niñas y a cómo son percibidas.



Derecho al agua y saneamiento y ODS 6: Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos. Alrededor de un tercio de la población mundial no tiene acceso a un saneamiento



seguro. Esto afecta más aún a niñas y mujeres, al no tenerse en cuenta sus necesidades, distintas a las de los hombres. La falta de agua, instalaciones y materiales para su higiene personal e íntima impiden unos cuidados básicos dignos.



ODS 8: Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.

La incompreensión en torno a la menstruación supone una peor escolarización entre las niñas y fomenta tabúes

socioculturales dañinos para su autoestima, lo que desemboca en una vida laboral más precaria para las mujeres tanto por una formación más limitada como por espacios de trabajo no adaptados para realizar una correcta gestión menstrual.

Ejemplo práctico

“Las mujeres no pueden cocinar sushi porque menstrúan. Es necesario tener un paladar muy equilibrado, y la regla provoca desequilibrios en la percepción del gusto en las mujeres”. Creencias como esta limitan el acceso de la mujer al trabajo; en este caso, para ser cocineras de sushi en Japón. En 2010, Yuki Chizui abrió el restaurante Nadeshico Sushi con una plantilla compuesta únicamente por mujeres, demostrando que ellas también pueden tener éxito preparando sushi (Aldama 2016).



ODS 12: Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.

Sólo el 12% de las mujeres en el mundo tiene acceso a artículos de HM (OMS 2015), que a menudo se convierten en bienes inasequibles

para muchas mujeres al ser gravados como artículos de lujo. Fomentar el comercio y la fabricación local de estos artículos garantiza su accesibilidad, su adopción y uso al adecuarse a materiales y costumbres del lugar, y moviliza la economía local.



Estructura del manual

El manual de GHM para analizar la situación en escuelas se estructura en los siguientes bloques temáticos:

Análisis de contexto. Esta parte del manual contiene los distintos criterios generales de contextualización, necesarios para estudiar los determinantes y la idiosincrasia de la sociedad en la que se encuentra la escuela objeto de estudio.



Marco socio-cultural. Los aspectos que caracterizan la sociedad en función de sus creencias, tradiciones y relaciones interpersonales. El análisis se centra en la visión de la menstruación desde la perspectiva de los conocimientos y actitudes de las niñas y adolescentes. **Aceptabilidad.**



Marco normativo. La legislación y reglamentación local, aplicable al aspecto de la HM, define la implicación política que las autoridades tienen en la actualidad. El conocimiento de la normativa y los planes que llevan a cabo las instituciones muestran la línea de actuación en la que se deben apoyar los proyectos de GHM.

Los **aspectos técnicos** contienen una serie de aspectos prácticos que sirven para identificar las necesidades de las niñas, en materia de higiene menstrual, que actualmente no son cubiertas por la escuela. **Disponibilidad.**



Acceso y gestión de infraestructuras. La adaptación de las infraestructuras de agua y saneamiento para que tengan la capacidad necesaria para la GHM garantiza el acceso a todas las niñas. **Accesibilidad.**



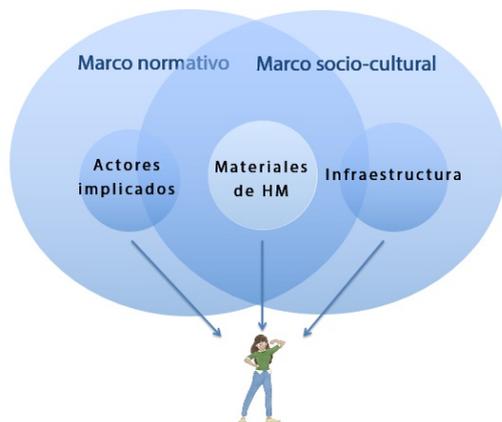


Materiales de HM. El entendimiento de los métodos de GHM que están presentes en la escuela facilita la creación de las estrategias de promoción. La disponibilidad de los materiales por parte de las niñas permite comprobar la universalidad del acceso a los artículos. **Asequibilidad.**



Capacidades de los actores implicados. La participación de los distintos grupos sociales y la relación que mantienen entre ellos determina el nivel de influencia de las acciones de PHM. La implicación de los diversos actores asegura que el aspecto menstrual en la escuela se introduzca con calidad, de forma integradora y equitativa. **Calidad.**

Se trabaja con la orientación de los criterios normativos de los Derechos Humanos (accesibilidad, calidad, disponibilidad, aceptabilidad y asequibilidad), por considerarse la HM como un aspecto importante en la higiene dentro del derecho humano al agua y el derecho humano al saneamiento. Cabe resaltar que existen bloques que aplican a varios criterios normativos.





Existen cuestiones importantes, presentes en el análisis de todos los bloques, referidas a los **grupos vulnerables**. Son los aspectos **transversales** del manual. Asegurar la participación y representación de todas las niñas y adolescentes en todas las fases del análisis y en las acciones a realizar es fundamental para el éxito de la integración de la GHM en la escuela.

Los aspectos relacionados con los grupos vulnerables que han sido considerados importantes para este manual son:

Género. Considerar la discriminación de la mujer, niña o adolescente por aspectos culturales, sociales y religiosos en el análisis. Prestar especial atención para no potenciar la brecha de género en las acciones recomendadas.

Identidad indígena/etnia. Realizar el análisis para todos los grupos indígenas que se encuentren en la comunidad de la escuela.

Diversidad funcional. Tener en cuenta las necesidades de las personas con diversidad funcional que estén actualmente en la escuela y de los que potencialmente acudirán en un futuro.

Se han incluido una serie de preguntas relacionadas con la **sostenibilidad**. Se pretende analizar la situación actual y actuaciones a realizar en GHM considerando las garantías de acceso y disfrute de las generaciones futuras.

Como información adicional, en determinadas secciones, se incorporan algunos **ejemplos** de casos prácticos para reflejar aspectos importantes señalados en el manual, e identificarlos con situaciones reales y actuales.



