



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE

DISEÑO | UC  
Pontificia Universidad Católica de Chile  
Escuela de Diseño

**Colomba Somarriva Torres**  
Profesor guía José Allard



#Menstruación  
Sin Reglas

**LA GESTIÓN MENSTRUAL DE MUJERES  
PRIVADAS DE LIBERTAD**

El acceso a información contribuye a una buena salud y  
calidad de vida



## MUCHAS GRACIAS

A todos aquellos que se vieron involucrados en la realización de este proyecto. Especialmente a Marie Helene de la Taille, a la fundación Maisha y Periodo Entre Rejas, por introducirme al mundo de la gestión menstrual de mujeres privadas de libertad.

Gracias José por creer en este proyecto. Por tu apoyo académico, la confianza y disposición de siempre.

Gracias familia y amigos por acompañarme, escucharme y aconsejarme día a día.

## MOTIVACIÓN PERSONAL

El proyecto surge a partir de la necesidad de visibilizar y normalizar la menstruación, un proceso fisiológico que me acompaña mes a mes. Durante toda mi juventud viví este proceso en silencio y con vergüenza. Es necesario hablar del tema y romper con el tabú menstrual. Más de la mitad de la población menstrúa y aún así no es considerado algo normal. La falta de información en torno a este proceso ha contribuido a la ignorancia. Lamentablemente, hay muchas niñas, adolescentes, mujeres y personas con capacidad de menstruar que constantemente ponen en riesgo su salud por no contar con la información necesaria ni los productos básicos de higiene menstrual. A través del diseño quiero contribuir a que las mujeres privadas de libertad puedan vivir su menstruación informadas y con dignidad. Mujeres olvidadas y dejadas de lado que requieren de más ayuda.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>Introducción</b> .....	6	Búsqueda, recolección y edición .....	45
<b>Marco Teórico</b> .....	8	Validación del contenido .....	49
El tabú de la menstruación .....	10	<b>Propuesta</b> .....	52
Salud menstrual desde un enfoque de género y derechos humanos .....	11	Paleta de colores .....	54
Ciclo menstrual como indicador de salud .....	13	Tipografía .....	55
Menstruación de mujeres privadas de libertad .....	15	Logotipo .....	58
Rol del diseño en la comunicación .....	17	Estilos tipográficos y de párrafo .....	59
<b>Formulación del proyecto</b> .....	19	Diagramación y recorrido de lectura .....	61
Qué, por qué y para qué		Collage como medio de comunicación .....	63
Objetivo general y objetivos específicos		Intervenciones .....	67
<b>Usuario</b> .....	24	Formato, papel y encuadernación .....	73
<b>Contexto</b> .....	25	Prueba de impresión .....	76
<b>Antecedentes</b> .....	29	<b>Implementación</b> .....	82
<b>Referentes</b> .....	31	Plan de mercado	
<b>Metodología</b> .....	34	Medios de financiamiento .....	84
<b>Desarrollo del proyecto</b> .....	37	Licencias .....	85
Análisis del contexto: cómo llegar al usuario .....	39	Costos de producción .....	86
Oportunidad .....	40	Distribución y difusión .....	87
Análisis de los productos .....	42	<b>Conclusión</b> .....	89
Levantamiento de información .....	44	<b>Bibliografía</b> .....	92
Definición del contenido .....	44	<b>Anexos</b> .....	96

# 1

Introducción

## INTRODUCCIÓN

La menstruación es un proceso fisiológico propio de la mujer que ha tenido culturalmente, a través de los años, una connotación negativa (Cavada & Lampert, 2020). Si bien, la menstruación es sinónimo de fertilidad, también lo ha sido de vergüenza. Las personas que viven este proceso lo viven habitualmente en silencio y a escondidas, tratando de evitar la discriminación que afecta a la mujer desde su origen (ONU, 2019). Socialmente se ha guardado silencio respecto a este tema, generando una profunda ignorancia y desconocimiento en torno a qué es y cómo se gestiona (Mileo & Suárez Tomé, 2018). Al igual que en cualquier tema que se desconoce, se han construido ideas erróneas en torno a este. Hay consenso en la necesidad de abrir el diálogo sobre la menstruación y entregar información veraz y adecuada. El proyecto de ley sobre menstruación digna que se discute actualmente en el Congreso Nacional es una señal en este sentido.

Sin embargo, ¿qué pasa con las mujeres privadas de libertad que están desvinculadas de la sociedad y no tiene acceso a información ni cuentan con los recursos necesarios para informarse y gestionar su menstruación? La disciplina del Diseño puede contribuir a transformar positivamente la realidad en que viven las mujeres en contextos vulnerables, como la cárcel. El presente proyecto de diseño busca orientar la gestión menstrual de mujeres, mejorando su

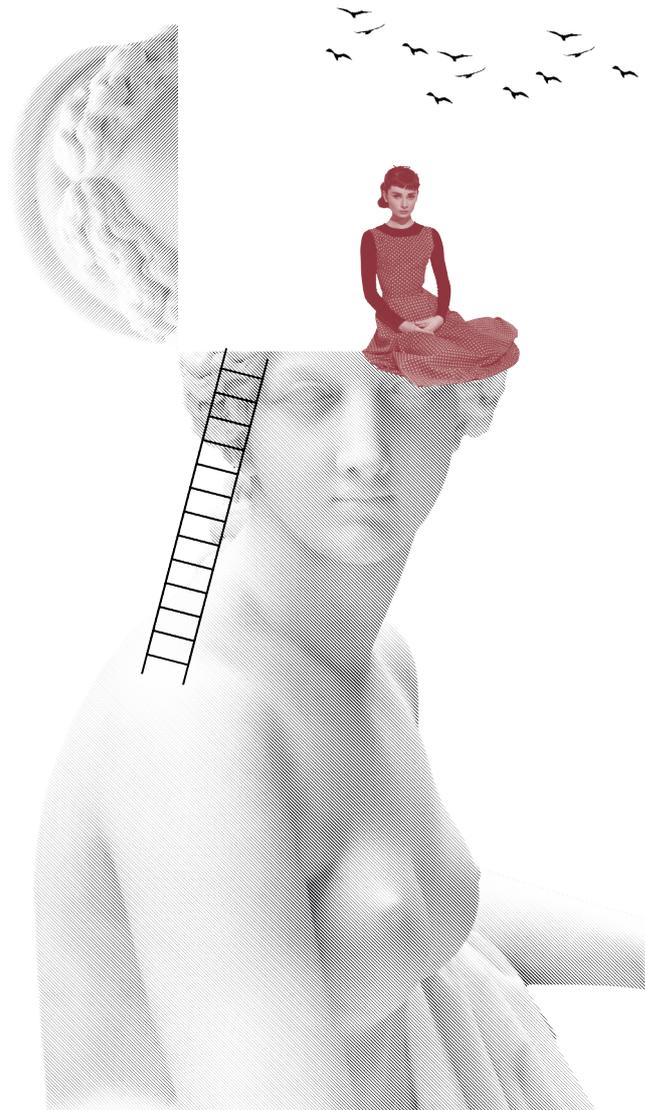
bienestar, su salud y calidad de vida, evitando los tabúes. Fomentando el autocuidado como herramienta que permita a estas mujeres conocerse a sí mismas y tener un rol activo, informado y responsable de sus propias vidas otorgándole a la menstruación y a las personas que viven este proceso la naturalidad y dignidad que merecen.



Marco Teórico



llorona, gritona, histérica



**La menstruación, si bien es sinónimo de fertilidad, también lo es de vergüenza.**

## EL TABÚ DE LA MENSTRUACIÓN

Durante siglos, la menstruación ha sido un tema tabú a nivel mundial (Montgomery, 1974; Wilson, 1964 en Mieres, Ribbeck, Maldonado, Reig y Villagra, 2022), por lo que poco se habla sobre esto. Gran parte de las niñas, adolescentes, mujeres y sujetos con capacidad de menstruar viven este proceso fisiológico en silencio, siendo discriminados, vulnerados e incluso violentados (ONU, 2019). Esto hace que la experiencia se perciba como algo negativo y que tenga consecuencias para la salud sexual y la autoestima de estas personas.

En la sociedad, uno de los grandes problemas en relación a la menstruación es la ignorancia respecto a qué es y cómo se debe gestionar (Mileo & Suárez Tomé, 2018). El hecho de mantener este tema en silencio ha contribuido a perpetuar por generaciones esta ignorancia. Se ha invisibilizado un proceso fisiológico y natural por el que atraviesa el sexo femenino cada mes, impidiendo el acceso a derechos humanos básicos y a la propia comprensión de que estos derechos les están siendo negados (Mileo & Suárez Tomé, 2018). Esto afecta a las mujeres y sujetos con capacidad de menstruar a nivel individual y social.

El tabú de la menstruación no permite generar en la sociedad instancias de conversación o intercambio sobre el tema. La tradición oral es pobre, no da espacio para que

exista una construcción cultural sobre el periodo menstrual y su gestión. Esto también fomenta que las necesidades específicas del género femenino y sus implicaciones sean invisibilizadas e incluso olvidadas por la sociedad (Gray, 2010).

## SALUD MENSTRUAL DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO Y DERECHOS HUMANOS

La igualdad de género es un tema de gran relevancia hoy en día, y dentro de este se encuentra la salud menstrual. Este concepto engloba la menstruación y el ciclo menstrual, principalmente. Según la UNICEF (2020), la salud e higiene menstrual “abarca aspectos del manejo de la higiene menstrual y otros factores, como la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, el empoderamiento de niñas, adolescentes y mujeres y sus derechos” (p.9).

A nivel mundial, la situación en torno a la salud menstrual es un problema para las niñas, adolescentes, mujeres y personas con capacidad de menstruar. De acuerdo a la UNICEF (2020), actualmente la menstruación es parte de la reducción de oportunidades que se les presentan a los sujetos menstruantes. Algunas de las principales causas de exclusión y discriminación hacia las mujeres son las normas socioculturales, el estigma, los prejuicios y los tabúes sobre la menstruación (ONU, 2019). Esto demuestra que un proceso fisiológico y natural está disminuyendo las oportunidades de las personas de sexo femenino.

Las personas que viven este proceso en países de altos ingresos no están exentas de este problema, es un tema a nivel mundial. La mayoría de las niñas experimentan su menarquía con escasa o nula información sobre esta, solas y en silencio. La falta de información ha ocasionado un aumento de malas prácticas que afectan la salud de

la persona; el inicio temprano de relaciones sexuales, el aumento de embarazos adolescentes (Schooler, Ward, Merriwether y Caruthers, 2005), la exposición y contagio de infecciones de transmisión sexual y violencia sexual en las primeras relaciones (Sommer et al., 2015).

El ciclo menstrual comenzó a ser objeto de investigación por parte de las áreas médicas hace un par de años atrás (Valls-Llobet, 2020), por lo que ni los especialistas en el tema poseían un alto nivel de conocimiento científico sobre la salud menstrual (Mieres et al., 2022). Difícil es poder educar y garantizar una salud menstrual a la población menstruante, cuando las personas encargadas de hacerlo no tienen el conocimiento suficiente. A pesar de los estudios e investigación, los prejuicios de género y el androcentrismo han persistido en la sociedad. Los profesionales sanitarios carecen de formación (Sommer et al., 2015) sobre el tema, lo que también ha llevado a que los beneficios de la menstruación continúen siendo una interrogante para la mayoría de las personas con capacidad de menstruar (Mieres et al., 2022).

Las condiciones socioculturales en las que las personas con capacidad de menstruar viven su ciclo menstrual ha generado un aumento en la brecha de género (Mieres et al., 2022). El Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas reconoció, en el año 2014, que la salud menstrual es

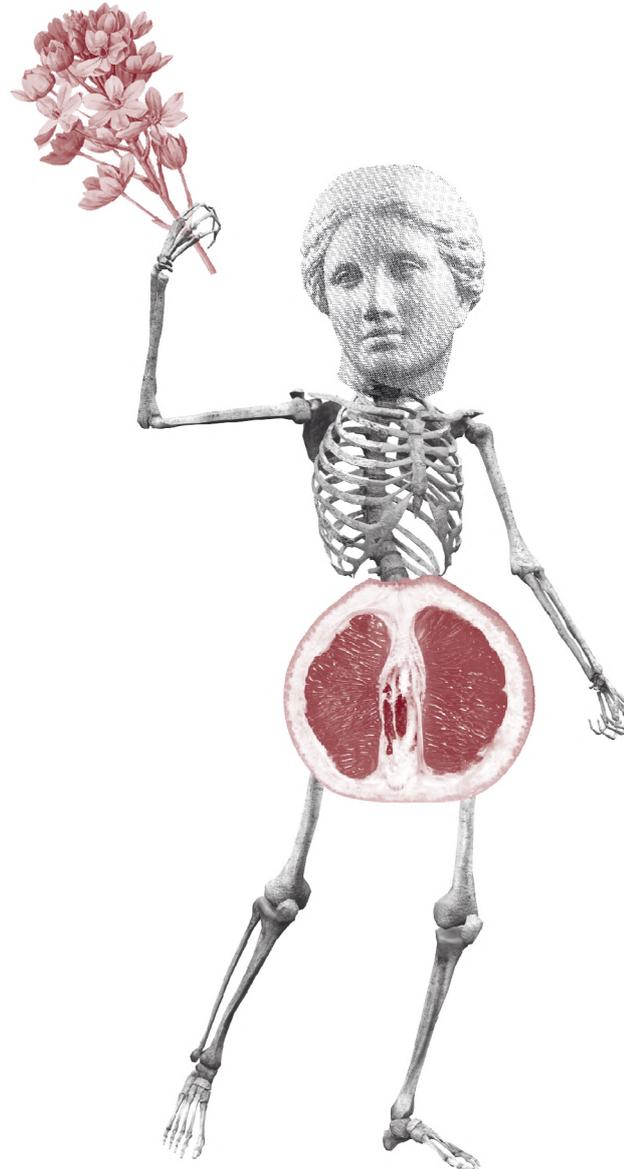
## SALUD MENSTRUAL DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO Y DERECHOS HUMANOS

de suma relevancia para la igualdad de género; la ausencia de higiene y gestión menstrual, sumado al estigma social, han influenciado negativamente para la igualdad. Es por esto que Winkler y Roaf (2015) mencionan que es importante abordar esta problemática dentro del marco jurídico de los Derechos Humanos.

