

SUPLEMENTO

DE LA REVISTA DIGITAL UDEMEX



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



ESTADO DE
MÉXICO
¡El poder de servir!

SUPLEMENTO #13. AÑO 2 NÚM. 5

AGOSTO 2024

REVISTA 100% DIGITAL

Día internacional de la higiene menstrual



PRÁCTICAS ACADÉMICAS EXITOSAS.
La mayéutica o método socrático.

ISSN 2992-7056



CONSEJO EDITORIAL

**Secretario de Educación,
Ciencia, Tecnología e Innovación**
Miguel Ángel Hernández Espejel

**Rector de la Universidad
Digital del Estado de México**
Gabriel Cervantes Bello

Editor en Jefe
Jorge de Jesús Bernáldez Torres

Gestión y evaluación de contenidos
Enrique Cisneros Salgado

Producción editorial
Arayma Monserrat González Ramírez

Enlace
Luciano Vilchis García

Editor Web
Susan Arlette de la Cruz Flores

Diseño y edición gráfica
Mary Carmen Zepeda Moreno

Índice

Presentación	3
Día Internacional de la Higiene Menstrual.....	5
Enrique Cisneros Salgado	
Conferencia: “Higiene menstrual, sin vergüenza y sin tabúes”	12
La higiene menstrual: un pilar fundamental para la salud femenina.....	18
Sandra Imelda Acevedo Morales	
Infografía higiene menstrual.....	25
Elizabeth Guadalupe Chong González	
Práctica académica exitosa: La mayéutica o método socrático	28
Yetzabell Rivera Santana	

Suplemento Revista Digital UDEMEX, Año 2, Núm. 5, agosto de 2024, es una publicación especial editada por la Universidad Digital del Estado de México, Av. Independencia 405, Barrio de Santa Clara, C.P. 50090, Toluca, Estado de México, Tels.: (722) 215 7122, (722) 318 4863 y (722) 919 3500, www.udemex.edu.mx. Reserva de Derecho al uso exclusivo, núm. 04-2023-033111054700-102. ISSN 2992-7056, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Secretaría de Educación Pública. Fecha de última modificación: 27 de junio de 2024.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad Digital del Estado de México.

Presentación

Cada 28 de mayo se conmemora el “Día internacional de la higiene menstrual”, con el objeto de crear conciencia entre todas las personas que transitan por esta vivencia. Los tabúes sobre el tema deben quedar atrás, y debe haber absoluta transparencia y educación sobre el particular, ya que la higiene menstrual es un derecho y un asunto de salud pública que debe ser tratado de manera abierta para el bienestar de la población. Según el Fondo de Población de las Naciones Unidas, se estima que 500 millones de personas en el mundo no tienen acceso a productos menstruales y a instalaciones adecuadas para la salud menstrual. En el sector educativo, tenemos una gran responsabilidad, y buscamos posicionar la discusión sobre el tema de manera pública. En esta oportunidad, tratamos este importante tema.

Por otra parte, la UDEMEX presenta en este número, una práctica académica exitosa que ha enriquecido el aprendizaje a través de una propuesta innovadora dentro del ambiente tecnológico de la educación en línea. Se trata de la Mayéutica o el Método Socrático, desarrollada por una destacada docente de nuestra Universidad, la cual representa una actividad innovadora que beneficia a los estudiantes y enriquece el quehacer académico de los docentes.

El dar a conocer y compartir con otros docentes actividades, metodologías y prácticas académicas que han sido exitosas, es un ejercicio de crecimiento y de unidad que refuerza el proceso de enseñanza – aprendizaje bajo el modelo de educación a distancia y digital. Estamos seguros de que la difusión de estas prácticas será de gran utilidad para nuestro cuerpo docente.

28 de mayo

DÍA INTERNACIONAL DE

LA HIGIENE MENSTRUAL



Día Internacional de la Higiene Menstrual

ENRIQUE CISNEROS SALGADO

El Día Internacional de la Higiene Menstrual se celebra desde el 28 de mayo de 2013 (Rosado, 2023), por iniciativa de WASH United, una organización no gubernamental enfocada en el bienestar de la gente a través del acceso al agua potable, saneamiento e higiene.

La celebración del Día Internacional de la Higiene Menstrual tiene como objetivo crear conciencia en relación a la higiene menstrual en el mundo, eliminando tabúes y estigmas. Además, busca que haya acceso equitativo a productos de higiene menstrual, particularmente en sectores con carencias. Otro objetivo es llevar educación y salud menstrual, especialmente a comunidades que no tienen acceso a recursos básicos. En este día también se promueve que los gobiernos instituyan iniciativas, políticas y programas que apoyen la salud menstrual.

Tradicionalmente en nuestro país, por lo menos en algunos sectores de la población, tanto la menstruación como la higiene menstrual han sido un tabú. Ya en pleno Siglo XXI, la menstruación es aún sinónimo de vergüenza o de algo oculto, sucio, vergonzoso, que no se debe saber o hablar, por lo menos abiertamente. Inclusive, no se le llama por su nombre. Aún y

La salud menstrual no es únicamente un asunto de salud pública, sino un tema que tiene que ver con los derechos humanos.

cuando la menstruación es parte del ciclo de vida de millones de personas, todavía existen barreras tales como la falta de acceso a productos menstruales, así como instalaciones inadecuadas o inexistentes para la higiene menstrual. Siempre ha habido una gran desinformación sobre el tema, por diversos factores.