¿Cómo se usa este manual?

Este manual de Gestión de Higiene Menstrual se encuentra en formato papel o digital y es conveniente trabajar con todos los bloques existentes de manera simultánea para realizar un análisis completo de la situación de la HM en la escuela a diagnosticar.

Todos los bloques temáticos tienen la misma estructura consistente en una serie de apartados que se recomienda analizar en el orden establecido para su correcta interpretación:

Cada bloque está encabezado por una breve **introducción** en la que se delimitan las principales materias a abordar.



A continuación se muestran las preguntas de análisis de **diagnóstico**. Se presenta un conjunto de cuestiones sobre la temática de cada bloque y relacionadas con la GHM en la escuela. El objetivo es conseguir un análisis general de la situación actual de las niñas con respecto a su higiene menstrual.



Siguen las **recomendaciones**. En función de la valoración de las preguntas de diagnóstico se proponen actividades para la mejora de la GHM. Entender las propuestas como recomendaciones que inspiran acción y que deben ser adaptadas a la realidad cambiante y diversa de la escuela objeto de estudio.

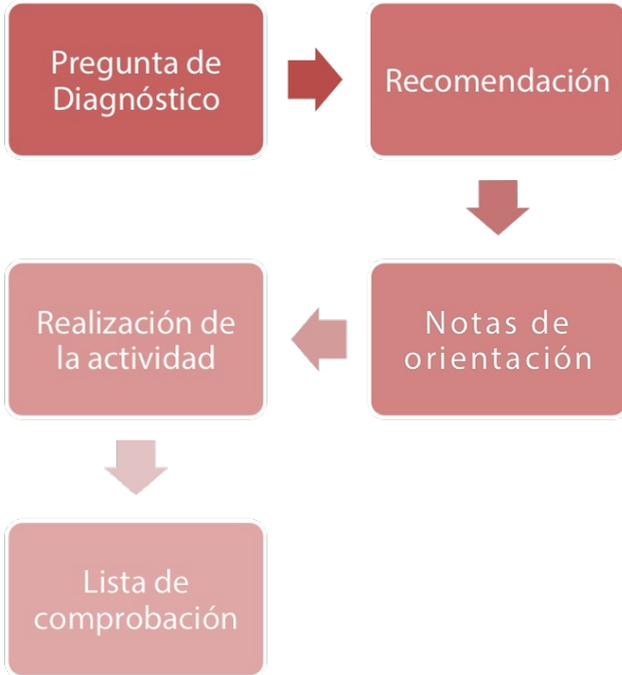


Las **notas de orientación** son una serie de consejos para la aplicación de las recomendaciones, prestando especial atención a puntos prioritarios y transversales. Se pretende orientar hacia la resolución de las posibles dificultades encontradas al ejecutar algunas de las recomendaciones dadas. No se debe entender como una guía para la metodología de las actividades recomendadas.





Finalmente, la lista de **comprobación** se compone de un conjunto de preguntas de verificación de las medidas adoptadas. Se ofrece una forma de medir cualitativamente el impacto de las acciones implementadas para mejorar la GHM en la escuela.



Todos los bloques están relacionados entre sí, por lo que existen referencias cruzadas. Los bloques correspondientes al análisis de contexto, que son esenciales para tener una visión global de la sociedad en la que se enmarca la escuela, deben utilizarse junto con los bloques técnicos.

El fundamento de este manual es mostrar las influencias de los distintos condicionantes de la sociedad en la GHM en las escuelas y sugerir intervenciones para su mejora. No persigue ser una guía estricta de metodologías a aplicar, no es necesario cumplir todas las recomendaciones.

Los equipos de proyectos de ASH que trabajen la GHM con este manual están involucrándose en la normalización de la menstruación y fomentando la toma de conciencia sobre los aspectos de la HM.



Análisis del contexto

Marco socio-cultural

Para diseñar una buena Promoción de Higiene Menstrual (PHM) en la escuela de una comunidad es necesario comprender la sociedad en la que esta se enmarca. La cultura y las creencias de las personas de la comunidad influyen profundamente en su vida, en las relaciones de poder y en la percepción que se tiene de los demás. Conocer el ámbito socio-cultural da idea de en qué o sobre quién hay que incidir con más hincapié en la PHM.

Tanto en este capítulo como en los siguientes es primordial tener en cuenta la participación de las niñas, adolescentes y mujeres, las personas con diversidad funcional y las comunidades indígenas. La participación plena de los grupos vulnerables en la toma de decisiones sobre el diseño y la realización de la PHM debe ser transversal a todos los ámbitos.

Diagnóstico

- ¿Se enseña el ciclo biológico de la mujer en la escuela? ¿Y la higiene menstrual? (R1.1)
- ¿Se transmiten prácticas de higiene menstrual adecuadas en la comunidad? (R1.2)
- ¿Se transmiten creencias culturales que limitan la vida cotidiana de las niñas durante la menstruación? (R1.2 y 1.3)
- ¿Quién transmite el conocimiento sobre higiene menstrual a las niñas? (R1.1 y 1.4)
- ¿Los padres/tutores varones consideran que la menstruación es cosa únicamente de mujeres? (R1.4 y 1.8)



Fuente	Restricciones para niñas y mujeres menstruantes	Creencias asociadas
Bolivia (Long et al. 2013)	Deben esconder los productos de protección y trozos de tela manchados de menstruación	Aquellos que vean estos trozos de tela quedarán malditos. Los animales que olfateen los artículos menstruales desechados por las mujeres se volverán infértiles.
España (cultura oral de las autoras)	No pueden lavarse el pelo	Lavarse el pelo sería perjudicial para su salud
Etiopía (Linde, 2015)	No pueden ir a la escuela durante su período	Contaminan a sus compañeros
India (Palomo, 2015)	No pueden cocinar cuando tienen la regla	Sus manos sucias ensuciarían la comida. Se consideran contagiosas.
Kenia y Uganda (Palomo 2015; Crofts 2012)	Prohibido ordeñar y tocar vacas, e incluso entrar en establos con vacas embarazadas.	Las vacas enferman, mueren o pierden la cría.