Asimismo, “la Organización Mundial de la Salud reconoce que la igualdad de género es un pilar para un mundo saludable (OMS, 2018), por lo que su recomendación es que todas las esferas sanitarias incorporen la perspectiva de género, lo que incluye a la Salud Menstrual” (Mieres et al., 2022, p.16).

Es posible identificar que las personas menstruantes, a lo largo de todo el mundo, experimentan discriminaciones y violencias por el único hecho de menstruar (UNFPA, 2021). En este sentido, es deber de todos aquellos países que han firmado y ratificado los tratados internacionales para combatir esta problemática, introducir la perspectiva de género, de manera transversal, en diversos aspectos del quehacer nacional: en políticas públicas, leyes, programas, formación académica y profesional. Cabe mencionar que esta perspectiva de género debe abarcar, necesariamente, la labor de aquellos profesionales que diseñan, implementan y evalúan las políticas dirigidas a su protección y difusión (Mieres et al, 2022).

“Los Derechos Humanos son inherentes a todas las personas en su calidad de ser humano y en virtud de su dignidad” (Mieres et al., 2022, p.17). La salud menstrual está intrínsecamente relacionada con la dignidad humana, por ende, se puede llegar a la conclusión de que se está violando la dignidad de los sujetos menstruantes cuando estos “no pueden acceder a instalaciones de baño seguros y eficaces de manejo de la higiene menstrual o no pueden manejar su menstruación con dignidad. También, las burlas relacionadas con la menstruación, la exclusión y la vergüenza minan los principios de la dignidad humana” (UNFPA citado en Mieres et al., 2022, p. 17). La vivencia de este proceso ha generado que las personas tengan limitado el disfrute de los derechos humanos; ellos mismos reconocen que sus derechos humanos están siendo vulnerados (ONU, 2019) por un proceso que no fue elegido, sino es algo natural e intrínseco.



## CICLO MENSTRUAL COMO INDICADOR DE SALUD

“El ciclo menstrual, como todos los procesos de la salud sexual y reproductiva de las mujeres, debe ser valorado y reconocido como un pilar fundamental de la salud integral” (Mieres et al., 2022, p.25). Para ello, es fundamental la erradicación de sesgos e ideas preconcebidas en torno a la menstruación, al igual que la carencia de información sobre este proceso fisiológico.

El ciclo menstrual es un proceso continuo y periódico que tiene lugar en la etapa fértil de la mujer. La etapa más importante de este proceso es la ovulación, ya que implica la coordinación y funcionamiento armónico de varias partes del cuerpo de la persona menstruante, especialmente del cerebro (Mella, 2021). Es más, la ovulación es un indicador de que los ovarios están produciendo adecuadamente sus hormonas respectivas, las que influyen en todo el cuerpo (Mieres et al., 2022). El ciclo menstrual es un indicador del estado de salud de la persona menstruante, que ha sido subvalorado e ignorado por toda la sociedad.

El ciclo menstrual es un proceso biológico complejo, para su correcta gestión requiere que la mujer goce de un buen estado de salud. El desenvolvimiento normal del ciclo menstrual da cuenta de un “correcto funcionamiento del eje neuroendocrino hipotálamo-hipófisis-ovario y se expresa influenciado por el contexto donde se menstrua” (Mieres

## CICLO MENSTRUAL COMO INDICADOR DE SALUD

et al., 2022, p. 28). Considerando que la salud menstrual depende en gran parte de ciertos factores socioculturales, como por ejemplo la salud física y psicoemocional de la mujer, es que se puede concluir que es crucial identificar y reconocer qué es normal y anormal en las distintas etapas de la vida de una mujer para comprender su estado de salud.

De acuerdo a la Unicef (2020), una correcta gestión de la salud menstrual implica “el uso de materiales limpios de manejo menstrual para absorber o recoger la sangre menstrual, que se puede cambiar en privado tantas veces como se requiera durante la menstruación, usando jabón y agua para lavar el cuerpo según sea necesario, y teniendo acceso a instalaciones para desechar los materiales usados de manejo menstrual” (Unicef en Mieres et al., 2022, p. 37). La pobreza tiene un gran impacto en la salud. Esta puede separarse en pobreza de ingresos y pobreza multidimensional, en donde la segunda abarca un espectro más amplio de condiciones de vida como lo son la educación, la vivienda y la salud (Mieres et al., 2022). De acuerdo a la última encuesta Casen, realizada el 2020, en Chile existen 2,1 millones de personas en situación de pobreza.

La pobreza y la salud menstrual se intersectan dando como resultado la pobreza menstrual (Mieres et al., 2022). Este término hace referencia a las malas condiciones de gestión menstrual como la falta de acceso a productos de contención de la menstruación, a la carencia de infraestructuras de gestión de desechos y a la falta de educación sobre lo que implica una correcta gestión y salud menstrual (Unicef, 2020). La pobreza menstrual en Chile nace de la pobreza económica y de la falta de perspectiva hacia una correcta gestión menstrual y los insumos requeridos para la misma, que actualmente no son considerados como productos de primera necesidad.

La pobreza menstrual frecuentemente se da por la falta de acceso al agua y abastecimiento de productos sanitarios para la menstruación, básicos para una correcta gestión de esta misma. Existen dificultades de acceso al agua e instalaciones de saneamiento en escuelas y trabajos, afectando la higiene menstrual de niñas, adolescentes, mujeres y personas con capacidad de menstruar. La pobreza menstrual también se expresa en la falta de educación sobre salud menstrual, lo cual limita y dificulta la gestión de la menstruación de forma correcta y saludable (Alam, 2017; Chinyama, 2019; Sivakami, 2019).

## MENSTRUACIÓN DE MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD

En las últimas décadas la población de mujeres privadas de libertad ha aumentado a nivel mundial (García & Díaz, 2021). En Chile existen 45.196 personas privadas de libertad y 3.721 de estas son mujeres, lo que representa aproximadamente el 7,2% del total de la población penal privada de libertad (Gendarmería, 2022). Sin embargo, representan un grupo minoritario debido a la gran población penal, pasando desapercibidas para los sistemas penitenciarios (García & Díaz, 2021).

Las instituciones penitenciarias femeninas no están ajenas a la discriminación hacia la mujer (García, 2021). Los establecimientos penitenciarios reflejan una clara discriminación e invisibilización de la mujer y sus necesidades. De acuerdo a Almeda, “las mujeres encarceladas sufren olvido y las cárceles femeninas son un ámbito ignorado” (citado en García & Díaz, 2021, p.8). En este contexto, el diseño y el funcionamiento de las instituciones penitenciarias fueron pensados para las necesidades del género masculino, la población penal mayoritaria (Ruidíaz, 2011; Calvo, 2014). La sociedad debe reconocer y tomar conciencia de que existen diferencias sexuales entre hombres y mujeres (Aravena & Salazar, 2020). Tanto las mujeres como las características propias de su género han recibido un cuidado negligente por parte de los sistemas penitenciarios (Carlen, 2012). A menudo, las estas mujeres se encuentran en cárceles que

no toman en consideración las necesidades específicas del género femenino, como lo es la menstruación y su correcta gestión (García & Díaz, 2021).

Actualmente en Chile, el Estado no garantiza el acceso a una correcta gestión menstrual a mujeres privadas de libertad (Red de Acción Carcelaria, 2021). Muchas de estas mujeres carecen de los conocimientos, el apoyo y los recursos necesarios para gestionar su menstruación de modo saludable e informado (Mileo & Suárez Tomé, 2018). Este es un problema que existe a nivel mundial y es invisibilizado constantemente por la construcción de un estigma sobre la menstruación, donde se sitúa este fenómeno como algo vergonzoso e indigno (Mileo & Suárez Tomé, 2018). El tabú menstrual contribuye a la invisibilización y el desconocimiento de este proceso. Es de suma importancia visibilizar la menstruación y sus implicancias, especialmente en condiciones de vulnerabilidad en donde los cuerpos menstruantes no tienen acceso para gestionarla correctamente. La condición de encarcelamiento también conlleva una privación al acceso de información veraz y adecuada, incrementando la vulnerabilidad de todas, especialmente, las de bajo nivel sociocultural. El acceso a condiciones sanitarias y a información relevante, oportuna y de calidad son fundamentales para que las mujeres con capacidad de menstruar vivan este proceso con dignidad.

## MENSTRUACIÓN DE MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD

### Proyecto de ley que promueve, resguarda y garantiza los derechos de las personas con capacidad de menstruar

Actualmente, se encuentra en proceso de aprobación el Boletín N°14.577-34, que promueve, resguarda y garantiza los derechos de las personas con capacidad de menstruar (Anexo 1). De ser aprobado, el proyecto de ley obligará al Estado a hacerse cargo de esta realidad. De acuerdo al proyecto de ley, “el marco jurídico chileno ha guardado un inentendible silencio en relación con esta temática” (p.5). Es necesario que la sociedad y el Estado tomen cartas en este asunto, aborden el tema de la dignidad menstrual y normalicen este proceso fisiológico. Mientras más se hable del tema, más fácil será terminar con el tabú y estigma que rodea a la menstruación (Gudiño, 2021). Asimismo, en el Boletín se establece que “hablar sobre derechos menstruales es hablar sobre derechos humanos. El necesario reconocimiento, garantía y protección que nuestra legislación debiera darle a esta clase de derechos, representarían, sin lugar a dudas, un avance relevante en torno a la equidad de género, permitiendo así enfrentar de mejor manera una discriminación injustificada, sufrida por un porcentaje importante de nuestra población” (2021, p.2). En este ámbito la iniciativa busca promover, resguardar y garantizar siete derechos para contribuir a una menstruación digna:

1. Derecho a una gestión menstrual libre y digna
2. Fomentar una buena salud y gestión menstrual
3. Facilitar el acceso a productos de gestión menstrual
4. Fomentar el acceso a información veraz y adecuada
5. Propender a la erradicación de tabúes y sesgos
6. Promover el uso de productos sustentables
7. Facilitar la capacitación de profesionales



dolor.

## ROL DEL DISEÑO EN LA COMUNICACIÓN

El diseño tiene como principal objetivo identificar soluciones a diversos problemas. El diseñador mediante el manejo de diferentes herramientas propias de la disciplina es capaz de contribuir a transformar una realidad existente en una realidad deseada (Frascara, 2000). De acuerdo a lo planteado por Frascara (2000), “el diseño de comunicación visual se ocupa de la construcción de mensajes visuales con el propósito de afectar el conocimiento, las actitudes y el comportamiento de la gente” (p.5).

En la sociedad existen muchos problemas que generan que el mundo no sea justo. Para poder equilibrar esto se necesita una lucha y debate (Lupton, 2021), poner en la mesa los problemas y buscar soluciones. El diseño permite desarrollar y producir representaciones de la sociedad (Lupton, 2021), junto a soluciones. Por ende, ayudan a tener acceso a información e ideas (Lupton, 2021) que pueden cambiar el mundo. El diseño como herramienta de comunicación masiva abre la posibilidad de llegar a muchas personas y por consiguiente una gran responsabilidad. Como diseñador tenemos la posibilidad de ir en busca de aquellos que por su condición están privados de experimentar el diseño en múltiples expresiones.

**“Creating a more just world requires struggle and debate. Over time, securing rights for some people has ended up excluding others. Graphic designers produce representations of society, and they help create access to information and ideas” (Lupton, 2021).**

“Crear un mundo más justo requiere de lucha y debate. Con el tiempo, asegurar los derechos de algunas personas ha terminado por excluir a otras. Los diseñadores gráficos producen representaciones de la sociedad y ayudan a crear acceso a información e ideas.” (Lupton, 2021).

# 3

Formulación

## PROBLEMÁTICA

Hoy, 3.271 mujeres están privadas de libertad pero mucho antes fueron privadas de información. Criadas en tabúes y silencios sobre un tema que las afecta mes a mes. Actualmente en Chile, el Estado no garantiza el acceso a una correcta gestión menstrual a estas mujeres. Muchas de estas mujeres carecen de los conocimientos, el apoyo y los recursos necesarios para gestionar su menstruación de modo saludable e informado.

## OPORTUNIDAD

Contribuir a transformar la realidad que viven las mujeres en contexto vulnerable mediante el diseño (Frascara, 2000), fomentando el autocuidado como herramienta que permita a estas mujeres conocerse a sí mismas y tener un rol activo, informado y responsable de sus propias vidas para darle a la menstruación y a las personas que viven este proceso la dignidad que merecen. Diseñar la forma de entregar lo que necesitan.

## QUÉ

Bitácora para informar, registrar y orientar la gestión menstrual, dirigido principalmente a mujeres privadas de libertad.

## POR QUÉ

El tabú de la menstruación, la invisibilización de este proceso y el precario acceso a insumos básicos de higiene ha ocasionado que las personas privadas de libertad con capacidad de menstruar tengan escaso conocimiento sobre cómo gestionar correctamente su menstruación.