Existen muchos mitos alrededor de la menstruación, lo que hace que en algunos estratos sociales se vea hasta como un castigo o algo impuro. Toda persona, sin embargo, tiene derecho a la denominada “autonomía corporal”, ya que la salud menstrual no es únicamente un asunto de salud pública, sino un tema que tiene que ver con los derechos humanos. “La mala salud e higiene menstruales socava los derechos fundamentales, incluido el derecho a trabajar e ir a la escuela, de las mujeres, las niñas y las personas que menstrúan. Del mismo modo, agudiza las desigualdades sociales y económicas. Los recursos insuficientes para el manejo de la menstruación, así como los patrones de exclusión y vergüenza, socavan la dignidad humana. La desigualdad de género, la pobreza extrema, las crisis humanitarias y las tradiciones dañinas pueden amplificar la privación y el estigma” (UNFPA, 2023). Las repercusiones sociales y la afectación que la menstruación tiene en algunas personas, sobre todo en ciertos sectores caracterizados por la marginación, la precariedad en infraestructura y servicios básicos, así como por el rezago educativo y falta de oportunidades, son tan determinantes que llegan a inhibir el desarrollo pleno dentro de los propios grupos sociales. Pero la estigmatización no se circunscribe únicamente a los sectores menos favorecidos, sino que se trata de un asunto que está arraigado en diversos estratos sociales, lo que es preocupante.

El Fondo de Población de la ONU estima que 500 millones de personas en el mundo no tienen acceso a productos para la higiene menstrual, ni acceso a instalaciones adecuadas para la salud menstrual (UNFPA, 2023). Estas carencias en las personas menstruantes afectan derechos fundamentales, como el poder asistir a la escuela o el ir a trabajar. Además, se acentúan las desigualdades sociales y económicas, lo que socava la dignidad humana.

La ONU busca que para el año 2030, la menstruación se tome como un hecho normal de la vida. El Día Internacional de la Higiene Menstrual se instituyó el 28 de mayo porque el ciclo menstrual es cada 28 días y se eligió el quinto mes del año, mayo, debido a que las personas menstrúan un promedio de cinco días cada mes.

Las personas menstruantes requieren de algunos elementos esenciales, así como instalaciones dignas para tener una buena salud menstrual. Entre estos están, según la ONU: “suministros seguros, aceptables y confiables para manejar la menstruación; privacidad para cambiar los materiales; instalaciones para lavar de forma segura y privada e información para tomar decisiones informadas” (UNFPA, 2023). La fórmula del éxito para



lograr una buena salud menstrual son los “enfoques integrales”, los cuales combinan la educación, infraestructura adecuada y productos de salud menstrual, aunados a políticas gubernamentales, campañas y esfuerzos para combatir los estigmas que afectan a la menstruación. Las instituciones gubernamentales, las diferentes dependencias de todos los niveles de gobierno, las escuelas y los espacios de trabajo, deben garantizar a las personas manejar la menstruación con dignidad, privacidad y comodidad.

En México, el **43%** de las niñas y adolescentes prefieren quedarse en casa durante su periodo menstrual.

Según la UNAM, México tiene alarmantes cifras de pobreza menstrual. “De acuerdo al Programa Higiene Menstrual de la UNICEF, en México, el 43% de las niñas y adolescentes prefieren quedarse en casa durante su periodo menstrual, el 30% usa papel de baño, el 66% piensa que los baños de sus escuelas están sucios y el 17% se lava las manos sin jabón” (Gaceta UNAM, 2023). Estos datos reflejan el atraso que existe en muchos lugares del país



ya que, al llegar el periodo menstrual, casi la mitad de las niñas y adolescentes mexicanas se quedan en su casa; otras, no usan toallas femeninas porque no cuentan con los recursos para adquirirlas, por lo que se asean a la usanza antigua. Estos factores traen consigo graves problemas de salud como infecciones en vías urinarias y otras enfermedades; además de inasistencia a clases y deserción escolar. De esto se derivan otros problemas, como la desigualdad en cuanto a oportunidades con respecto a los hombres tanto en la educación como en el ámbito laboral.

En el mundo, cada vez han ido ganando terreno las propuestas para reducir o eliminar los impuestos sobre productos para el ciclo menstrual, así como sus insumos. En México, los productos de higiene femenina, denominados de gestión menstrual, como toallas sanitarias, tampones y copas, tienen tasa cero de IVA desde el año 2022 (Gazcón, 2021). Esto tiene una repercusión en las personas menstruantes, sobre todo en las de menores recursos, beneficiándose al pagar menos por los productos de higiene menstrual. También ha habido iniciativas para que las mujeres con dismenorrea puedan gozar de una licencia menstrual, aunque solo tres entidades han legislado sobre la materia: Colima, Hidalgo y Nuevo León. Sin embargo, estas licencias laborales solo son válidas para menos del 5% de las personas menstruantes con prescripción médica, ya que protegen únicamente a aquellas personas que trabajan para el estado, los ayuntamientos y los organismos descentralizados (Juárez, 2024). Por otra parte, estados como Michoacán, Tamaulipas, Oaxaca, Aguascalientes, Puebla, Jalisco, Colima, Yucatán y Morelos, han promovido programas de gratuidad a sectores vulnerables (Gaceta UNAM, 2023).