Tabla: Ejemplos de mitos y prácticas perjudiciales relacionados con la menstruación en el mundo.

¿Los niños y adolescentes varones consideran que la menstruación es cosa únicamente de mujeres? (R1.9)

¿Los demás estudiantes se burlan de las niñas cuando tienen la regla? (R1.1 y 1.10)

¿Las niñas consideran que la regla es una enfermedad? (R1.3 y 1.6)



¿La menstruación es un tema tabú? (R1.5 y 1.6)

¿Tener la menstruación es motivo de rechazo en la comunidad? (R1.4, 1.5 y 1.6)

¿Las niñas sienten vergüenza cuando sus compañeros/as notan que tienen la regla? (R1.6)

¿Existe la práctica de la mutilación genital femenina en alguna niña de la escuela? (R1.7)

Recomendaciones

R1.1. Facilitar espacios para tratar la HM en la escuela (talleres, dentro del currículo relacionado con la menstruación, de forma transversal, etc.).

R1.2. Si se dan prácticas/cuidados perjudiciales, estudiar la causa de estas prácticas (falta de agua, instalaciones de saneamiento inadecuadas, mitos o creencias, etc.) a la hora de diseñar la PHM.

R1.3. Desarrollar actividades de naturalización de la menstruación y de la GHM con las niñas y los niños.

R1.4. Realizar sesiones de educación menstrual a madres, padres y tutoras/es de todas/os los/as estudiantes de la escuela.

R1.5. Desarrollar proyectos de sensibilización para concienciar sobre la importancia de la HM para una vida saludable.

R1.6. Desarrollar proyectos de empoderamiento de las niñas y adolescentes para fortalecer su autoestima.

R1.7. En el caso de existir niñas con mutilación genital, tenerlas en cuenta en la campaña de promoción y en el diseño de las instalaciones, ya que necesitan mayor disponibilidad de agua para asearse y evitar infecciones (.



R1.8. Si los padres/tutores varones consideran que la menstruación es cosa de mujeres, trabajar con ellos cuestiones de género en grupos focales.

R1.9. Si los niños y adolescentes varones consideran que la menstruación es cosa de mujeres, trabajar con ellos cuestiones de género en actividades de promoción en la escuela.

R1.10. Si los/as niños/as se burlan de sus compañeras cuando tienen la regla, trabajar con ellos y ellas contra el acoso (antibullying) en actividades de promoción en la escuela.

Ejemplo práctico

Según Plan Internacional (2015), el más del 50% de las niñas de Bangladesh se ven obligadas a casarse cuando comienzan a menstruar. Esto conlleva al abandono de los estudios, violencia sexual, aislamiento social y embarazos prematuros (Olazábal 2015).

! Notas de orientación

Tener en cuenta la opinión y las necesidades de las niñas y adolescentes de distintas comunidades indígenas y de las personas con diversidad funcional presentes en el colegio.

Consultar a un número representativo de cada colectivo.

En las actividades de desmitificación de creencias, respetar el aspecto cultural de la comunidad.

Ser cuidadosos en la creación de espacios de confianza para las niñas y hacer un buen balance conocimiento-privacidad, para que las niñas hablen abiertamente pero sin ser comprometidas o víctimas de habladurías, burlas o restricciones de cualquier tipo.



Planificar las actividades de PHM en la escuela en función de las edades del alumnado.

Si se implica a las asociaciones de padres/madres/tutores/as en las actividades de promoción, tener en cuenta a los distintos actores implicados en la escuela y sus capacidades (👤👤👤).

Contemplar el uso de la metodología de PH centrada en los/as alumnos/as líderes, capacitando en GHM a los alumnos más influyentes de la escuela para que dispersen el conocimiento a los demás.

En las actividades de promoción buscar las personas de influencia adecuadas para colaborar en el cambio de comportamiento con respecto a las prácticas de GHM.



Comprobación

Tras la PH, ¿ha disminuido el absentismo escolar de las niñas debido a la menstruación?

¿Las niñas y niños conocen los riesgos relacionados con la falta de higiene menstrual y las medidas preventivas?

¿Se han utilizado métodos interactivos a fin de mantener un diálogo y un debate permanente sobre las cuestiones de HM?

¿Las niñas y adolescentes hablan más libremente de la menstruación en la escuela?

¿Se han tenido en cuenta los factores sociales, culturales o religiosos específicos que puedan motivar a las niñas de diferentes grupos indígenas en el diseño y realización de la PHM?

¿Se está realizando un seguimiento periódico de las prácticas de HM y del uso de las instalaciones facilitadas?



¿Cómo romper tabúes? (Rautanen 2018)

- ¡Hazlo visible! Por ejemplo, con pósters sobre la menstruación e higiene menstrual.
- Con naturalidad. Sacar el tema en reuniones, orientaciones, presentaciones, discursos inaugurales y durante las visitas de seguimiento puede hacer que hablar de la menstruación sea tan fácil como hablar de otros temas como la diarrea o la defecación.
- Con información correcta. Todas las personas implicadas y, sobre todo, las promotoras de higiene, debemos informar correctamente y colaborar así a desterrar las creencias y mitos incorrectos. Debemos compartir nuestros conocimientos sobre HM ordenadamente, un mensaje cada vez y sin sobrecargar. Y lo que difundimos, obviamente, ¡debe ser correcto!





Marco normativo

Esta sección tiene como objetivo principal guiar las consideraciones a tener en cuenta en el marco normativo, institucional y político del país a la hora de idear una actuación de HM.