## PARA QUÉ

Mejorar el autocuidado y bienestar de las mujeres privadas de libertad con capacidad de menstruar. Contribuyendo a la erradicación de ideas preconcebidas que puedan dar lugar a tabúes y sesgos en relación a la menstruación.

## OBJETIVO GENERAL

Diseñar una bitácora que oriente la gestión menstrual de personas con capacidad de menstruar en condición de privación de libertad, mejorando su salud y calidad de vida.

### OE1

Comprender los factores que intervienen en la gestión menstrual de mujeres privadas de libertad.

IOV: Revisión de literatura, realización y análisis de entrevistas.

### OE2

Sintetizar los hallazgos encontrados previamente para estructurar las necesidades del usuario en el proyecto.

IOV: Definir límites y oportunidades del proyecto.

### OE3

Idear un medio de soporte adecuado para informar y contribuir con las necesidades del usuario con respecto a la gestión menstrual, bienestar y calidad de vida.

IOV: Sistema desarrollado mediante prototipos.

### OE4

Desarrollar y validar una propuesta que provea información veraz y adecuada para una buena gestión menstrual en contexto de encarcelamiento.

IOV: Contrastar y evaluar prototipos con entidades relacionadas (Gendarmería de Chile, fundaciones y expertos en la materia).

## USUARIO

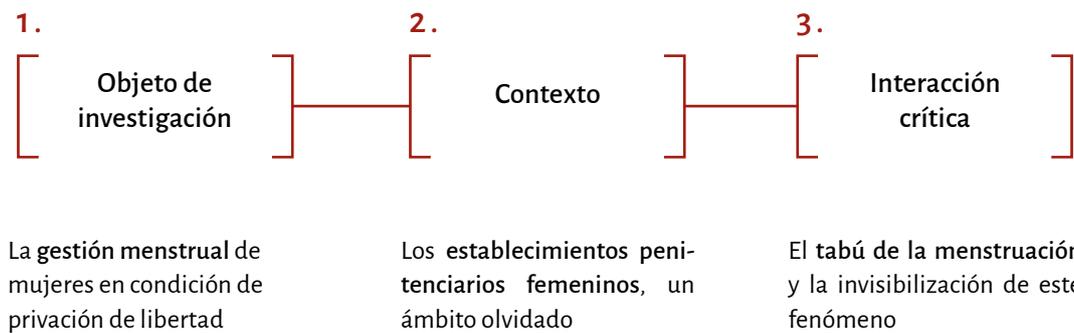
Gendarmería de Chile en concordancia con los tratados internacionales ratificados por el país en materia de Derechos Humanos plantea que a la población privada de libertad sólo se les ha limitado el ejercicio de su libertad, resguardo el respeto y garantía por todos los demás derechos que les son inherentes en cuanto a su calidad de personas humanas (2022). Sin embargo, en Chile existen más de 3.000 mujeres en condición de encarcelamiento que no tienen acceso a una gestión menstrual digna (Red de Acción Carcelaria, 2021).

Inicialmente el proyecto identifica como principal beneficiario a todas las personas en condición de privación de libertad con capacidad de menstruar. Sin embargo, a lo largo del proceso se logró comprender que en la sociedad, uno de los grandes problemas en relación a la menstruación es la ignorancia respecto a qué es y cómo se debe gestionar este proceso fisiológico. Por siglos, la menstruación ha sido uno de los mayores tabúes culturales a nivel mundial. Por ende, la ignorancia e invisibilización en cuanto a este proceso no está relacionada directamente a la privación de libertad, si no a la sociedad en la que nos encontramos insertos, por lo que el proyecto reconoce que la bitácora puede servir para todo sujeto menstruante, independiente de tu situación.

El proyecto reconoce como beneficiarios secundarios:

Gobierno de Chile  
Ministerio de Salud  
Ministerio de la Mujer y Equidad de Género  
Gendarmería de Chile  
Establecimientos penitenciarios  
Empresas de higiene femenina  
Fundaciones, organizaciones de la sociedad civil  
Individuos

## CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN



## CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN

### **Objeto de investigación: La gestión menstrual de mujeres en condición de privación de libertad**

El proyecto tiene como objeto de investigación la correcta gestión menstrual de mujeres privadas de libertad para contribuir en la erradicación de ideas preconcebidas que puedan dar lugar a tabúes y sesgos en relación a la menstruación, mejorando el bienestar de estas mujeres. Así mismo, promover el autocuidado como herramienta que permita a las internas tener un rol activo y responsable de su propio bienestar.

Es necesario concientizar a la sociedad de las precarias condiciones en las que las mujeres privadas de libertad deben gestionar su menstruación para buscar soluciones a la problemática.

## CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN

### **Contexto: Establecimientos penitenciarios femeninos, un ámbito olvidado**

A pesar de que en las últimas décadas se ha evidenciado un aumento de la población total de mujeres privadas de libertad, las cifras no superan la de los hombres en condición de encarcelamiento, por ende, pasan desapercibidas para los sistemas penitenciarios (García & Díaz, 2021).

La discriminación histórica de las mujeres también ha tenido su correlato en las instituciones penitenciarias. Esto se ve reflejado en el diseño y funcionamiento de las cárceles, las cuales fueron pensadas para las necesidades de los hombres, la población penal mayoritaria (Ruidíaz, 2011; Calvo, 2014). Las mujeres se encuentran frecuentemente en establecimientos que no toman en consideración las necesidades específicas del género femenino, como la menstruación y su correcta gestión (García & Díaz, 2021).

En la cárcel se reduce el acceso a información veraz y adecuada, incrementando la vulnerabilidad de todas, especialmente, a las mujeres de bajo nivel sociocultural. Los establecimientos penitenciarios femeninos reflejan una clara invisibilización y olvido de la mujer lo que afecta negativamente su vida, salud y bienestar.

## CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN

### Interacción crítica: El tabú de la menstruación y la invisibilización de este fenómeno

El proyecto identifica como interacción crítica principal el tabú de la menstruación. La invisibilización de este proceso genera un gran desconocimiento e ignorancia en la sociedad y en la mujer en sí misma, es decir, a nivel colectivo e individual, sobre el proceso fisiológico y natural que atraviesa el sexo femenino cada mes.

Por un lado, el tabú de la menstruación no permite generar, en la sociedad, instancias de conversación o intercambio sobre el tema. Por lo tanto, la tradición oral que se lleva a cabo no permite que exista una construcción cultural sobre el periodo menstrual y su gestión. Esto también fomenta que las necesidades específicas del género femenino y sus implicaciones sean invisibilizadas e incluso olvidadas por la sociedad (Gray, 2010). El contexto en el que se desarrolla la sociedad impide referirse al tema y todo lo que este conlleva. La palabra menstruación, si bien es sinónimo de fertilidad, también lo es de vergüenza.

Por otro lado, la mujer “vive en una sociedad orientada hacia lo masculino que modifica tanto su percepción del mundo como de sí misma” (Gray, 2010, p.7). Debido a la falta de información que conlleva el tabú menstrual, muchas mujeres no son capaces de reconocer el proceso

natural por el cual pasan sus cuerpos. Las mujeres se encuentran insertas en una sociedad que no les informa ni proporciona las herramientas necesarias para gestionar correctamente su periodo y a la vez conocerse a sí mismas. Esto afecta negativamente la vida de los sujetos con capacidad de menstruar, e incluso deriva, muchas veces, en frustraciones y medicalización.

Las mujeres privadas de libertad no están ajenas a estos hechos. En múltiples ocasiones estas normalizan la precaria condición en la que gestionan su periodo en contexto de encarcelamiento. Esto se debe tanto a la falta de información sobre cómo gestionar correctamente la menstruación, como al desconocimiento de sus derechos humanos básicos. Al no estar al tanto de cuáles son sus derechos, estas mujeres no comprenden que estos derechos se les están siendo negados, y por ende, tampoco pueden exigirlos.

Es necesario hacer frente a la invisibilización y estigmatización de la menstruación en los establecimientos, y fomentar espacios donde se permita dialogar en torno a este proceso natural desde una mirada positiva. Por otro lado, la

propuesta busca informar, familiarizar y empoderar a estas mujeres sobre la menstruación y su adecuada gestión, al igual que sus derechos como seres humanos. De este modo, promover el autocuidado como herramienta que permita a estas mujeres conocerse a sí mismas y tener un rol activo, informado y responsable de sus propias vidas.

*“El contacto con [la sangre menstrual] agria el vino fresco, los cultivos que entran en contacto con ella se vuelven estériles, los injertos mueren, las semillas se secan en los jardines, los frutos se caen de los árboles, el acero se desafilan y el brillo del marfil se opaca, las colmenas de abejas mueren y un hedor espantoso enrarece el aire. Al probarla, los perros enloquecen y su mordida transmite un veneno incurable” (Murphy, 2004).*

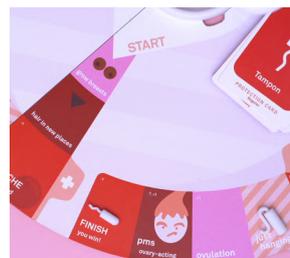
## ANTECEDENTES



### Period The Menstrual Movement

(EEUU, 2014)

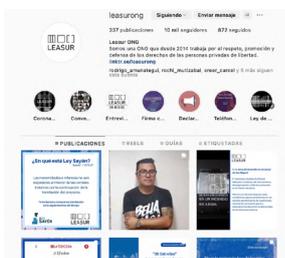
Organización que promueve la erradicación de la pobreza menstrual. Facilita el acceso a productos menstruales e información para contribuir a una gestión menstrual digna. La equidad menstrual combate tanto la pobreza menstrual como el estigma que este proceso conlleva.



### The Period Game

(EEUU, 2014)

Juego de mesa que enseña a jóvenes sobre la menstruación de manera lúdica y atractiva para promover la erradicación de tabúes y estigmas sobre este proceso.



### LEASUR ONG

(Chile, 2014)

ONG que trabaja por el respeto, promoción y defensa de los derechos y dignidad de las personas privadas de libertad, velando por el uso mínimo de la cárcel y buscando generar cambios estructurales en el sistema penitenciario desde una perspectiva crítica y de género.



### Period. End of Sentence; Documental corto

(EEUU, 2019)

Expone la experiencia de mujeres en medio del tabú acerca de la menstruación, se dedican a la fabricación de toallas higiénicas, un elemento de difícil acceso para ellas. El proyecto busca visibilizar el tabú que ha desencadenado en desinformación y estigmatización.

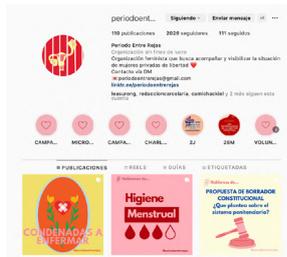
Fuentes: (1,2) <https://period.org> (3,4) <https://www.periodgame.com> (5,6) <https://leasur.cl> (7,8) <https://youtu.be/LrmzpDoqofM>

## ANTECEDENTES



### Fundación Gente de la Calle; Proyecto Menstruar en Calle (Chile, 2020)

Busca visibilizar y sensibilizar a la población general sobre cómo viven la menstruación quienes se encuentran en situación de vulnerabilidad social, específicamente, de calle. Facilita el acceso a productos de gestión menstrual y a información sobre educación sexual y reproductiva.



### Periodo Entre Rejas (Chile, 2020)

Organización feminista sin fines de lucro que busca acompañar y visibilizar la situación de mujeres privadas de libertad en Chile. Se moviliza mediante campañas solidarias para brindar insumos básicos de higiene a las mujeres en condición de encarcelamiento.



### Red de Acción Carcelaria (Chile, 2020)

Apoya a mujeres privadas de libertad en todo Chile mediante kits de higiene y visibiliza las dañinas consecuencias de la cárcel para ellas, sus familias y las comunidades, con el fin de lograr un sistema penal y penitenciario que garantice los derechos humanos y una sociedad justa.

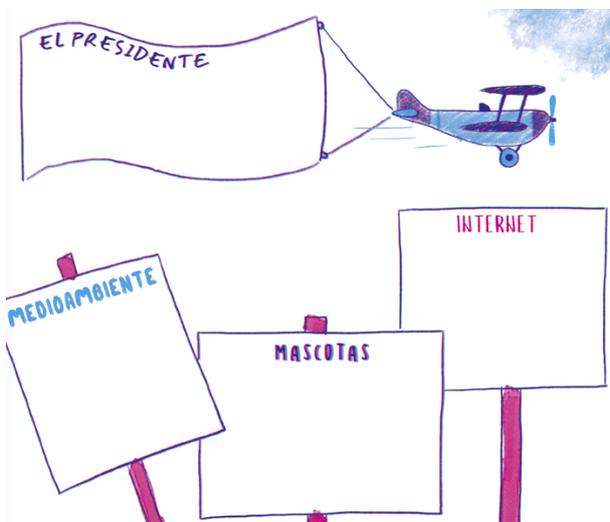
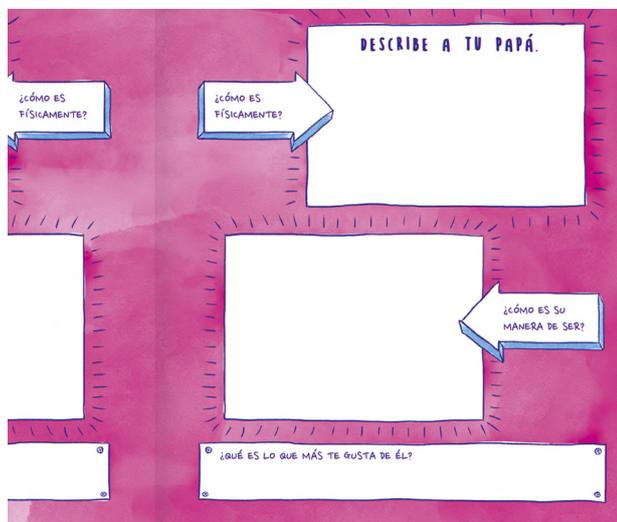


### Proyecto de ley que promueve, resguarda y garantiza los derechos de las personas menstruantes (Chile, 2022)

Promueve políticas públicas que permitan darle a la menstruación la dignidad que merece. Facilita el acceso a productos menstruales e información veraz y adecuada para contribuir a una buena salud y gestión menstrual de las personas con capacidad de menstruar.