En el mundo, cada vez han ido ganando terreno las propuestas para reducir o eliminar los impuestos sobre productos para el ciclo menstrual,

Las iniciativas de los diferentes congresos estatales sobre la materia son importantes, pero desde la sociedad, también lo es hablar abiertamente, sin tabúes, sin estigmas, sin esconder nada. Así, la menstruación, en su contexto social, se irá normalizando, respetando, reconociendo y dignificando. El Día Internacional de la Higiene Menstrual ayuda a concientizar a la población sobre esta vivencia de las personas menstruantes, creando sensibilidad y respeto. La gestión de la menstruación es un derecho, que poco a poco se ha ido reconociendo para beneficio de la sociedad en su conjunto.



REFERENCIAS:

- Gaceta UNAM. (2023, 26 de mayo). Hablemos de menstruación digna. <https://www.gaceta.unam.mx/hablemos-de-menstruacion-digna/>
- Gazcón, F. (2021, 8 de diciembre). Toallas sanitarias y alimentos para “lomitos”: Estos productos no tendrán IVA en 2022. El Financiero. <https://www.elfinanciero.com.mx/economia/2021/12/08/toallas-sanitarias-y-alimentos-para-lomitos-estos-productos-no-tendran-iva-en-2022/>
- Rosado, G. (2023, 26 de mayo). 28M: Día Internacional de la Higiene Menstrual. FAD Juventud. <https://fad.es/planetajoven/28m-dia-internacional-de-la-higiene-menstrual/#:~:text=El%20Día%20Internacional%20de%20la,28%20de%20mayo%20desde%202013.>
- UNFPA Fondo de Población de las Naciones Unidas (2023, 28 de mayo). Día de la Higiene Menstrual. <https://www.unfpa.org/es/events/dia-de-la-higiene-menstrual>

SOBRE EL AUTOR:

Enrique Cisneros Salgado es Doctor en Ciencias Sociales y Políticas. Colabora en el Departamento de Desarrollo Académico de la UDEMEX.

BIBLIOGRAFÍA DE APOYO:

- De Poo, G. (2021, 11 de octubre). Día de la Higiene Menstrual. Hablemos de menstruación y de cómo vivirla de manera sana y digna. UNICEF. <https://www.unicef.org/mexico/historias/día-de-la-higiene-menstrual>
- Diainternacionalde.com (s.f.). Día Internacional de la Higiene Menstrual. https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-higiene-menstrual#resTit_2
- El Financiero (2021, 28 de mayo). Día internacional de la Higiene Menstrual: 10 datos para conmemorarlo. <https://www.elfinanciero.com.mx/salud/2021/05/28/dia-internacional-de-la-higiene-menstrual-10-datos-para-conmemorarlo/>
- Instituto Nacional de las Mujeres (2022, 26 de mayo). Presentación de los manuales sobre salud e higiene menstrual, elaborados por UNICEF. <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/presentacion-de-los-manuales-sobre-salud-e-higiene-menstrual-elaborados-por-unicef?idiom=es>
- Juárez, B. (2024, 31 de enero). Licencias laborales por menstruación: ¿En qué entidades ya son una realidad? El Economista. <https://www.economista.com.mx/capitalhumano/Licencias-laborales-por-menstruacion-En-que-entidades-ya-son-una-realidad-20240130-0119.html>
- UNAM Global Revista (2023, 27 de mayo). Especial: Día de la Higiene Menstrual. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/especial-dia-de-la-higiene-menstrual/
- UNICEF Internacional (2020, 25 de mayo). Día de la higiene menstrual: 10 falsos mitos sobre la regla a desmontar. <https://www.unicef.es/blog/educacion/dia-higiene-menstrual-falsos-mitos-sobre-la-regla>
- UNICEF. Manual sobre salud e higiene menstrual para facilitadores https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/728428/MANUAL_SALUD_HIGIENE_MENSTRUAL_FACILITADORAS_FACILITADORES_PAGES_BR.pdf
- UNICEF. Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/728429/MANUAL_SALUD_HIGIENE_MENSTRUAL_NINAS_NINOS_ADOLESCENTES_BAJA_RES_PAGES.pdf

Día de la higiene menstrual.