Es de vital importancia entender la situación política, institucional y el marco legal en el cual se va a implementar un proyecto sobre HM ya que el contexto delimita en gran medida los límites de la acción promotora. Esto es debido a que un titular de obligaciones requiere ciertas capacidades para desempeñar su responsabilidad de facilitar, promover y garantizar los derechos ASH – que a su vez dan paso a la HM – de manera satisfactoria. Se debe analizar que la legislación dicte dicha obligación, el grado de responsabilidad con que está asumida y el conocimiento propio de sus obligaciones en cuanto a estos derechos. Es importante también el nivel de compromiso político con los mismos, los recursos técnicos, organizacionales, económicos y humanos a su disposición, y la capacidad de tomar decisiones informadas y relacionarse con sus ciudadanos.



Diagnóstico

Marco legal e institucional

¿Cómo se contempla la HM en las políticas de agua y saneamiento en la región? (R2.1)

¿Quién tiene la competencia para garantizar los recursos materiales para la HM adecuada en las escuelas? (R2.2 y 2.10)

¿Quién tiene la competencia en materia de PH y en PHM?
¿Dispone de las herramientas y conocimientos necesarios para ello? (R2.3)

¿El currículo nacional escolar contempla la HM? (R2.2)

¿Hay Comité de Agua, Saneamiento e Higiene en la comunidad?

¿Lleva a cabo alguna medida de apoyo a la HM adecuada en las escuelas? (R2.4)

¿Hay un sistema de rendición de cuentas por parte de los proveedores de servicio de Agua y Saneamiento para con los/as titulares de derechos? (R2.9)

Marco político

¿Hay voluntad política local hacia la mejora y ampliación de instalaciones y servicios de Agua, Saneamiento e Higiene en escuelas, incluyendo aspectos de la gestión menstrual? ¿Existe un reglamento que plasme esta voluntad? (R2.3, 2.5 y 2.9)

¿Los planes de salud nacionales consideran importante la formación en higiene menstrual en las escuelas? (R2.5 y 2.6)

¿Existe algún mecanismo de participación ciudadana en la toma de decisiones relacionada con el abastecimiento de ASH? (R2.7 y 2.9)

¿Hay y se hace uso frecuente de espacios comunitarios y reuniones para discutir aspectos de ASH de la comunidad? ¿Se contempla la HM como tema de discusión en estas reuniones para el diseño y acceso a facilidades para ASH? (R2.5, 2.7 y 2.8)



Recomendaciones

R2.1. Contemplar acciones de incidencia para que el marco normativo, programático y presupuestario priorice garantizar el cumplimiento de los derechos al agua y al saneamiento, recogiendo explícitamente también la higiene menstrual.



R2.2. Planificar una iniciativa para la introducción de la HM escolar en la legislación.

R2.3. Incluir actividades de asesoría a los organismos pertinentes para desarrollar las capacidades e instrumentos que posibiliten el cumplimiento de sus obligaciones.

Ejemplo práctico

En diciembre del 2017, en Londres se organizó una protesta para pedir al gobierno la bajada de los impuestos de artículos de HM. Su alto precio provoca que muchas niñas dejen de acudir a los colegios por la “pobreza menstrual”; sus familias no pueden permitirse pagar los artículos, con lo que sienten vergüenza y miedo a las burlas de los compañeros. Kenia fue en 2004 el primer país del mundo en eliminar las tasas a estos productos (George 2017, BBC 2017).

R2.4. Dar apoyo al comité de agua para elaborar un plan de promoción de HM.

R2.5. Incluir actividades de concienciación sobre derechos humanos relacionados con la menstruación.

R2.6. Incentivar a los/as responsables de las instituciones de salud para que incluyan un plan de PHM en los centros sanitarios.

R2.7. Impulsar el cambio hacia una política participativa local en el servicio de ASH.

R2.8. Creación de espacios comunitarios de intercambio de experiencias.

R2.9. Realizar sesiones sobre la importancia de la HM en la comunidad.

R2.10. Si la educación y la higiene menstrual están bajo la competencia de alguna autoridad, colaborar con la(s)



misma(s) y respetar sus principios y planes de acción. Si no, pero se puede vincular con otras competencias (como la higiene y el saneamiento), establecer lazos institucionales con la entidad pertinente.

Notas de orientación

La campaña de PHM debe estar alineada con la política nacional vigente, con la intención de apoyar y complementar estándares nacionales existentes y no con la de modificar o sustituirlos.

Observar que la planificación local contemple/priorice los distintos grupos vulnerables en el diseño y planificación de la PHM y consultar la legislación al respecto.

Asegurar la representación efectiva de los distintos grupos vulnerables, con enfoque de género e interculturalidad, en la participación y toma de decisiones en el ámbito de agua, saneamiento, e higiene menstrual.

Comprobación

- ¿La población local tiene un mejor conocimiento de sus derechos?
- ¿Se siente la población más empoderada para exigir unos estándares mínimos en materia de higiene en el colegio, y más concretamente para las niñas, higiene menstrual?
- ¿Se ha asegurado la participación de todos los grupos vulnerables en la toma de decisiones sobre la PHM?
- ¿Se ha incluido en el proyecto la participación de otros grupos políticos y entidades institucionales?



Aspectos técnicos de la escuela

Acceso y gestión de infraestructuras

El acceso a las infraestructuras de agua y saneamiento para todas las niñas de la escuela ha de ser garantizado. No existe un modelo estandarizado de la instalación más adecuada para la gestión de la HM, ya que se trata de un aspecto muy personal, definido por la cultura y preferencias de la comunidad.

El objetivo es que las infraestructuras ASH tengan unas bases mínimas de comodidad, seguridad, y privacidad que permitan la gestión digna de la HM.

Diagnóstico

¿Las niñas sienten que tienen un espacio físico apropiado para su HM?

¿Existen letrinas?

¿Están bien iluminadas?

¿Garantizan privacidad?

¿Están separadas por sexo?