Fuentes: (1,2) <https://www.gentedelacalle.cl> (3,4) <https://www.instagram.com/periodoentrerajas?hl=es-la> (5,6) <https://accioncarcelaria.org> (7,8) <https://www.camara.cl>

## REFERENTES



### Un presente para el futuro

(Chile, s.f)

Carolina Díaz diseñó un diario para que niñas y niños registren a través de dibujos, frases, recuerdos y anécdotas aspectos emotivos o significativos de su vida. Su objetivo es ser una diario de entretención personal.

**Reflexión:** Se rescata el incentivar a registrar y reflexionar en torno a un tema íntimo.

## REFERENTES

**Palpa**

Chile, 2019)

Dispositivo con un fin educativo para concientizar y empoderar a las mujeres frente al autocuidado de sus cuerpos. Su misión es educar y entrenar el autoexamen de mamas, para que las mujeres sean capaces de conocer y distinguir cambios en sus cuerpos, y promover la detección temprana del cáncer de mamas.

**Reflexión:** Se rescata fomentar el autoconocimiento como herramienta para fomentar el autocuidado, aprender a conocerse y conectarse con el proceso.

Fuentes: (1,2) <https://palpa.cl/pages/sobre-palpa>

## REFERENTES



### **Break the Stigma**

(EEUU s.f)

Campaña visual de Erin Fortunato que pretende visibilizar y romper con los estigmas de la epilepsia mediante afiches e intervenciones en el espacio. Genera impacto en la audiencia e incluso incomodidad.

**Reflexión:** Se rescata el rol del diseño en la comunicación como medio para visibilizar y romper un tabú.

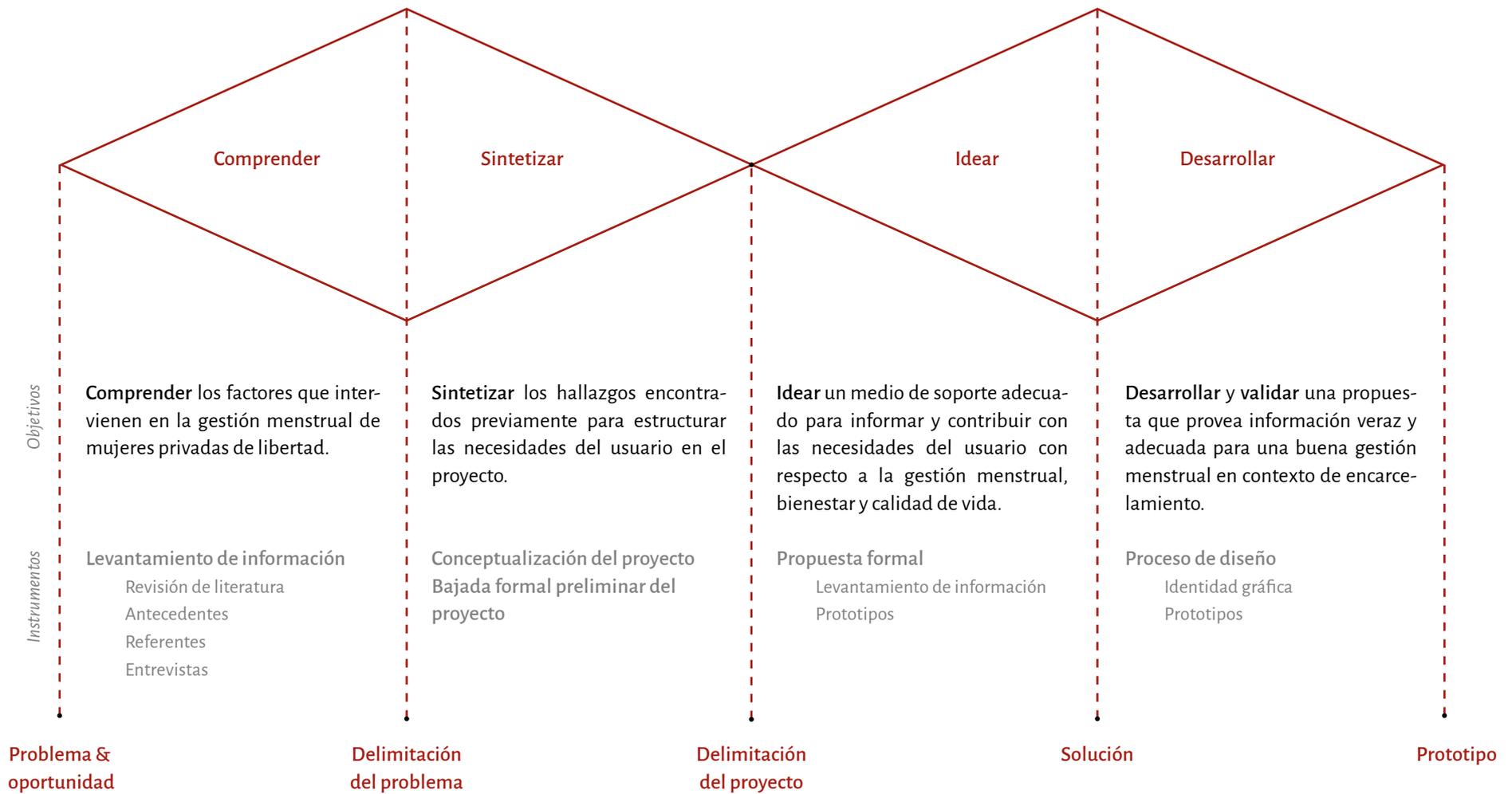
Fuentes: (1,2) <http://www.fortunatodesign.com/break-the-stigma>

# 4 Metodología

## METODOLOGÍA

Para el desarrollo del proyecto se utilizó la metodología ideada por Antonia Wilhelm en su proyecto de Título; “Aldara: Sistema de vulgación e iniciación a prácticas de autoconocimiento a partir de la valoración del ciclo menstrual como vehículo para el bienestar integral”. Esta se creó a partir de la metodología doble diamante elaborada por el Design Council (2019).

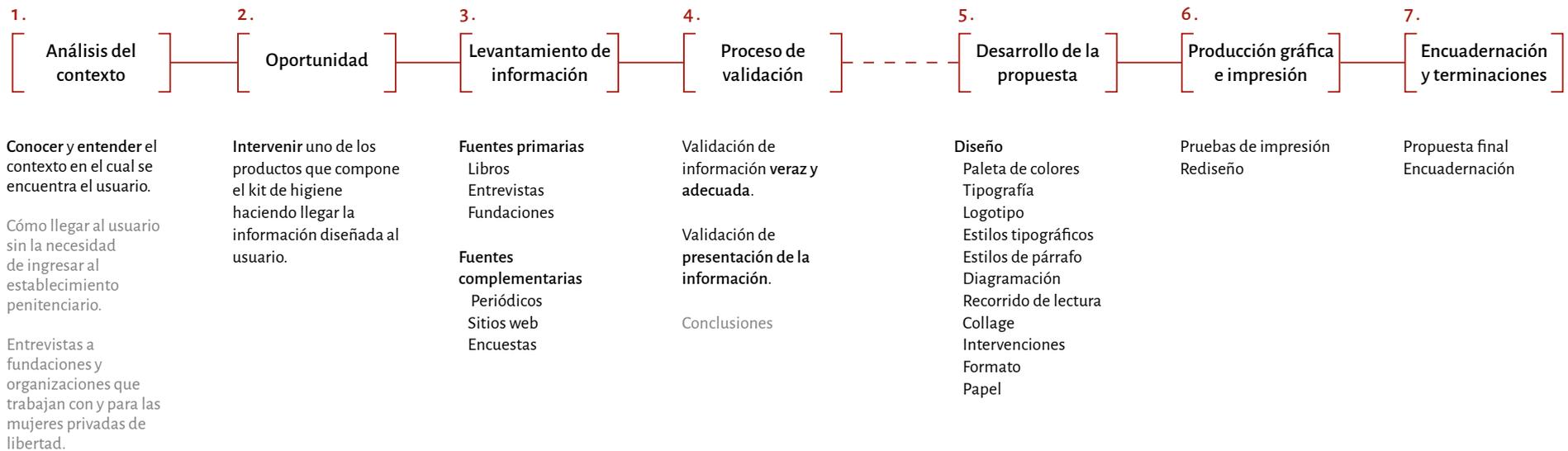
La metodología utilizada propone cuatro etapas principales: Comprender, Sintetizar, Idear y Desarrollar; dos de estas convergentes y las otras dos divergentes (Wilhelm, 2021). En primer lugar, el proyecto comprendió al usuario y su entorno. En segundo lugar, se sintetizó la información levantada y se estructuró el proyecto. En tercer lugar, se ideó, a partir de testeos y la retroalimentación, un sistema que respondiera a las necesidades del usuario. Finalmente, se rescataron todos los aspectos y decisiones para desarrollar un prototipo del sistema informativo. A continuación, se definen las etapas con mayor detalle y sus objetivos.





Desarrollo del Proyecto

## PROCESO DEL PROYECTO



## ANÁLISIS DE CONTEXTO: CÓMO LLEGAR AL USUARIO

El proyecto aborda el tema de la gestión menstrual de mujeres privadas de libertad. Dada la situación en la que se encuentra el usuario, desde un comienzo se supo que sería un gran desafío interactuar con este. El ingreso a un establecimiento penitenciario, tanto de personas como de productos, implica ciertos requerimientos y restricciones. Debido a la reciente pandemia del Covid-19, el ingreso es aún más restrictivo. El proyecto contempla un método de llegar al usuario sin la necesidad de ingresar al establecimiento penitenciario. Para esto era fundamental conocer y entender el contexto en el cual se encuentra el usuario. Se acudió a fundaciones y organizaciones que trabajan con y para las mujeres privadas de libertad. Las fundaciones al tener acceso a los establecimientos penitenciarios interactúan constantemente con ellas, conocen la situación en la que se encuentran y sus necesidades. Las entrevistas y conversaciones con estas fundaciones permitieron identificar factores fundamentales para guiar y diseñar el presente proyecto.

A continuación algunas de las fundaciones u organizaciones que fueron parte del proceso de análisis.

Red Acción Carcelaria  
Periodo Entre Rejas  
Leasur ONG  
Espacio Mandela  
La Mancha de Chile  
Fundación Mujer Levantate  
Marie Helene de la Taille

## OPORTUNIDAD

A partir de la información levantada en el análisis del contexto se constata que muchas mujeres privadas de libertad no cuentan con redes de apoyo, y el Estado no les garantiza el acceso a artículos básicos de higiene. Ante esta situación, todos los meses diversas fundaciones e individuos les entregan kits de higiene para contribuir a su bienestar y apoyar a su gestión menstrual.



Fuente: Registro personal.

El proyecto encuentra un espacio en estos kits de higiene para desarrollarse y lograr su objetivo; intervenir uno de los productos haciendo llegar la información diseñada al usuario. El producto al formar parte del kit de higiene cumple con los requisitos para ingresar a los establecimientos, llegar al usuario y lograr su objetivo. Se tomó como referente la campaña Missing Children Milk Carton:

**Missing Children Milk Carton:** En la década de los 80 's, en Estados Unidos, el Consejo Nacional de Seguridad Infantil (NCSC) creó el programa Missing Children Milk Carton. Se colocaron imágenes y biografías de niños desaparecidos en los envases de leche de cartón. Esto permitió informar a los ciudadanos sobre las desapariciones, advertir sobre los peligros existentes y fomentar la protección infantil.

**Reflexión:** Se rescata el uso de elementos cotidianos para informar masivamente al usuario sobre temas relevantes. Es una oportunidad para potenciar la difusión de la menstruación, contribuir a la gestión menstrual y romper el tabú.



<https://www.theatlantic.com/technology/archive/2017/02/when-bad-news-was-printed-on-milk-cartons/516675/>

## Análisis de los productos del kit de higiene

Fue necesario analizar los diversos productos que componen el kit para identificar el que mejor respondiera al objetivo del proyecto; generar un sistema informativo para contribuir a la gestión menstrual y bienestar de las mujeres privadas de libertad. Teniendo en consideración que el proyecto busca abordar distintas temáticas sobre la menstruación y su gestión, es necesario un soporte que permita incluir bastante información. Todos aquellos productos de pequeñas dimensiones fueron descartados.