Se imparte en la UDEMEX la conferencia:

“Higiene menstrual, sin vergüenza y sin tabúes”



*Mtro. Sergio Toribio Hernández,
conferencista invitado.*

Con motivo del “Día Internacional de la Higiene Menstrual”, la UDEMEX ofreció la conferencia: “Higiene Menstrual: sin vergüenza y sin tabúes”, la cual fue transmitida a estudiantes y docentes mediante la plataforma “Zoom”, y fue impartida por Sergio Toribio Hernández, Maestro en Competencias Educativas, Orientador Sexual, Licenciado en Psicología y Abogado en formación. La celebración del “Día Internacional de la Higiene Menstrual” no tiene únicamente el objetivo de difundir aspectos de salud que las personas menstruantes y la sociedad en general deben conocer, sino que representa un reconocimiento a los derechos humanos, los cuales están consagrados en la Constitución Mexicana.



Lic. Jorge Bernáldez Torres, Encargado de la Subdirección Académica, dirigiendo un mensaje a los asistentes.

Este día se instituyó el 28 de mayo porque el ciclo menstrual se presenta cada 28 días; se eligió el mes de mayo, debido a que la menstruación tiene una duración promedio de 5 días (5º. mes del año). El Lic. Jorge de Jesús Bernáldez Torres, Encargado de la Subdirección Académica de la UDEMEX, dio la bienvenida al conferencista y al público asistente, resaltando la importancia de llevar a cabo este tipo de eventos para crear conciencia en la comunidad de lo que representa, en este caso, la menstruación y la higiene menstrual.

El Mtro. Sergio Toribio Hernández inició su plática hablando de los tabúes que rodean a la menstruación en México. Por ejemplo, no se le llama por su nombre, y muchas veces es vista como algo sucio, vergonzoso, que da pena y que se oculta sin razón. En lugar de llamarla como lo que es, se disfraza, utilizando dichos como: “estoy con la regla”, “es Andrés, el que llega cada mes”, o “estoy con Juana la colorada”. La menstruación está rodeada en nuestra sociedad por un halo de misterio, y no debe ser así. Se calcula que 300 millones de personas menstrúan cada día en el mundo, por lo que es un hecho natural que no debe ser motivo ni de vergüenza, ni de ocultamiento.



Mtro. Sergio Toribio Hernández, conferencista invitado.

Por el contrario, las personas menstruantes deben transitar el periodo menstrual con seguridad, con protección, con los elementos de higiene necesarios y con reconocimiento de sus derechos elementales.

Se mostró un video muy ilustrativo. Este trató de una joven que estaba menstruando, pero sentía vergüenza y pena, sobre todo porque su hermano se había dado cuenta. La joven temía que el hecho se fuera a difundir en su escuela y en la comunidad, por lo que estaba muy inhibida y temerosa, además de que por esa razón faltaría a sus clases. Este elemento audiovisual muestra la realidad de muchas

personas menstruantes, así como los prejuicios que existen en nuestra sociedad. Desde luego, ayuda a crear conciencia para entender y ser empáticos con las personas menstruantes.

El Mtro. Toribio dio a conocer datos muy interesantes sobre la menstruación, como, por ejemplo, que una mujer menstrúa cerca de 2,535 días en su vida, los cuales son equivalentes a 7 años completos. Otro dato interesante es que, en promedio, cada año las mujeres gastan más de 700 pesos en productos de higiene menstrual y que las mujeres en situación de pobreza gastan 2.5 veces más que las personas ubicadas en el decil más rico de la población.

Las niñas y las adolescentes que se encuentran en edad menstrual enfrentan una serie de desafíos dentro de su entorno, como son el aislamiento, la vergüenza, daños en su autoestima, falta de sensibilidad, escaso apoyo y ridiculización. Esta situación debe cambiar, para que las personas menstruantes sean comprendidas y no sientan ningún tipo de rechazo o de incomodidad en su entorno social.

Se tocó el tema de los derechos sexuales, que consisten en poder decidir de manera libre e informada sobre la vida reproductiva, así como tener acceso a información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad. Es importante que se garanticen los derechos de igualdad, autonomía y bienestar de las personas menstruantes.



Aspecto de la interesante conferencia sobre la Higiene Menstrual.



Todavía hay muchos retos. En la actualidad, se estima que 500 millones de personas no tienen acceso a productos de higiene menstrual o a espacios adecuados, seguros, higiénicos y con la privacidad deseable. Parece increíble, pero millones de personas no tienen la posibilidad de asearse en privado, ni con la frecuencia necesaria; no tienen acceso a agua y jabón, ni tienen lugares adecuados para desechar el material usado.

El conferencista invitado ilustró a los asistentes sobre los productos destinados a la higiene menstrual: habló sobre las características de varios productos para el efecto, como los que no son eco-friendly y contienen químicos, además de que son desechables, se utilizan periódicamente, tienen un costo considerable y se convierten en basura (las toallas higiénicas y los tampones). Mencionó otros, que son reutilizables, no contienen químicos y se hace una sola inversión cada 5 años en promedio, como son las toallas de tela, las copas menstruales y la ropa interior absorbente.



Se habló de otros temas relacionados con la menstruación y con la higiene menstrual, como la amenorrea (ausencia de flujo menstrual), y de las relaciones sexuales, mencionando que todos tenemos derecho a disfrutar de estas sin miedo, pero de manera responsable. La sesión cerró con algunas preguntas de los asistentes presenciales. La conferencia fue muy ilustrativa y enriquecedora, ayudando a crear conciencia entre la comunidad universitaria sobre la menstruación y los derechos de las personas menstruantes.