Asegurar la construcción o la adecuación de letrinas adaptadas a la GHM 

¿Hay plan de mantenimiento de las letrinas en caso de avería? ¿Funciona adecuadamente?

¿Hay plan de limpieza de las letrinas?

¿Funciona adecuadamente?

¿Los equipos de mantenimiento y limpieza tienen un reparto equitativo de roles entre hombres y mujeres?

Campañas de capacitación de un equipo de mantenimiento y limpieza 

¿Las niñas disponen de agua para uso personal?

¿Es suficiente?

¿El abastecimiento es constante?

¿Hay instalación de lavado de manos?

¿Hay instalación de lavadero para la HM?

¿Se encuentra en una zona privada y discreta?

¿La gestión de los residuos en la escuela se realiza de forma discreta?

¿Las infraestructuras de drenaje son discretas y evitan la exposición de la sangre menstrual?

R3.1. Asegurar la existencia de un sistema de agua que sea suficiente y constante y un espacio para lavar las manos próximo a las letrinas

Garantizar un espacio para lavar los materiales de HM de forma discreta y cómoda y un sistema de drenaje adecuado y discreto (entubado). Fomentar la instalación de un sistema de residuos eficaz y respetuoso con el entorno

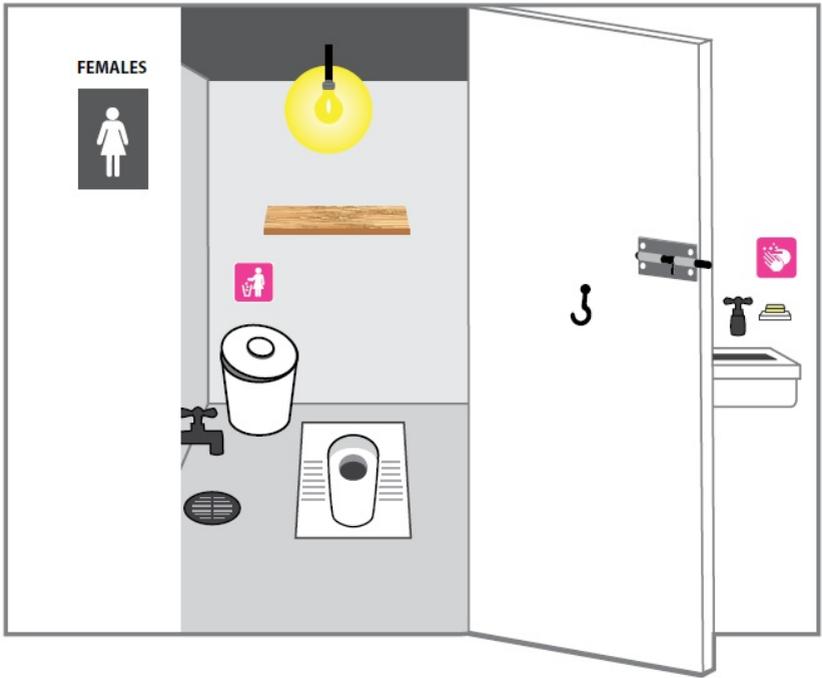
¿Existe una restricción potencial para utilizar las instalaciones de agua y saneamiento por creencias o prácticas específicas pertenecientes a una comunidad indígena? (R3.1)

¿Las instalaciones están adaptadas a niños/as con diversidad funcional? (R3.1)

Ejemplo práctico

En algunas regiones de Bolivia existe la creencia popular de que la sangre menstrual no debe mezclarse con el resto de residuos porque puede producir enfermedades a toda la comunidad. Esto provoca que, cuando no disponen de sistemas de residuos adecuados, las niñas eviten cambiarse el artículo de HM (Long et al. 2013).





Ejemplo de letrina girl-friendly
(Marni Sommer et al., 2017, p. 40)

! Notas de orientación

El diseño del lavadero de HM en la escuela depende del material de higiene menstrual que utilicen las niñas de la comunidad (👩).

La creación y gestión del equipo de mantenimiento y de limpieza tiene que trabajarse con las instituciones locales (📖).

En cuanto al suministro de agua; la cantidad mínima necesaria que debe garantizar el sistema instalado depende de la capacidad de la escuela y de los artículos de higiene menstrual utilizados (👩).

Tener en cuenta la opinión y las necesidades de las personas con diversidad funcional a la hora de planificar la construcción de instalaciones adecuadas para ellas.

Implicar a las niñas y adolescentes en la toma de decisiones para el diseño y elección de instalaciones y servicios con respecto a la GHM.

Las letrinas girl-friendly son letrinas adaptadas a las necesidades de las niñas y adolescentes. Requiere un análisis de la privacidad, seguridad, discreción y comodidad para que realicen la HM durante la estancia en la escuela.



Comprobación

¿Las instalaciones de saneamiento (letrinas, lavabos) son accesibles para todas las niñas/adolescentes de la escuela?

¿Se han tenido en cuenta todos los grupos vulnerables en el acceso a las instalaciones?

¿Las instalaciones femeninas están separadas de las masculinas y disponen de algún mecanismo de cierre?

¿Existe mayor número de letrinas para niñas/mujeres que niños/hombres?

¿Las letrinas son reparadas en caso de avería técnica?

¿Las letrinas de las niñas, adolescentes y docentes mujeres se mantienen aceptables y utilizables (limpias y sin olores)?



Recursos materiales

Los materiales utilizados por las niñas en la escuela están determinados por la cultura, el entorno, la accesibilidad y la asequibilidad. Por ello, los proyectos WASH con enfoque de GHM deben tener en cuenta los tipos de materiales y su utilización. La adquisición y gestión de los desechos de forma discreta será un aspecto importante para la autoestima de las niñas.

Tipos de artículos de higiene menstrual



Toallita higiénica reutilizable

Bajo coste efectivo. Menor daño al medio ambiente. De fácil producción propia. Se necesita lavar con agua y jabón y secar tras cada uso.