El kit contiene un cuaderno para que las mujeres puedan escribir y reflexionar. En este formato existe la oportunidad de intervenir y entregar la información que requiere el proyecto sin interferir en el objetivo inicial del cuaderno. Se tomó como referente la bitácora de embarazo:

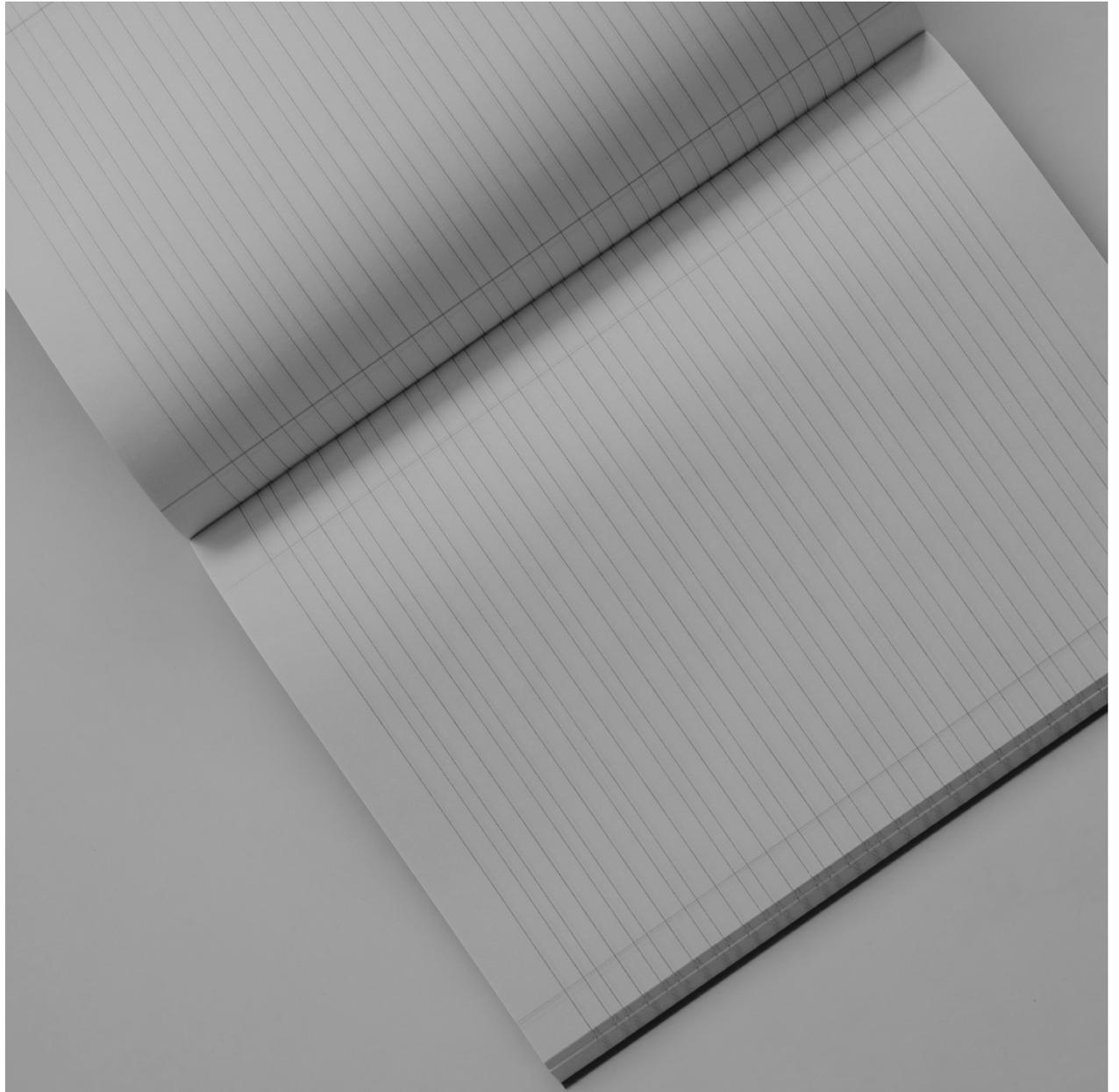
**Bitácora de embarazo:** Bitácora para registrar el proceso de embarazo y favorecer el autocuidado, enriquecer la mirada hacia el mundo del bebé. A través de actividades y experiencias esperan que la mujer viva el embarazo de manera lúdica y entretenida, conectada con el proceso. Cultivar su bienestar y crear las condiciones óptimas para experimentar el embarazo de manera consciente.



Fuente: [https://www.amanuta.cl/products/bitacora-de-embarazo?\\_pos=1&\\_sid=fi0622cfff&\\_ss=r](https://www.amanuta.cl/products/bitacora-de-embarazo?_pos=1&_sid=fi0622cfff&_ss=r)

**Reflexión:** Se rescata el uso de una bitácora para entregar información y fomentar el autocuidado y bienestar de una manera lúdica y entretenida. Un espacio donde registrar y escribir en torno a su proceso.

Fuente: Registro personal.



## LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

### Definición del contenido de la bitácora

Se comenzó por definir el contenido de la bitácora. Se decidió introducir desde la anatomía sexual de la mujer para luego informar sobre el proceso fisiológico de la menstruación, sus etapas y correcta gestión.

Dentro de cada tema se profundiza en la medida de entregar una información clara y de fácil comprensión. Considerando los distintos niveles educativos que puede tener el usuario.

A continuación los temas abordados en la bitácora:

- Anatomía sexual
- Ciclo menstrual
- Menstruación
- Dolor menstrual
- Flujo menstrual
- Síndrome premenstrual
- Productos menstruales
- Perimenopausia y menopausia

## LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

### Búsqueda , recolección y edición de contenido

Para el desarrollo de la bitácora se realizó un análisis de diferentes fuentes bibliográficas;

#### Principales fuentes de información:

**Libros:** Fueron utilizados para buscar información general. Se usaron distintos tipos, unos más técnicos y otros con información más coloquial, con el objetivo de recopilar información simple y fácil de entender. También se revisaron libros que utilizan ilustración y texto para aprender cómo se complementan ambos lenguajes.

**Entrevistas a profesionales:** Se recurrió a ginecólogos para incorporar explicaciones y recomendaciones sobre la menstruación en contexto de privación de libertad. Esta información está respaldada por un profesional otorgando credibilidad y confianza en la información entregada.

**Fundación Maisha:** Acompañan a mujeres en situación vulnerable. El 2021 elaboraron una campaña para que las mujeres puedan producir sus propias toallas higiénicas reutilizables. Crearon un manual de confección para que puedan confeccionar su propia compresa reutilizable de manera simple estén donde estén.



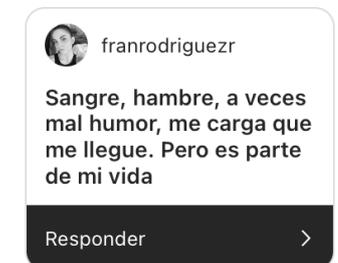
## LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

### Recursos adicionales para complementar:

**Periódicos:** Se realizó una búsqueda de columnas de opinión para incentivar a hablar sobre la menstruación y visibilizar este proceso. Se incluyen dos de ellas en la bitácora para promover la erradicación del tabú menstrual.

**Sitios web:** Se acudió a páginas web principalmente para aclarar dudas sobre algún tema en específico, como por ejemplo, el significado de una palabra o la función de algún órgano.

**Encuesta redes sociales:** Se realizó una encuesta a través de Instagram para registrar cómo la sociedad reacciona frente al tema. En total se tuvo un alcance de aproximadamente 80 personas. A partir de las respuestas se evidencia que estamos insertos en una sociedad en la que el proceso de la menstruación tiene una connotación negativa y de la cual se habla poco o nada.



Fuente: Registro personal.

Fuente: Registro personal.

 titipuffe <b>Sangre</b> Responder >	 antosomarriva5 <b>A la fertilidad de la mujer</b> Responder >	 cuquitarz <b>Sangre</b> Responder >	 flocornejo_ <b>Regla</b> Responder >	 _valeguerra <b>mujeres, sangre, ciclo, vida</b> Responder >	 elisa_munozl <b>Dolor, lata, angustia</b> Responder >
 valeradovicm <b>un día molesto</b> Responder >	 jesunegrete <b>Fertilidad</b> Responder >	 jesuarancia <b>Sangre</b> Responder >	 andreatorresc99 <b>Mujer</b> Responder >	 josespi10 <b>Sangre</b> Responder >	 ximena.gonroj <b>A la regla</b> Responder >
 jesunegrete <b>Sangre</b> Responder >	 alamosm96 <b>Sangre. Mujer. Toallitas</b> Responder >	 ignacia_saezm <b>Malestar</b> Responder >	 javiandrighetti <b>Mujer, salud, incomodidad física, molestias físicas</b> Responder >	 fran__ibanez <b>Sangre</b> Responder >	 cata.labbe <b>Sangrado, dolor, sensible</b> Responder >
 amaliadic <b>Energía femenina</b> Responder >	 _sofiaschwammenhofer <b>Sangre/ embarazo</b> Responder >	 franciscavial_ <b>Sangre</b> Responder >	 angelesalvarezc_ <b>Cambios de ánimo, dolor</b> Responder >	 jalca1 <b>A dolor excesivo</b> Responder >	 aline.ip <b>Sangre</b> Responder >

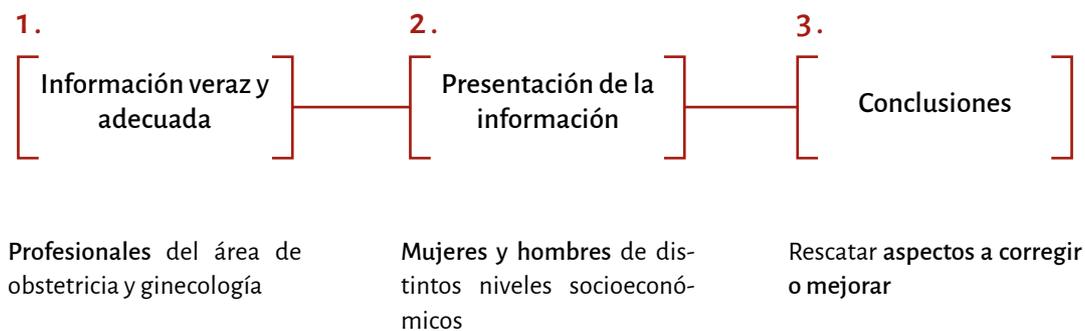
## LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

Para finalizar la búsqueda y recolección de información, se compararon y complementaron distintas fuentes con el objetivo de seleccionar la mejor información sobre cada tema. Buscar la forma más simple y clara de explicar la información. Se complementa información técnica, coloquial y gráfica buscando la mejor comprensión y cercanía al tema.

### A continuación algunos de los documentos revisados:

- Bombí, I. (2021). Genitales externos femeninos. Salud.
- Bombí, I. (2021). Partes del aparato reproductor femenino interno. Salud.
- Briden, L. (2020). Cómo mejorar tu ciclo menstrual: tratamiento natural para mejorar las hormonas y la menstruación.
- El Hachmi, N. (2022). La regla mola (si no duele). EL PAÍS.
- Mella, P. (2021). El placer de conocernos. Editorial TC.
- Montero, R. (2022). Hablemos de la regla. EL PAÍS.
- Puig, M (2021). Madr ¿eh?. Random Cómics.
- Puig, M. (2019). Sex ¡oh! mi revolución sexual. Random Cómics.
- Rojas, I. (2022). Entrevista personal al jefe de la Unidad de Ginecología y Obstetricia de la Clínica Santa María, 17 de octubre de 2022.
- Sanz, X. (2021). La revolución de la menstruación. Ediciones Martínez Roca.
- Servicio Nacional del Consumidor (SERNAC) (2020). Evaluación de Desempeño y Rotulación en Toallas Higiénicas y Protectores Diarios: Buscando opciones para nosotras.
- Silva, A., & Torrón. C. (2020). La regla mola. Montena.
- Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, Ministerio de Salud & SERNAMEG. (2022). Guía de Salud Menstrual.

## VALIDACIÓN DEL CONTENIDO



## VALIDACIÓN DEL CONTENIDO

Una vez recolectada y redactada la información de la bitácora se pasó al proceso de validación del contenido. Este proceso se dividió en dos grandes áreas.

**Validación de información veraz y adecuada:** Se acudió a profesionales del área obstetricia y ginecología que pudieran verificar la información seleccionada. Se les envió la información y se recibieron opiniones y recomendaciones que luego fueron implementadas (Anexo 2).

**Validación de presentación de información:** Se presentó la información a mujeres y hombres de distintos niveles socioeconómicos y edades, para verificar la comprensión del contenido.

## CONCLUSIONES DEL PROCESO DE VALIDACIÓN

A partir del proceso de validación se rescataron ciertos aspectos a mejorar:

**Veracidad de la información:** Se concluyó que la información utilizada era correcta y necesaria para contribuir a una mejor gestión menstrual.

**Términos erróneos:** Mundialmente se han utilizado términos erróneos para referirse al proceso de la menstruación. Este mal uso va desde libros educativos hasta su uso en el día a día. Los profesionales recomendaron cambiar dichas palabras por su término correcto. Dado que el proyecto busca romper con el tabú menstrual, se decidió aceptar la sugerencia y presentar la información de manera correcta y no con su uso coloquial y errado.

**Comprensión de la información:** Se optó por evitar palabras o términos técnicos que dificultan la comprensión de la información.

“Cuando el revestimiento uterino comienza a desprenderse al final del ciclo, libera prostaglandina, hormona que estimula...”

**Comentario:** “Evitar nombres difíciles, sólo nombrar “hormona” y se entenderá de igual o mejor forma”.

# 6 Propuesta

## PROPUESTA

El objetivo del proyecto es diseñar una publicación que oriente y acompañe la gestión menstrual de mujeres privadas de libertad. El proceso de la menstruación surge en la adolescencia de la mujer y la acompaña hasta el climaterio. Esta bitácora es una oportunidad para registrar el proceso de la menstruación, favorecer el autocuidado, empoderar a la mujer, fomentar la reflexión y derribar el tabú. Por medio de información y actividades se espera que la mujer pueda vivir su menstruación de una manera lúdica, informada, conectada con el proceso y ellas mismas. Cultivar el bienestar y crear las condiciones óptimas para gestionar su menstruación correctamente. Para esto se usan textos informativos, citas, actividades de aprendizaje y el collage como medio de comunicación. Con páginas en blanco dando espacio a crear y expresarse libremente para conservar el propósito original del cuaderno: ser un espacio de reflexión.