La Higiene Menstrual:

Un Pilar Fundamental para la Salud Femenina

SANDRA IMELDA **ACEVEDO MORALES**

La higiene menstrual es un aspecto esencial de la salud femenina, a la que en muchas ocasiones no se le da importancia o se trata como un tabú en diferentes culturas. Sin embargo, gestionar adecuadamente la menstruación es fundamental no solo para la salud física, sino también para el bienestar psicológico y social de las mujeres y niñas. Por esta razón, desde el año 2013 se celebra el 28 de mayo, el “Día internacional de la higiene menstrual”, con el fin de sensibilizar y concientizar a la población en general acerca de la importancia de esta.

Con el propósito de erradicar la pobreza menstrual, de generar conciencia sobre la higiene y la gestión menstrual, así como de desafiar los tabúes, el estigma y las creencias erróneas relacionadas con la menstruación, la ONG WASH United promovió el 28 de mayo como Día Internacional de la Higiene Menstrual. Esta fecha no está elegida al azar, sino que se fijó en el vigésimo octavo día del quinto mes del año, en alusión a la duración promedio de los ciclos menstruales, que son de 28 días, y al hecho de que las personas menstrúan aproximadamente cinco días cada mes. Rosado G. (2023).

Pero, ¿a qué le llamamos higiene menstrual?

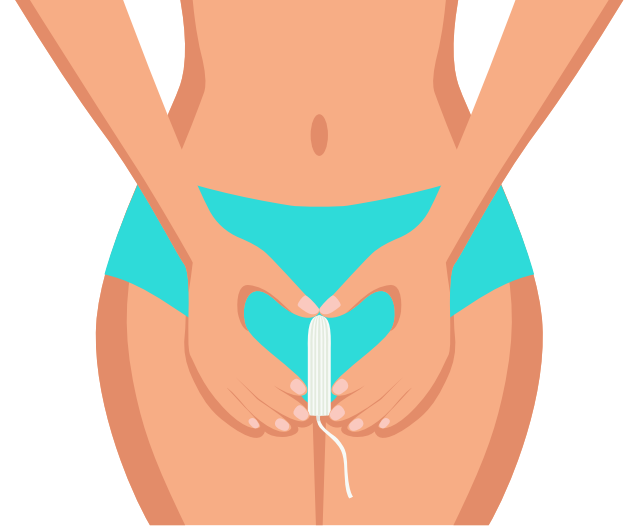
Al hablar de higiene menstrual nos referimos a las prácticas y productos utilizados para tratar el flujo menstrual de manera segura y limpia. Incluye el uso de productos como toallas sanitarias, tampones, copas menstruales y ropa interior absorbente, así como a prácticas de higiene personal que previenen infecciones y garantizan comodidad y dignidad.



¿Por qué es importante tener higiene menstrual?

Sabemos que en muchas comunidades marginadas de nuestro país aún no se tiene acceso a una educación en higiene menstrual ya que la menstruación aún es un tabú. Tampoco se tiene acceso a productos que ayuden a tenerla. Por esta razón, tener un día internacional de la higiene menstrual es de gran ayuda para concientizar a la población en el sentido de que se trata de algo normal y que parte de nuestra naturaleza como mujeres. Algunos de los puntos importantes para tener una buena higiene menstrual, son los siguientes:

- 1. Prevención de Infecciones:** Una higiene inadecuada puede provocar infecciones en el tracto urinario y otras complicaciones ginecológicas. Por esta razón es muy importante cambiar los productos de higiene menstrual regularmente y mantener la zona genital limpia y seca.



- 3. Participación social:** Muchas niñas y mujeres en todo el mundo faltan a la escuela, al trabajo o a actividades sociales durante su periodo debido a la falta de acceso a productos de higiene menstrual y a instalaciones adecuadas, así como a la sensibilidad que las personas tienen en estos días.

- 2. Bienestar:** La gestión adecuada de la menstruación puede reducir el estrés y la ansiedad asociados con el periodo, mejorando la calidad de vida y el bienestar emocional de las mujeres. Por eso es muy importante elegir el producto adecuado a nuestras necesidades para vivir tranquilas los días en los que menstruamos.



Productos para una buena higiene menstrual

- **Toallas Sanitarias:** Son los productos más comunes y con los que la mayoría de las mujeres inicia su higiene menstrual. Deben ser cambiadas cada 4 a 6 horas para evitar infecciones. Hay distintos tamaños y formas, las cuales permiten elegir la más adecuada a nuestro cuerpo, flujo y comodidad.
- **Tampones:** Es otra opción muy común. Sin embargo, muchas mujeres los prefieren cuando hacen algún deporte, en especial la natación.
- **Copas Menstruales:** Son reutilizables y ecológicas. Deben ser esterilizadas entre usos. Aún y cuando estas se utilizan desde 1937, en la actualidad no todas las mujeres tienen acceso o conocimiento de estas.. Otras mujeres, por temor, pudor o prejuicio de introducir algo dentro de la vagina, se niegan a utilizarla. Sin embargo, es una de las mejores opciones para una mejor higiene menstrual.
- **Ropa Interior Absorbente:** Ofrece comodidad y es lavable, reduciendo el impacto ambiental. Es algo similar a lo que se utilizaba desde la antigüedad, pero ahora es más sofisticada y discreta.