Toallita higiénica desechable

Extendidamente comercializada. Muchos tipos y tallas. Diseño estandarizado y por lo general seguro. Genera muchos residuos y su coste es elevado para muchas familias.



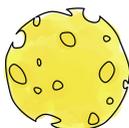
Tampón

Resulta cómodo y disimulado. Coste elevado. Se inserta en la vagina*. Necesita acceso a agua y jabón para el lavado de manos. Genera muchos residuos.



Copa menstrual

Elevado coste inicial pero un único desembolso. Reutilizable. Necesita agua y ser hervida entre período y período. Se inserta en la vagina*.



Esponja menstrual

Muy flexibles y se adaptan bien a las paredes vaginales. Reutilizables. Naturales o sintéticas. Necesitan acceso a agua para su limpieza y las recomendaciones son muy estrictas. Se insertan en la vagina*.

* (no adecuado en algunas culturas)

Diagnóstico

¿Qué método de HM utilizan las niñas?



R4.1. Realizar actividades de PH ajustadas al artículo utilizado. 

¿El artículo es desechable?
(R4.1)

¿El artículo es accesible?

¿El artículo es asequible para todas?



R4.2a. Promover empresas locales de producción de toallas íntimas 

R4.2b. Promover acuerdos comerciales entre la escuela y empresas distribuidoras de toallitas íntimas para la venta a mejor precio en la escuela.

Ejemplo práctico

En India, Arunachalam Murugantham se percató de la incomodidad e infecciones que provocaba en las mujeres la utilización de productos caseros (telas, hojas, ceniza,...) en su HM y el elevado precio de los materiales que había en el mercado para ello. Creó y patentó una máquina que podía fabricar toallas sanitarias de bajo coste. Actualmente planea expandir la disponibilidad de su producto a 106 países. (Venema 2014)

¿Disponen de un recipiente específico donde depositar los desechos?
¿Es discreto?



R4.3. Papeleras en el interior de las letrinas. 

R4.4. Promoción para la eliminación correcta de los desechos.





¿El artículo es reutilizable? (R4.1)
¿Disponen de jabón adecuado para el lavado de los artículos?



R4.5. Introducir jabón detergente en el botiquín 

¿Existe una restricción potencial para utilizar los materiales de HM por creencias o prácticas específicas pertenecientes a una comunidad indígena? (R4.1)

¿La escuela cuenta con un botiquín que contenga artículos de higiene menstrual adecuados?
¿Quién se encarga de su mantenimiento?
¿Quién pone los fondos?
¿Funciona correctamente?



R4.6. Realizar un plan de gestión del botiquín menstrual con asignación de fondos 



Notas de orientación

La gestión del botiquín de HM y la administración de sus fondos se debe trabajar conjuntamente con las instituciones locales (.

En función del aspecto cultural () y de la asequibilidad para la obtención de los artículos de HM, estudiar la posibilidad de potenciar campañas de promoción de otros métodos de higiene.

Tener en cuenta a las personas con diversidad funcional a la hora de planificar la campaña para adecuarla a las mismas.

En caso de producción de residuos se recomienda realizar las promociones con enfoque de protección medioambiental.

Las toallitas higiénicas pueden ser de materiales biodegradables.

En las promociones de los distintos métodos de HM, informar sobre los potenciales riesgos para la salud de su uso inadecuado.

En caso de utilizar algún método de HM menos conocido, investigar su uso y sus potenciales riesgos para hacer una promoción adecuada.

Realizar las promociones de materiales de introducción vaginal respetando la cultura de la comunidad.

Puesto que el artículo de HM puede variar según la ropa interior utilizada, tener en cuenta este factor a la hora de promover ciertos artículos.



Comprobación

¿Todas las niñas han recibido actividades de promoción de métodos para la HM?

¿Existe un plan escolar para realizar la metodología de promoción de material de HM periódicamente?

¿La escuela dispone de sistemas de recogida de desechos en el interior de las letrinas para niñas, adolescentes y docentes mujeres?

¿Las niñas disponen en el botiquín escolar de artículos de HM suficientes y de forma sostenible en el tiempo?

¿Se ha tenido en cuenta el acceso a los artículos de HM por parte de las niñas pertenecientes a grupos vulnerables?



Capacidades de los actores implicados

El apoyo del personal de la escuela es un aspecto fundamental para la autoestima de las niñas y adolescentes. Disponer de personas de confianza en el entorno escolar es importante para sentirse cómodas y sin temores en los días de periodo. Por lo tanto es una de las claves para evitar el absentismo escolar.

Un objetivo adicional, vinculado a la promoción de GHM en las escuelas, es la concienciación y empoderamiento de las mujeres trabajadoras del centro (docentes, equipo de limpieza/mantenimiento, equipo directivo...).



Diagnóstico

¿Qué actores existen que tengan competencias en materia de agua, saneamiento e higiene? (R5.4)

¿Las niñas se comunican libremente y confían en los docentes varones?



R5.1. Capacitación de docentes mujeres y hombres en materia de GHM.



¿Las niñas se comunican libremente y confían en las docentes mujeres?

¿Hay continuidad del personal docente y directivo en la escuela? ¿Quién puede encargarse de hacer el seguimiento del estado de la GHM?



R5.2. Crear un plan de formación anual del profesorado en materia de HM



¿Existe un servicio de psicología o psicoterapia educativa en la escuela?



R5.3. Promover la incorporación de servicio de psicología educativa y/o fortalecer sus vías de comunicación con los/as estudiantes.



¿Los/as profesionales son accesibles para todo el alumnado?

¿Existen promotoras/es de higiene en el comité de gestión de ASH?

¿Realizan actividades de PH en la escuela? (R5.8)



R5.4. Capacitación de los/as promotores/as ASH en materia de GHM.



¿Son accesibles a propuestas de GHM?

R5.5. Impulsar planes de apoyo al comité de agua en HM.