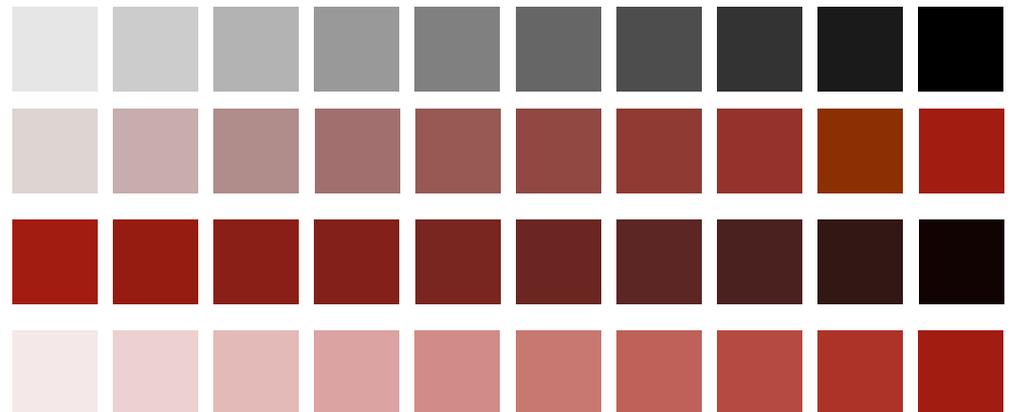
## PALETA DE COLORES

La bitácora se diseña para ser impresa a dos colores. Se eligió el color rojo, color propio del sangrado menstrual, para destacar elementos y textos en la bitácora. Esto con el fin de representar el proceso tal y como es, no tergiversar la realidad contribuyendo al tabú menstrual. Se acompañó del color blanco y negro que permite un buen contraste y legibilidad, además de ser una opción más económica, requerimiento del proyecto.

La bitácora se diseñó en duotono, logrando una gran variedad de tonalidades. Se utilizó específicamente el Pantone Color Bridge Uncoated 7623 UP y el color negro.



Pantone Color Bridge Uncoated 7623 UP



## TIPOGRAFÍA

Para el desarrollo de la bitácora se optó por utilizar dos familias tipográficas:

### *Alegreya Sans*

Para los textos generales se utilizó la tipografía Alegreya Sans, fuente San Serif. Se escogió por su buena legibilidad y por ser una tipografía que transmite cercanía con el lector, siendo esta una prioridad en el desarrollo de la bitácora. La tipografía posee 13 estilos. Fueron utilizadas las variantes: Light, Regular, Medium y Medium Italic. La posibilidad de variaciones y grosores de esta familia, permitió jerarquizar los textos en la diagramación.

### *Signika*

Se utilizó la tipografía Signika, una fuente Sans Serif, para destacar textos tales como citas, fragmentos y recomendaciones. Se escogió por su gran contraste y legibilidad. Se utiliza frecuentemente en señalización y medios donde se requiere alta claridad informativa. Está inspirada en tipografías amigables y humanistas como Ronnia, Meta y Tahoma. La tipografía posee 4 estilos, fue utilizada la variante Bold.

Alegreya San Thin  
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
 0123456789!?:#

Alegreya San Light  
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
 0123456789!?:#

*Alegreya San Light Italic*  
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
 0123456789!?:#

Alegreya San Regular  
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
 0123456789!?:#

*Alegreya San Italic*  
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
 0123456789!?:#

**Alegreya San Bold**  
**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ**  
**abcdefghijklmnopqrstuvwxyz**  
**123456789!?:#**

*Alegreya San Bold Italic*  
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
 0123456789!?:#

---

**Alegreya San Thin**  
**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ**  
**abcdefghijklmnopqrstuvwxyz**  
**0123456789!?:#**

Desarrollo textos con la técnica del collage:

*Títulos y citas*

Los títulos y citas se desarrollaron a través de la técnica del collage. La técnica del collage genera cercanía con el usuario y sensación de que es una pieza hecha a mano que puede ser intervenida. De esta manera, mostrarles uno de los tantos lenguajes que les permite intervenir la bitácora, invitándolos a cortar y crear sus propias frases.

A A A A a a a a B B b b  
 b C C C c c c c D D d d  
 d E E E e e e e e F F f f  
 G G g g H H h h I I i i i i  
 J J j j K k k L L L l l l l M  
 M M M m m m m m N N N  
 N n n n n n Ñ ñ ñ O O o  
 o o o o P P p p Q Q q R  
 R r r r r r S s s s s s T T  
 T t t t U U u u u u V V v  
 v W w X x x Y y y y Z z z



Fuente: Registro personal.

## LOGOTIPO

El logotipo surge a partir de la abstracción de la vulva a través de un juego de signos. El objetivo es generar curiosidad y captar su atención. Se acompaña del hashtag Menstruación Sin Reglas, un juego de palabras, como método de difusión y aproximación al tema. Se utilizaron dos colores: el color rojo Pantone 7623 UP, color propio del sangrado menstrual, y el color negro. La tipografía del logotipo fue desarrollada con la técnica del collage.



Fuente: Registro personal.

## ESTILOS TIPOGRÁFICOS Y DE PÁRRAFO

A continuación se presentan las diferentes tipografías y estilos de párrafos utilizados en la bitácora.

*Técnica del  
Collage 23pt*

— **V u L v a** *Título*

*Alegreya Sans  
Regular 9pt*

Muchas niñas, adolescentes y mujeres cuando escuchan la palabra “vagina”, se les viene a la mente la vulva, porque así lo aprendieron; “las mujeres tienen vagina y los hombres tienen pene”. Sin embargo, vagina no es sinónimo de vulva. Lamentablemente su nombre ha sido invisibilizado por años.

*Alegreya Sans  
Medium Italic 9pt*

*Aún hay personas que no saben que el conjunto de órganos genitales externos de la mujer se denomina vulva y no vagina.*

La vulva está formada por el monte del pubis, los labios externos, los labios internos, el clítoris y el vestíbulo vulvar. Debido a la desinformación, hasta el día de hoy, hay mujeres que creen tener un solo orificio: la vagina. ¿Sabías que nuestro vestíbulo vulvar contiene seis orificios?; el orificio uretral, junto a dos desembocaduras de glándulas, y el orificio vaginal, junto a la desembocadura de otras dos glándulas más.

*Texto*

## ESTILOS TIPOGRÁFICOS Y DE PÁRRAFO

Cita

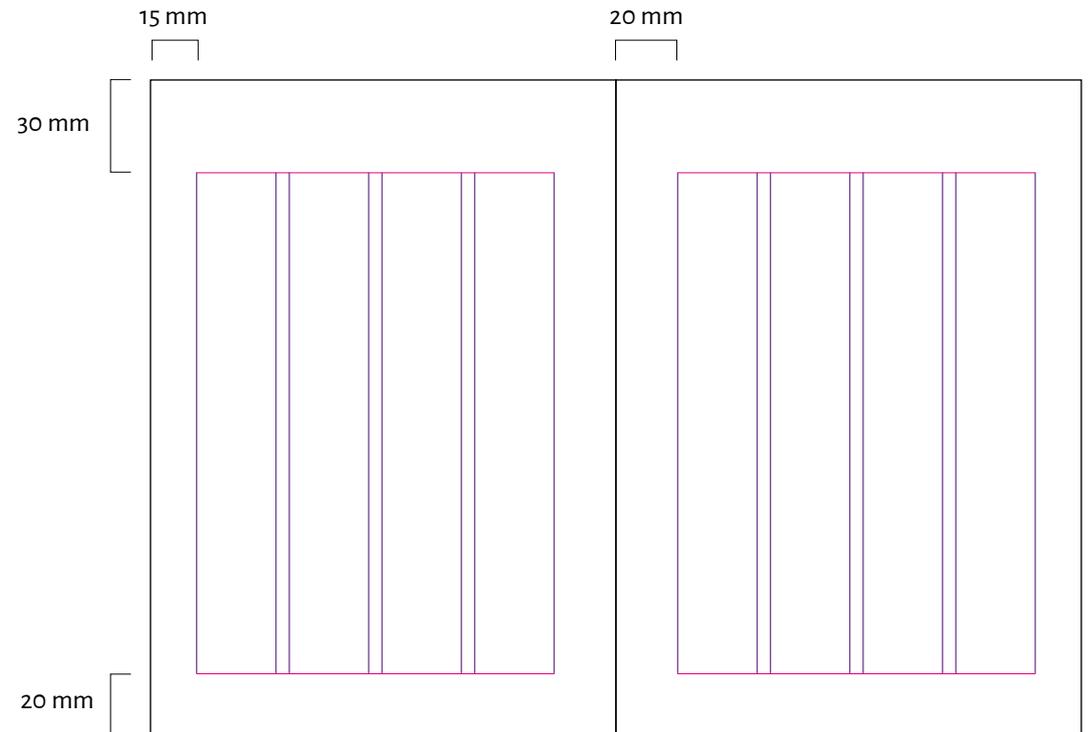
**“La menopausia es un fenómeno inherente a la condición de la mujer. Todas las mujeres viven este proceso. La menopausia, por definición, es el cese de las reglas, por un periodo superior a un año. Un año en el que la mujer no tiene menstruación. Esto significa que el ovario dejó de producir las hormonas que participan en el proceso de ovulación y eventual fecundación de un huevo. Una vez que se acaban estas hormonas se acaba la ovulación y la mujer entra en lo que se llama la menopausia.”** Iván Rojas, jefe de la Unidad de Ginecología y Obstetricia de la Clínica Santa María.

*Signika Bold 13pt*

*Alegreya Sans  
Light 13pt*

## DIAGRAMACIÓN

Para el diseño de la bitácora se utilizó una retícula compuesta por 4 columnas para dar más soltura y variedad ya que se abordan diferentes tipos de información. De esta forma también se da la idea de que es algo que se puede intervenir. Se deja el espacio en blanco para dar libertad a la mujer de intervenir la bitácora de distintas maneras.



## RECORRIDO DE LECTURA

La bitácora si bien informa al usuario sobre la menstruación, mantiene su objetivo original: ser una espacio de reflexión. A lo largo de la bitácora se mantiene el espacio en blanco para permitir a la mujer intervenir de diversas maneras. Se utilizaron elementos para incentivar la participación del usuario, tales como preguntas y líneas para escribir.

-  Espacio para intervenir
-  Texto
-  Imagen
-  Imagen + Texto



## COLLAGE COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN

El collage (del francés coller, que significa “pegar”) es una técnica artística que consiste en realizar obras a través de la aglomeración o conjunción de piezas o recortes de distinto origen (Ciravegna, 2022). Los primeros collages se sitúan en el marco de las vanguardias artísticas de la Europa de principios del siglo XX. “Nacen con una clara voluntad de ruptura con el arte clásico y, entre otras ideas renovadoras, proponen liberar el subconsciente para potenciar la creación” (Elizegi, 2021).

El collage es un medio de expresión a través del arte comunicando visualmente. “Es una técnica al alcance de cualquier persona que sienta la necesidad de expresarse a través de un medio artístico” (Elizegi, 2021). A partir de diversos materiales, tales como papeles, fotografías, recortes de periódicos y revistas, partes de objetos, entre otros, la persona puede desarrollar su propio lenguaje y plasmar visualmente su forma de ver el mundo.

Su práctica requiere concentración, y esto ayuda a conectarse consigo mismo resultando un ejercicio altamente gratificante y terapéutico. El collage permite crear nuevas realidades a partir de imágenes ya existentes, permite crear un mundo a nuestra medida.

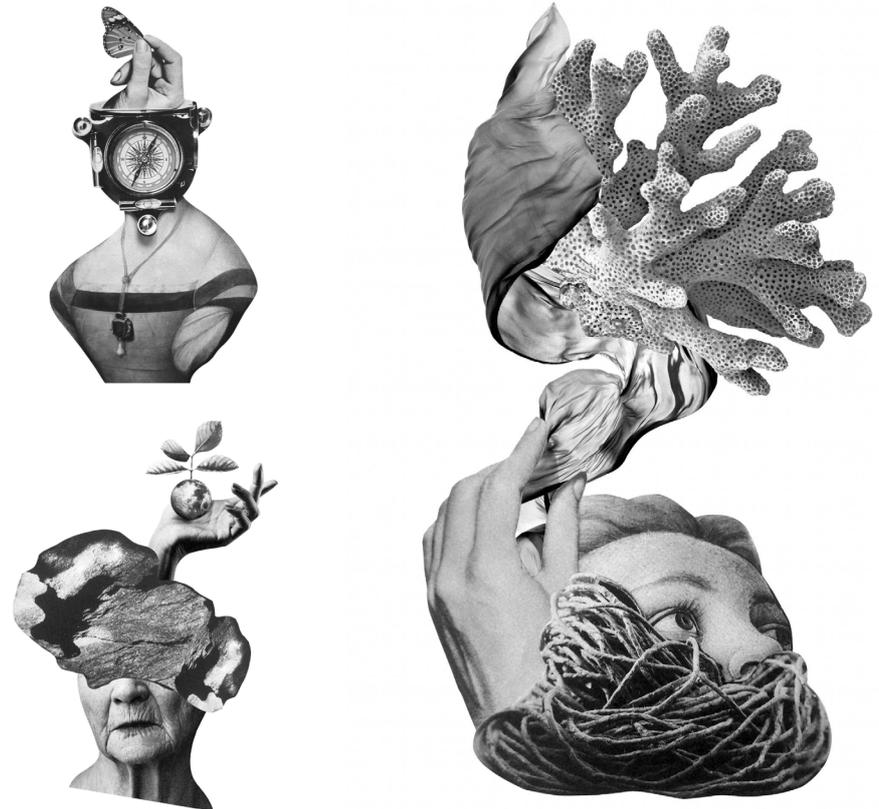
## COLLAGE COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN

Se elaboró una serie de collages para complementar la información de la bitácora. La técnica del collage permite expresar a través de un medio artístico, creando un mundo a nuestra medida. Esta es una de las cuantas formas de incentivar al usuario a intervenir la bitácora.