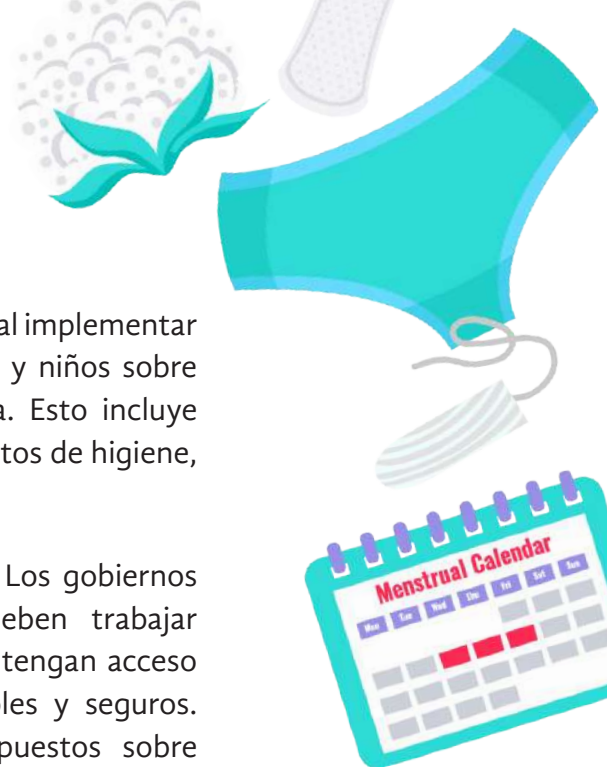
¿Qué necesitamos para tener una buena higiene menstrual?

1. **Acceso a productos:** En muchos países en desarrollo, el costo y la disponibilidad de productos de higiene menstrual son barreras significativas. Algunas mujeres de comunidades rurales aun recurren a alternativas insalubres como trapos viejos, hojas o, en su defecto, nada. Es decir, ni siquiera ropa interior, y utilizan faldas largas para ocultar su periodo.
2. **Información suficiente y confiable:** La falta de información sobre la menstruación y la higiene menstrual adecuada nos lleva a prácticas insalubres y mitos que pueden tener consecuencias negativas para la salud.
3. **Eliminar tabúes:** En muchas culturas, la menstruación sigue siendo un tema tabú, lo que impide que las mujeres hablen abiertamente sobre sus necesidades y busquen ayuda.



Mejores Prácticas

- 1. Educación menstrual integral:** Es fundamental implementar programas educativos que enseñen a niñas y niños sobre la menstruación desde una edad temprana. Esto incluye información sobre el ciclo menstrual, productos de higiene, y la importancia de una buena higiene.
- 2. Acceso a productos de higiene menstrual:** Los gobiernos y organizaciones no gubernamentales deben trabajar juntos para asegurar que todas las mujeres tengan acceso a productos de higiene menstrual asequibles y seguros. Esto puede incluir la eliminación de impuestos sobre estos productos y la distribución gratuita en escuelas y comunidades de bajos ingresos.
- 3. Instalaciones adecuadas:** Las escuelas y lugares de trabajo deben tener instalaciones sanitarias adecuadas que incluyan baños limpios, agua potable y lugares para desechar productos menstruales de manera segura y privada.
- 4. Tema abierto de la menstruación:** Promover una conversación abierta y positiva sobre la menstruación puede ayudar a reducir el estigma y cambiar las actitudes culturales. Esto incluye campañas de sensibilización y la participación de hombres y niños en la conversación.



Conclusión

La higiene menstrual es un derecho básico que afecta la salud, la dignidad y la igualdad de género. Aunque varias instituciones trabajan para garantizar educación y acceso a productos e información, dejando de lado los tabúes, falta mucho por hacer. Superar los desafíos relacionados con la higiene menstrual requiere de un enfoque multifacético que incluya educación, acceso a productos y un cambio en las actitudes culturales. Al hacerlo, se puede garantizar que todas las mujeres y niñas puedan llevar a cabo la menstruación de manera segura y digna, contribuyendo a su bienestar general y a una sociedad más equitativa.



REFERENCIAS:

- Flores C. (2019). El alto costo de ser mujer en el mundo en desarrollo. Banco Mundial. <https://www.diainternacional-de.com/ficha/dia-internacional-higiene-menstrual>
- Kotler J. (2018). Una breve historia de los productos menstruales modernos. Clue. <https://helloclue.com/es/articulos/cultura/una-breve-historia-de-los-productos-menstruales-modernos>
- Rosado G. (2023). 28M: Día Internacional de la Higiene Menstrual. Fad juventud. <https://fad.es/planetajoven/28m-dia-internacional-de-la-higiene-menstrual/>



SOBRE LA AUTORA:

Sandra Imelda Acevedo Morales es Licenciada en Informática Administrativa y Maestra en Gestión Educativa.