¿Existe un grupo/comité de madres, padres y tutoras/es para gestionar cuestiones escolares? (R5.8)



R5.6. Realizar reuniones de PHM a las madres, padres y tutoras/es 

¿Son accesibles a propuestas de los estudiantes?

¿Existen ONG realizando proyectos o colaboraciones en la escuela?



R5.7. Impulsar planes de colaboración con la ONG en materia de HM 

¿Realizan actividades de PH?

¿Están abiertas a colaborar con propuestas de GHM?

R5.8. Facilitar espacios de intercambio de información de cuestiones de GHM en la escuela, entre los/as docentes, equipo directivo y el comité de padres, madres y tutores/as. 



Notas de orientación

El trabajo con los/as promotores/as de higiene del comité de agua debe alinearse y apoyarse en las políticas marcadas desde las instituciones competentes.

Las capacitaciones propuestas a los/as docentes de la escuela en materia de GHM deben consultarse y aprobarse con las instituciones locales dependientes del Ministerio de Educación u organismo correspondiente ()

El grupo de madres, padres y tutoras/es debe ser representativo de todos los niños y niñas de la escuela, teniendo en cuenta los grupos vulnerables y grupos indígenas.



La propuesta de incorporar servicios escolares de psicología debe consultarse y aprobarse con las instituciones locales correspondientes (📖).

Si existen otras organizaciones trabajando en la escuela, potenciar la colaboración y coordinación de actividades.

Promover la creación de un comité ASH-Escuela con representación de todos los actores (padres/madres, profesores/as, directiva, alumnado, equipo limpieza) para gestionar los usos y mantenimiento de las instalaciones, la obtención de fondos y la promoción de higiene.



Comprobación

¿Los y las docentes han recibido actividades de capacitación sobre GHM?

¿Los/as promotores/as del comité de agua han colaborado en actividades de PHM en la escuela?

¿Los padres y tutores varones han asistido a las reuniones informativas sobre GHM?

¿Las madres y tutoras mujeres han asistido a las reuniones informativas sobre GHM?

¿Los alumnos varones han asistido a las actividades de promoción y sensibilización sobre la HM?



Referencias

Adams, John, Jamie Bartram, Yves Chartier, y Jackie Sims, eds. 2009. Water, Sanitation and Hygiene Standards for Schools in Low-cost Settings. World Health Organization.

Aldama, Zigor. 2016. «Sushi contra el machismo japonés». El País, 26 de julio de 2016, sec. Planeta Futuro.

https://elpais.com/elpais/2016/07/11/planeta_futuro/1468257546_638967.html.

BBC. 2016. «Cómo es orinar, menstruar y parir cuando se ha sufrido una mutilación genital». BBC Mundo. 24 de abril de 2016.

http://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160424_salud_mutilacion_genital_bm.

———. 2017. «Kenyan Schools to Supply Free Sanitary Pads». BBC News, 22 de junio de 2017, sec. Africa. <http://www.bbc.com/news/world-africa-40365691>.

Cadiz, GraceAnn I. 2017. «Going with the flow: Using menstrual education as a tool for empowering post pubescent Nepali girls». San Francisco: University of San Francisco.

Crofts, T. 2012. Menstruation hygiene management for schoolgirls in low-income countries. Fact Sheet 7. Loughborough, UK: Water, Engineering and Development Centre (WEDC). <http://www.susana.org/en/knowledge-hub/resources-and-publications/library/details/1569>.

Daniels, Gabrielle Joy. 2016. «Investigating Fear, Shyness, And Discomfort Related to Menstrual Hygiene Management In Rural Cambodia». USA: Yale University.

Flores Baquero, Oscar, Paloma García-Moreno Bascones, Harmhel Dalla Torre Salguera, Elena de Luis Romero, Celia Fernández Aller, y Marina López Pérez.

2015. Segundo Informe sobre el Derecho Humano al Agua Potable y al Saneamiento en el ámbito rural de Nicaragua. ONGAWA.

George, Amika. 2017. «The Shame of Period Poverty Is Keeping British Girls out of School. Let's Break the Silence | Amika George». The Guardian. 19 de diciembre de 2017.

<http://www.theguardian.com/commentisfree/2017/dec/19/british-girls-period-poverty-menstruation-sanitary-products>.

GIZ, Sector Programme «Sustainable Sanitation». 2016. Menstrual Hygiene Management - An Overview of a Neglected Issue. Editado por Marie Claire Lutters, Shrutha Sivakumar, Arne Panesar, y Bella Monse. WASH in Schools. MHM - Link Collection. Eschborn: Sustainable Sanitation Alliance (SuSanA).

Human Rights Watch. 2017. Understanding Menstrual Hygiene Management & Human Rights. EEUU: Human Rights Watch.



Keatman, Tracey. 2017. «What a child needs to learn. Lessons no embedding safe water, sanitation and hygiene into education». WaterAid.

Kettaneh, Audrey, Scott Pulizzi, y Marina Todesco. 2014. Puberty Education & Menstrual Hygiene Management. Good Policy & Practice in Health Education, Booklet 9. France: UNESCO.

Kirk, J., y M. Sommer. 2006. «Menstruation and body awareness: linking girls' health with girls' education». Royal Tropical Institute (KIT), Special on Gender and Health.

Larsen, Bjorn. 2013. «Nicaragua: The Cost of Inadequate Sanitation». Working Paper. Washington, DC: World Bank.
<https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/23694>.

Linde, Pablo. 2015. «Por qué un váter es el mejor amigo de una chica». El País, 27 de julio de 2015, sec. Planeta Futuro.
https://elpais.com/elpais/2015/07/13/planeta_futuro/1436806977_597070.html.

Long, Jeanne, Bethany A. Caruso, Diego López, Koenraad Vancraeynest, Murat Sahin, Karen L. Andes, y Matthew C. Freeman. 2013. Agua, Saneamiento e Higiene en la Escuela Fortalece la Educación de las Niñas Adolescentes en la Zona Rural de Cochabamba, Bolivia: Estudio del Manejo de la Higiene Menstrual en las escuelas. Nueva York: United Nations Children's Fund.