Todas las imágenes se trabajaron en escala de grises. Se optó por destacar en color rojo un elemento de cada collage que hiciera referencia al tema abordado. Los elementos se trabajaron en duotono, obteniendo una gran variedad de tonalidades. Se tomó como referente a la collagista Rebeka Elizegi:

**Rebeka Elizegi:** Utiliza el collage como medio artístico para desarrollar sus piezas. La figura femenina ocupa un lugar importante en su obra, aunque también se centra en temas como la diversidad de género y otras cuestiones de índole social. Las imágenes de cuerpos son asimismo una constante en su trabajo; el cuerpo entendido como espacio que oprime, que marca y estigmatiza por color, edad o género, que tantas veces es motivo de sometimiento, y que intenta liberar a partir de sus composiciones.

**Reflexión:** Se rescata el collage como medio de expresión. Incentivar a transmitir cuestiones de índole social.



## COLLAGE COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN

### Proceso de diseño

Para la elaboración de los collage se definieron ciertas normas. A continuación un ejemplo del proceso de desarrollo:



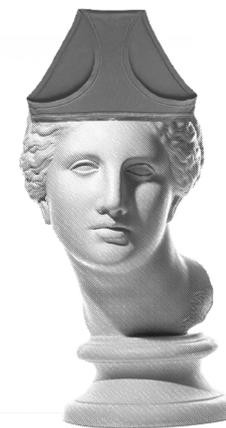
Escoger una imagen y eliminar el fondo



Convertir a escala de grises



Aplicar trama de semitono lineal



Incorporar elementos



Destacar un elementos con duotono

*Proceso de collage - Elaboración propia.*

### Bienestar Creativo: Workshop de Collage

Para el desarrollo del collage se asistió al Workshop Bienestar Creativo de Erik Ciravegna. El workshop, de carácter vivencial, pretende trabajar con el collage analógico en combinación con otras técnicas propias de las terapias expresivas, con el objetivo de experimentar el proceso creativo como medio para comunicar emociones y sentimientos y alcanzar un estado de bienestar individual y colectivo (Ciravegna, 2022).

Se asistió con el objetivo de familiarizarse con la técnica del collage y a aprender a transmitir mediante estos. Se concluyó que desarrollar un collage requiere de un proceso. Siendo este proceso lo más importante de la etapa de desarrollo, más allá del resultado final.



Fuentes: Registro personal.

## INTERVENCIONES

Se utilizaron distintos elementos para orientar la bitácora y entregar la información. Todos estos con el objetivo de hacer de la bitácora una experiencia amigable y lúdica.

Sopa de letras

Actividad autoconocimiento

Actividad confección toalla higiénica reutilizable

Actividad expresar a través del collage

Sopa de letras

Se diseñó el uso de sopas de letras con el objetivo de que las mujeres tengan que encontrar un número determinado de palabras escondidas entre una serie de letras a modo de desafío. A cada sopa de letra se le asignó un tema relacionado a la menstruación, siendo esta una instancia para que la mujer se familiarice con el lenguaje correcto y se entretenga. Se tomó como referente el libro de Berta Porta:

**Sopa de letras Express:** Berta Porta diseñó un libro de sopa de letras express en donde cada sopa de letra tiene una temática. Las palabras que se deben encontrar están relacionadas al tema. Es una forma de aprender nuevas palabras.

**Reflexión:** Se rescata el uso de sopas de letras para aprender nuevas palabras y que sea un pasatiempo para adquirir nuevo conocimiento sobre un tema en específico.

# Sistema ReProductor ¡Encuéntralas!

O	G	J	A	R	V	L	H	V	N	I	U	N	L	O
R	T	P	N	I	Ú	R	C	G	P	M	T	O	E	V
P	U	R	I	T	T	R	U	R	I	A	E	N	A	A
F	T	U	O	L	P	N	E	E	M	Ó	P	S	A	R
J	B	D	E	M	M	T	L	H	É	C	E	T	G	I
A	F	G	Z	V	P	E	L	N	Ú	F	F	R	N	O
Í	Y	A	U	A	T	A	O	I	O	A	G	U	A	N
E	H	F	S	G	R	N	U	A	E	I	V	A	P	M
P	V	D	X	I	I	D	T	T	H	T	I	C	H	P
V	U	Y	L	N	L	C	E	P	E	L	Ú	I	F	C
R	L	U	E	A	U	Ú	R	M	D	R	A	Ó	L	Ú
O	V	H	G	L	N	T	I	V	V	Ó	I	N	K	I
N	A	A	A	Y	L	E	N	G	A	X	R	N	Í	A
M	O	R	A	M	G	Í	O	S	A	T	R	A	A	L
L	F	A	B	G	E	N	D	O	M	E	T	R	I	O



### Actividad confección de toalla higiénica reutilizable

Muchas de estas mujeres carecen de los conocimientos, el apoyo y los recursos necesarios para gestionar su menstruación de modo saludable e informado. El proyecto busca informar sobre su menstruación y su correcta gestión. Para esto se incorporó un manual de confección de toallas higiénicas reutilizables considerando la privación de libertad y escaso acceso a productos menstruales. Esta es una instancia para entregar las herramientas necesarias para que puedan confeccionar sus propios productos en caso de que lo requieran.

La fundación Maisha elaboró una campaña con el fin de garantizar insumos de higiene menstrual a comunidades que lo necesiten. Realizaron un manual de confección para que todas las personas puedan elaborar su propia toalla higiénica reutilizable estén donde estén (Anexo 3).

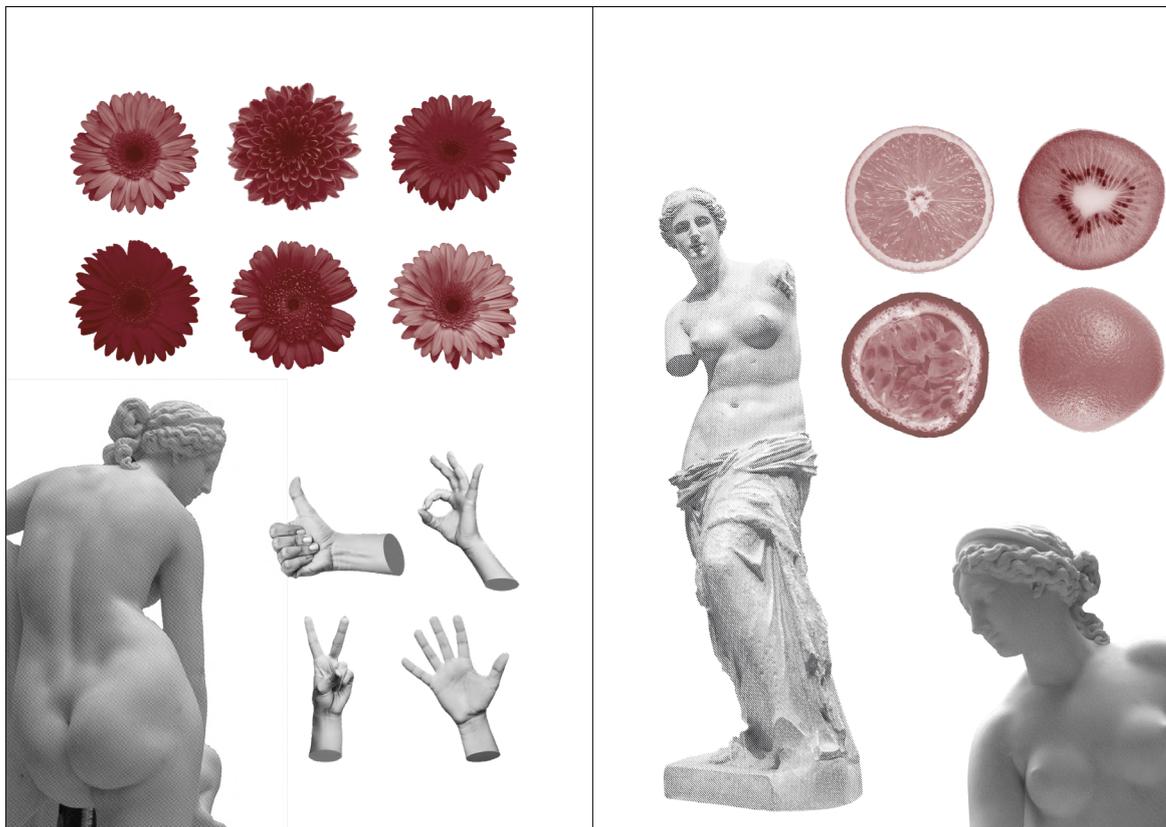
A partir de esto, surge la idea de trabajar en conjunto con la fundación e incluir el manual de confección a la bitácora y ponerlo a disposición de las mujeres en situación de encarcelamiento. Se presentó el proyecto a Rosario Mozó, Jefatura de Administración y Finanzas de la fundación Maisha. La invitación tuvo buena recepción autorizando la inclusión del manual de confección en la bitácora.



### Actividad de collage

A lo largo de la bitácora se utiliza el collage como medio de comunicación. Al final de la bitácora se abre un espacio para que las mujeres puedan crear su propia obra de arte y plasmar visualmente su forma de ver la menstruación. Para esto se incorporó una serie de imágenes y letras recortables relacionadas a la menstruación que siguen la misma línea gráfica de la bitácora. El collage permite crear nuevas realidades a partir de imágenes ya existentes, permite crear un mundo a nuestra medida.

Se incorporó el uso de hojas predicables para estas páginas con el objetivo de facilitar la interacción con el usuario. Al poder sacar la página, el usuario tiene mayor control de la hoja al momento de recortar las imágenes.





Fuentes: Registro personal.

## FORMATO

La bitácora se diseña en base a tres requerimientos: que sea económico, replicable y que ocupe poco espacio. Se tomó como base el formato A4, formato existente y de fácil acceso, que al doblarse a la mitad da como resultado un tamaño adecuado para ser incorporado en el kit de higiene, incluir la información necesaria y dar espacio al usuario para reflexionar, objetivo inicial de este producto.

El formato 148,5 x 210 mm es un tamaño apropiado, de fácil manipulación y que no ocupa mucho espacio, considerando que son personas que están recludas y cuentan con poco espacio para guardar sus pertenencias.

210 mm

148,5 mm

297 mm

#MensTruación SinReglas

#MensTruación SinReglas

### Anatomía sexual

La anatomía humana es sorprendente. El solo hecho de que cada parte de nuestros cuerpos está ahí por una razón nos hace sentir un ser perfectamente creado. Sin embargo, vivimos en un mundo en donde los estereotipos de belleza han ganado su lugar y nos acompañan desde que somos pequeñas. Más de alguna mujer se siente disconforme con su cuerpo o alguna parte de éste, y los genitales no son la excepción.

## PAPEL

Se selecciona papel Bond de 80 grs para el interior de la bitácora, un papel económico y de fácil acceso, permitiendo replicar el producto fácilmente. Es comúnmente utilizado como papel de escritura debido a sus buenas propiedades, permite una buena impresión de imágenes y textos. Para las tapas se escogió el papel Couché de 300 grs con terminación opaca, un material de gran resistencia y que estructura la bitácora.

Couché 300 grs



Bond 80 grs



## ENCUADERNACIÓN

Se optó por utilizar la encuadernación de corchete tradicional. Esta es una opción económica, acorde a uno de los principales criterios del proyecto.

Esta encuadernación permite mayor flexibilidad de la bitácora al poder extenderse al 100%, favoreciendo la intervención del usuario. Conserva la característica del cuaderno tradicional con el cual estamos familiarizados.



Fuentes: Registro personal.

## PRUEBAS DE IMPRESIÓN

Se realizó una prueba de impresión en la imprenta Rarincó Gráfica Digital ubicada en Los Algarrobos 2288, Santiago. Esta prueba fue fundamental pues permitió realizar algunos cambios para que el impreso se ajustara al diseño. Se tuvo que modificar el color rojo del logotipo en la portada porque al no estar impreso en el mismo papel y con el mismo sistema de impresión no se veía igual que el del interior de la bitácora. Se realizaron nuevas pruebas hasta lograr igualar ambos rojos según el pantone definido.

Fue necesario ajustar el margen en las páginas que contienen imágenes recortables porque el prepicado pasaba sobre algunas imágenes.

Esta prueba de impresión fue de gran importancia en mi proceso de aprendizaje puesto que muchas veces es difícil controlar solo en la teoría todos los aspectos de un diseño.



Fuentes: Registro personal.