Es Revisora de Contenidos de la Licenciatura en Informática Administrativa en la UDEMEX.



28 de mayo

Día internacional de la higiene menstrual

ELIZABETH GUADALUPE CHONG GONZÁLEZ

¿SABÍAS QUÉ?

- El Día internacional de la higiene menstrual se celebra el 28 de mayo desde 2013, con el propósito de generar conciencia sobre la higiene y la gestión menstrual.
- El origen de la fecha se debe a que los ciclos menstruales tienen un promedio de 28 días de duración y las mujeres menstrúan un promedio de cinco días cada mes.

PANORAMA INTERNACIONAL

- En 2020, Escocia fue el primer país en aprobar la legislación que garantiza el acceso gratuito a productos menstruales en lugares públicos.
- Argentina aprobó una ley para el acceso gratuito a productos menstruales en establecimientos educativos y de salud.
- Kenia eliminó impuestos sobre los productos menstruales en 2017.
- Canadá eliminó el impuesto sobre los productos menstruales en 2015, considerándolos necesidades básicas.
- En 2022, México elimina el IVA a productos menstruales.

LOS DERECHOS MENSTRUALES

Educación menstrual.
Cuidado de la salud menstrual.
Acceso a productos menstruales.

PRIMERA ENCUESTA NACIONAL SOBRE GESTIÓN MENSTRUAL, MÉXICO 2022

- 69% de las adolescentes tenían poca o nada de información cuando llegó su primer periodo.
- 7 de cada 10 mencionaron que su madre fue la primera persona con la que hablaron de menstruación, seguido de internet y redes sociales.

LEY DE MENSTRUACIÓN DIGNA

En 2021 se aprobó en México la Ley de menstruación digna, con la intención de asegurar que niñas y adolescentes de escasos recursos tengan acceso a toallas sanitarias, tampones o copas menstruales en escuelas públicas.



PRINCIPALES DESAFÍOS

- Falta de acceso a productos de higiene menstrual.
- Baños limpios con privacidad, agua limpia para la higiene corporal de manos.
- Falta de infraestructura escolar, laboral y en el hogar para la higiene femenina.

REFERENCIAS:

Rosado, G. (2023). 28M: Día Internacional de la Higiene Menstrual. Fad. <https://fad.es/planetajoven/28m-dia-internacional-de-la-higiene-menstrual/#:-:text=Con%20el%20prop%C3%B3sito%20de%20erradicar,Internacional%20de%20la%20Higiene%20Menstrual>

UNICEF. (2023, 26 de mayo). Gestión digna de la menstruación, una prioridad para el trabajo coordinado de UNICEF y sus aliados en México. <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/gesti%C3%B3n-digna-de-la-menstruaci%C3%B3n-una-prioridad-para-el-trabajo-coordinado-de>

@sitioincreible



La mayéutica o método socrático

YETZABELL RIVERA SANTANA

PALABRAS CLAVE: APRENDIZAJE, MAYÉUTICA

RESUMEN

Una de las herramientas utilizadas en el proceso de enseñanza - aprendizaje y de gran utilidad en el aula, es la mayéutica, la cual se ha hecho patente después de cada explicación en las asesorías, lo que ha llevado a que el grupo tenga una participación activa, fomentando la discusión de los diferentes temas vistos en los cursos. Por otra parte, la intervención de las y los estudiantes en las asesorías ha incrementado el interés por la investigación y el aprendizaje.

Antes de profundizar en el tema, es necesario definir qué es la mayéutica o el método socrático. “La mayéutica o método socrático es la metodología ideada por Sócrates para llegar a la verdad a través del diálogo. Para el filósofo, la verdad y el conocimiento son inherentes a la razón y es a través del intercambio de preguntas que podemos iniciar un proceso de reflexión personal, de despertar de la consciencia y de la curiosidad que abra nuestra mente y nos lleve a descubrir de manera autónoma la respuesta a las cuestiones planteadas”. (Red Educa, 2024).

La mayéutica ha sido reconocida como uno de los antecedentes más antiguos de la teoría constructivista en la educación, la cual consiste básicamente en generar el proceso de enseñanza aprendizaje mediante el diálogo, sustentado en una serie de preguntas y respuestas, cuyo propósito es promover en el aprendiz un proceso intelectual complejo y profundo que le permita la construcción de conocimientos.



“La mayéutica o método socrático es la metodología ideada por Sócrates para llegar a la verdad a través del diálogo”.