Mahon, Thérèse, Anjali Tripathy, y Neelam Singh. 2015. «Putting the men into menstruation: the role of men and boys in community menstrual hygiene management». Waterlines 34 (1).

Mirza, S.Y., y H. Jahan. 2015. «Mainstreaming Menstrual Hygiene Management: Lessons from a decade of programme and policy work». En Briefing Paper 2163.

Mishra, V. K. 2015. «Social and psychological impact of limited access to sanitation: MHM and reproductive tract infections». En Briefing Paper 2140.

NNUU, Naciones Unidas. 2018a. «Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad». Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. 2018. <http://www.un.org/spanish/disabilities/default.asp?id=497>.

———. 2018b. «Objetivos y metas de desarrollo sostenible - Desarrollo Sostenible». Objetivos de Desarrollo Sostenible. 2018.
<http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>.

Olazábal, Víctor M. 2015. «La condena de estar casadas desde niñas en Bangladesh». El Mundo. 9 de junio de 2015.
<http://www.elmundo.es/internacional/2015/06/09/5576d24022601dfb328b4583.html>.

OMS, Organización Mundial de la Salud. 2018. «Mutilación genital femenina». WHO. 2018. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs241/es/>.





Palomo, Alberto G. 2015. «La higiene menstrual, más que un producto en el supermercado». El País, 24 de agosto de 2015, sec. Planeta Futuro. https://elpais.com/elpais/2015/08/18/planeta_futuro/1439895210_923068.html.

Rautanen, Sanna-Leena. 2018. «Menstruation, WASH and RWSSP-WN Position Paper». RWSSP-WN Brief 2-2018.

Reuters, Thomson. 2017. «¿Qué es el “chaupadi” que Nepal acaba de convertir en delito?» El País, 10 de agosto de 2017, sec. Planeta Futuro.

https://elpais.com/elpais/2017/08/10/planeta_futuro/1502376632_502801.html.

Save the Children. 2016. «Save the Children: Puberty Education and Menstrual Hygiene Management». Save the Children.

Sommer, M. 2010. «Putting menstrual hygiene management on to the school water and sanitation agenda». Waterlines 29 (4).

Sommer, Marni, Margaret Schmitt, y David Clatworthy. 2017. «A Toolkit for Integrating Menstrual Hygiene Management (MHM) into Humanitarian Response». Columbia University and International Rescue Committee.

Venema, Vibeke. 2014. «The Sanitary Pad Revolutionary». BBC News, 4 de marzo de 2014, sec. Magazine. <http://www.bbc.com/news/magazine-26260978>.

Water Supply & Sanitation Collaborative Council. 2017. Menstrual Hygiene Management and Female Genital Mutilation: Case Studies in Senegal. Senegal.

WG Discrimination Against Women. 2016a. «Eliminating discrimination against women in the area of health and safety, with a focus on the instrumentalization of women's bodies». A/HRC/32/44, párr. 70. Report to the HRC.

———. 2016b. «Eliminating discrimination against women in the area of health and safety, with a focus on the instrumentalization of women's bodies». A/HRC/32/44, párr. 99. Report to the HRC.

Wiesner, Claudia, y Annette Henninger. 2015. «Dropping out of school because of Menstruation? - An analysis of factors of success for Menstrual Hygiene Management-projects in low and lower-middle income countries». Alemania: Philipps-Universität Marburg.



Material de consulta para diseñar campañas de Promoción de Higiene

Ackatia-Armah, Nana Mokoah, y Marni Sommer. 2012. Growth and Changes. Ghana: Grow and Know, Ing.

Haver, Jacquelyn, y Jeanne Long. s. f. Menstrual Hygiene Management. Operational Guidelines. Save the Children.

House, Sarah, Thérèse Mahon, y Sue Cavill. 2012. «Menstrual hygiene matters. A resource for improving menstrual hygiene around the world». WaterAid.

Sharon Roose, Tom Rankin. 2015. Breaking the Next Taboo: Menstrual Hygiene within CLTS. Frontiers of CLTS: Innovations and Insights 6. Brighton: IDS.

SPLASH. 2015. Menstrual Hygiene Management Toolkit. Washington, DC: USAID/WASHplus Project.

SuSanA. 2017. «Start by breaking the taboo: Let's discuss our school toilets! - School activities • SuSanA». Resources and publications. 2017. <http://www.susana.org/en/knowledge-hub/resources-and-publications/school-activity-collection/details/29>.

Unicef. 2015. Gestion hygiénique des menstrues (GHM) à l'école: Un guide des actions à mener dans les écoles. Uganda.

Wilson-Smith, Emily, Victoria Ramsden, Sophie Dickinson, Calum Smith, y Kate Pettit. s. f. Menstrual Health Education Resource. Segunda Edición. Reino Unido: Irise International.

Recomendable



"If men had periods..." es la brillante campaña de sensibilización de WaterAid UK que imagina cómo sería el mundo si, en lugar de las mujeres, fueran los hombres quienes tuvieran el período. Una serie de hilarantes videos que puedes encontrar en YouTube y que desmontan muchos estereotipos sobre la menstruación.



Manual de diagnóstico e implementación de la Gestión de Higiene Menstrual en la Escuela.

Diseñado para obtener información relevante de forma fácil y rápida para una intervención con enfoque basado en derechos humanos y de género.

“La menstruación es algo integral y normal de la vida humana. Por eso, la higiene menstrual es fundamental para el bienestar y la dignidad de la mujer. De su higiene básica, de su bienestar y de la salud de su sistema reproductivo, que todas las mujeres y chicas tienen como derecho fundamental”

Catarina De Albuquerque
Ex-relatora especial de derechos humanos de la ONU