Este tipo de diálogo promueve en el estudiante la reflexión profunda sobre el tema de estudio abordado. Dicha reflexión surge por la necesidad de dar respuesta a las interrogantes formuladas por su maestro; el cursante debe evaluar sus propios conocimientos y elaborar argumentos válidos, bien estructurados, para sostener una determinada posición, es

decir, una tesis. Sostener una tesis implica asumir autonomía como estudiante, sentir la necesidad de independizarse de los conocimientos preestablecidos porque en las respuestas solicitadas por el docente no se acepta la repetición vacua de conceptos: se requiere dar razones que validen la tesis defendida. Para lograr esto, se produce un intenso trabajo intelectual, tanto en el profesor como en el estudiante, ya que el primero debe formular las preguntas clave capaces de desencadenar en el segundo el torrente de reflexión necesario para que este, a su vez, sea capaz de hacer la estructuración de ideas, la reconstrucción y la construcción de conocimientos, lo que implica dar respuesta a dichas preguntas. El método consta de tres fases:



En la primera, llamada de exhortación, el maestro motiva al estudiante mediante una pregunta para que analice el tema tratado y elabore su propia posición frente al mismo. Para ello, se requieren como mínimo tres actitudes en ambos participantes:

1. Reconocer que no se sabe y que el diálogo busca arribar al saber.
2. Estar dispuesto a dudar de todo concepto establecido.
3. Cuestionar por igual lo que puedan decir el docente y el aprendiz.



En la segunda fase, llamada heurística, el estudiante procede a la reflexión profunda, incisiva y constante, con el fin de responder a la pregunta formulada. Aquí, quien responde, pone en juego toda su experiencia, sus conocimientos previos, incluso sus prejuicios; cuestiona todo lo que cree saber y organiza de manera lógica todos estos elementos, a manera de afirmar o descartar lo que deba ser afirmado o desechado. Se trata de un profundo examen del tema tratado, a la vez que del sujeto mismo que analiza.

“Sostener una tesis implica asumir autonomía como estudiantes”.

En la tercera fase, la mayéutica o alumbramiento se produce cuando el estudiante formula adecuadamente su tesis y cuando argumenta lógica y convincentemente a favor de esta, es decir, cuando da a luz ese nuevo conocimiento.



En mi praxis docente, el método de la mayéutica ayuda mucho al alumnado a pensar, poniéndolo en duda y generando interés por la investigación para descubrir nuevos conocimientos y así llegar a un aprendizaje significativo en el que desarrolle la habilidad de expresión y emita juicios y opiniones destacadas sobre los tópicos a tratar.

CONCLUSIONES

El asesor es el orientador e impulsor del estudiante para que descubra y razone sobre las interrogantes planteadas por el docente y por el alumnado, con el fin de descubrir y resolver situaciones que se originan en el transcurso del programa educativo a tratar. Lo más interesante, es que el alumno construye su propio aprendizaje con saberes previos y con los que adquiere en el proceso de enseñanza.



REFERENCIAS:

Red Educa (2024). *Contexto educativo. Mayéutica*. Red Educa. net. <https://www.reduca.net/contexto-educativo/m/mayeutica>

SOBRE LA AUTORA:

Yetzabell Rivera Santana es Maestra en Derecho Procesal, asesora y docente de la Licenciatura en Seguridad Pública y de la Licenciatura en Administración de Ventas en la Universidad Digital del Estado de México. Catedrática en la Escuela Preparatoria Oficial 90, en las materias: Introducción al Estudio del Derecho, Derecho Laboral, Violencia y Delincuencia Organizada en México, Seminario Intersectorial de Participación Ciudadana, Seminario Plataforma México, Administración Pública y Combate a la Corrupción, Evaluación de Programas Sociales, Derecho, Ética, Filosofía, Ciencias Sociales I y II, Psicología y Salud Integral del Adolescente.

¡Participa con nosotros!

La Universidad Digital del Estado de México te hace una cordial invitación a escribir en la Revista Digital UDEMEX.

Si eres estudiante, egresado, asesor (docente), administrativo, directivo, o si no formas parte de la UDEMEX, pero tienes algo que te gustaría aportar a la comunidad universitaria, nos gustaría mucho que participaras escribiendo un artículo sobre tu área de especialidad, de experiencia o de interés, desde tu ámbito educativo o profesional.

La Revista Digital UDEMEX es una publicación electrónica cuatrimestral de divulgación del conocimiento y del quehacer universitario, abierta e incluyente, sobre temas actuales de interés general en todos los ámbitos del conocimiento.

Las categorías fundamentales de la revista, son:

- Educación en la era digital
- Ciencia y tecnología
- Economía y negocios
- Cultura y sociedad

 [udemex](#)  [@udemex](#)

Requisitos:

- Artículos originales con título, resumen, contenido, conclusiones y referencias (utiliza citas y referencias en formato APA).
- 3 o 4 palabras clave de lo que trata el artículo.
- Nombre completo del autor o autora, con una breve descripción de su actividad.
- La extensión puede ser de 2 a 4 cuartillas.
- Cuida mucho la ortografía y redacción (habrá revisión de estilo).

Puedes enviar aportaciones sobre tus experiencias en la educación, en tu ámbito o actividad profesional o en tu vida a los correos:

vinculacion@udemex.edu.mx
enrique.cisneros@udemex.edu.mx

Envíalos en un archivo editable (Word).

¡Te esperamos!



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



ESTADO DE
MÉXICO
¡El poder de servir!