#Menstruación SinReglas

# Menstruación

---

---

---

---

---

---

---

---

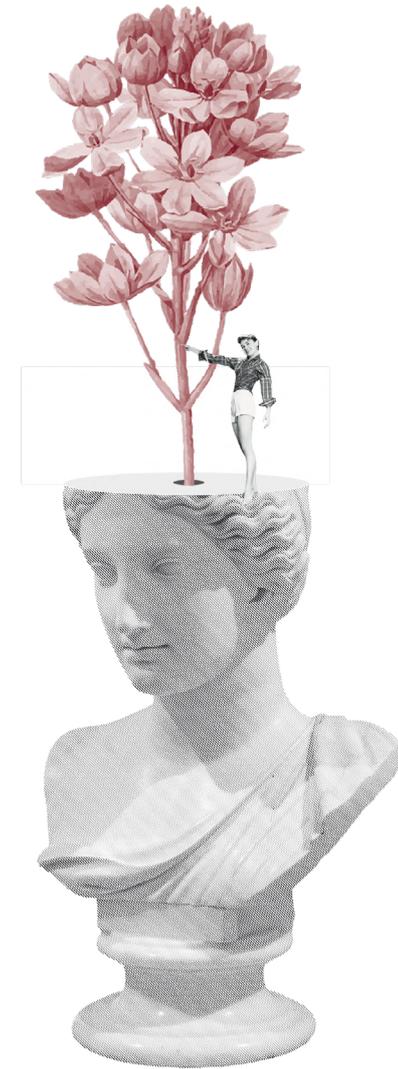
---

---

---

---

#Menstruación SinReglas



Cuando no se produce el embarazo, el endometrio es expulsado por el cuello del útero y desciende por la vagina en forma de flujo menstrual; una mezcla de sangre, moco cervical, secreciones vaginales y pedazos del revestimiento del útero. Una vez finalizada esta etapa vuelve a empezar un nuevo ciclo menstrual.

#Menstruación SinReglas



dolor.

#Menstruación SinReglas

## Dolor Menstrual

Cuando nuestro revestimiento uterino comienza a desprenderse al final del ciclo menstrual, libera una hormona que estimula al músculo uterino para que se contraiga y ayude a liberar nuestro revestimiento. La liberación de esta hormona es una parte normal del proceso, pero el aumento de la cantidad de hormonas pueden causar dolor.

El dolor puede significar muchas cosas diferentes, desde un dolor menstrual benigno, normal y corriente a condiciones más serias como una infección o endometriosis. La dismenorrea es el término médico para el dolor menstrual independiente del grado de dolor, lo podemos clasificar en dismenorrea primaria y secundaria.

**Dismenorrea primaria:** El dolor menstrual normal se manifiesta en unos pocos calambres en la parte inferior de la pelvis, abdomen bajo o espalda. Es causado por la liberación de hormonas en nuestro útero. Se llaman también "cólicos menstruales" y ocurren justo antes del periodo o durante el primer o segundo día. Puede aliviarse con ibuprofeno y no debería interferir en nuestras actividades diarias.

**Dismenorrea secundaria:** El dolor menstrual severo es un dolor palpitante, ardiente, abrasador o punzante, que dura muchos días y puede ocurrir incluso entre un periodo y otro. No se alivia con ibuprofeno y puede ser tan intenso que provoque vómitos y pérdida de conciencia. El dolor menstrual severo es causado por alguna afección subyacente.



Fuentes: Registro personal.

## INCORPORAR LOGO EN BOLSA

Actualmente los productos son entregados en una bolsa, sin un diseño en particular. Se propuso a las fundaciones un rediseño a la bolsa ya existente para dar a conocer el proyecto y fomentar su difusión. Esta bolsa permite ser reutilizada por las mujeres, dándole un nuevo uso y espacio para guardar sus pertenencias.

La bolsa es de 42 x 37 cm, un tamaño adecuado para introducir todos los productos que componen el kit de higiene. Se optó por incorporar el logotipo y el hashtag Menstruación Sin Reglas, siguiendo las mismas normas de la bitácora: en duotono.



Fuentes: Registro personal.



Fuentes: Registro personal.

# 7

Implementación

## IMPLEMENTACIÓN

### Plan de Negocios

Para poder implementar la propuesta y llevar a cabo el proyecto, hay diferentes interrogantes que deben ser resueltas. Entre ellas se encuentran obstáculos como el financiamiento, costos y distribución de la bitácora. Para poder resolverlo, es de suma importancia generar un plan de negocios.

### Mercado

Este proyecto se diseñó para las mujeres privadas de libertad con capacidad de menstruar, pudiendo el producto ser masificado.

El proyecto busca lograr la mayor eficiencia económica, reduciendo costos sobre todo en la producción y en su materialidad, con el objetivo de abarcar en un futuro a un número mayor de personas que requieran de esta bitácora. Actualmente en Chile hay 3.271 mujeres privadas de libertad (Gendarmería de Chile, 2022), el proyecto propone tener una cobertura de todas las mujeres que reciben el kit de higiene actualmente.

## IMPLEMENTACIÓN

### Financiamiento

**Fondos concursables:** Convocatorias que tengan como fin entregar financiamiento total o parcial para proyectos. Iniciativas que promuevan y contribuyan al desarrollo de la creación artística.

**Financiamiento Estatal:** Se puede acudir a entidades gubernamentales como el Ministerio de la Mujer y Equidad de Género para obtener ayuda monetaria y así llevar a producción la bitácora. Con esta opción, se logra financiar el proyecto, y a la vez entidades gubernamentales logran mejorar la calidad de vida de un grupo hasta ahora dejado de lado. A continuación un ejemplo:

#### **Fondo para vivir mejor**

El ministerio de Desarrollo Social y Familia, invita a las fundaciones y corporaciones del país, a postular proyectos comprometidos en la superación de la pobreza y la vulnerabilidad y que busquen ayudar en esta emergencia sanitaria que afecta a todo el país.

**Empresas privadas:** Empresas que tengan como misión contribuir al bienestar y calidad de vida de las personas.

**Donaciones:** Hay personas dispuestas y con intención de mejorar la vida de estas personas. Así, se puede financiar el proyecto mediante campañas de donaciones, donde personas naturales aportarían recursos monetarios para que la bitácora sea producida y también distribuida a las mujeres privadas de libertad.

Es importante destacar que estas opciones de financiamiento no son excluyentes y que es viable financiar el proyecto mediante todas juntas.

## IMPLEMENTACIÓN

### Licencias

#### *Derechos de autor y Propiedad Intelectual*

Para la creación y publicación de una pieza editorial es necesario considerar algunos aspectos legales. De acuerdo al Departamento de Derechos Intelectuales, “el derecho de autor protege los derechos que, por el solo hecho de la creación de la obra, adquieren los autores y autoras de obras de la inteligencia en los dominios literarios, artísticos y científicos, cualquiera sea su forma de expresión, y los derechos conexos que ella determina” (2022). De este modo, protege la exclusividad sobre el uso de la obra y atribuye al autor el dominio del proyecto.

Para mayor seguridad de la autoría es aconsejable registrar el proyecto. Así, se dispone de un medio de prueba legal acerca de la originalidad de la obra. Sumado a esto, en el caso de que la obra sea reproducida, debe contar con la autorización del titular de derechos.

© de Colomba Somarriva Torres  
Derechos reservados  
Primera edición, 2022

ISBN: 978-958-406-021-6

Impreso en Chile  
Printed in Chile

<https://www.menstruacionsinreglas.cl/>

## IMPLEMENTACIÓN

### Costos de Producción

#### *Producción Editorial*

Gestor y diseñador .....	\$4.000.000
Diagramador .....	\$300.000
Periodista: Edición y ajuste de textos	
Corrección gramatical, redacción y ortotipográfica ....	\$600.000
Ilustrador .....	\$750.000

#### *Licencias*

Propiedad Intelectual .....	\$4.563 (10% UTM)
Asignación ISBN + IVA .....	\$10.800
Asignación Código de Barras + IVA .....	\$9.700

#### *Tipografías*

Alegreya Sans .....	\$0
Signika .....	\$0

#### *Impresión*

##### Imprenta

#### Cotización (Anexo 4)

Libro  
 Formato: 148,5 x 210 mm, cerrado.  
 Tapas en Couché de 300 grs. con poly mate.  
 Interior: 80 páginas en papel Bond 80 grs.  
 Impresión a 2/2 colores.  
 4 hojas prepicadas.  
 Encuadernación: Corchetes.  
 Tiraje: 5.000 unidades.

Rarincó Gráfica Digital	
5000 copias + IVA .....	\$6.650.000
Precio Unitario .....	\$1.330

**Costo de producción total .....** **\$12.325.063**

## IMPLEMENTACIÓN

### Distribución

La distribución de la bitácora se realiza a través de la entrega de kits de higiene que realizan diversas fundaciones e individuos con el objetivo de contribuir al bienestar de las mujeres privadas de libertad. Dentro de estas fundaciones se considera la participación de Marie Helene de la Taille, Periodo Entre Rejas y Red de Acción Carcelaria. La bitácora será entregada dentro de los kit, siendo uno producto más que contribuye a la higiene y bienestar de estas mujeres.

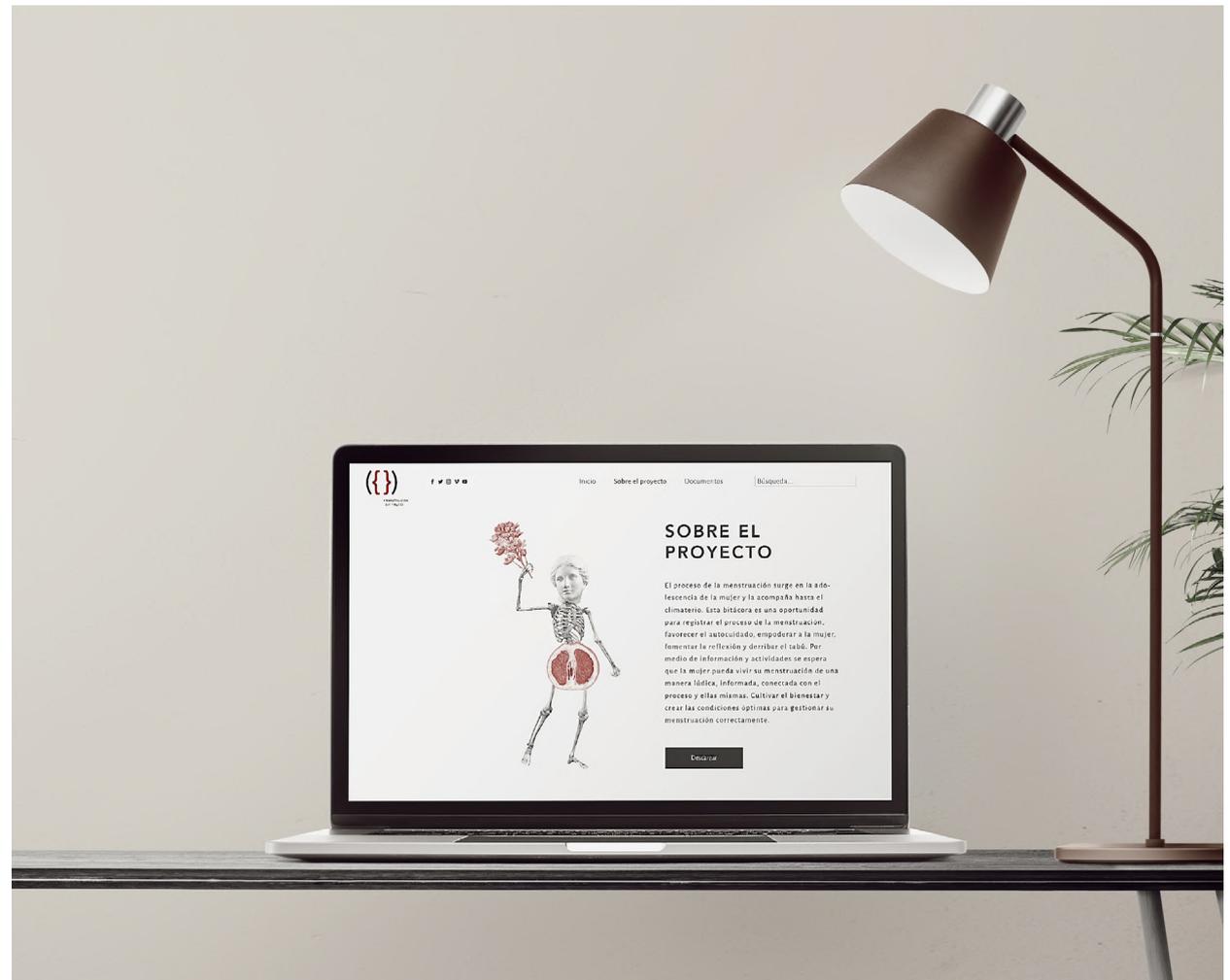
## IMPLEMENTACIÓN

### Difusión

Se incorporó un código QR con el objetivo de compartir con un mayor número de personas la bitácora. Al mismo tiempo, se propone el uso de una página web en donde se puede descargar la bitácora, y además acceder a mayor cantidad de información y documentos complementarios que contribuyen a la gestión menstrual y bienestar de estas personas.



Fuentes: <https://www.freepik.com> - Elaboración propia.





# 8

Conclusión

## CONCLUSIÓN

Uno de los grandes problemas en relación a la menstruación es la ignorancia respecto a qué es y cómo se debe gestionar. En Chile 3.271 mujeres están privadas de libertad pero mucho antes fueron privadas de información. Criadas en tabúes y silencios sobre un tema que las afecta mes a mes. La invisibilización de este proceso es uno de los principales factores que produce y reproduce ignorancia en las personas con capacidad de menstruar, afectando su correcta gestión. En este escenario, la disciplina del Diseño encontró una oportunidad mediante la proposición de un sistema informativo que oriente la gestión menstrual de mujeres en contexto de encarcelamiento para contribuir en la erradicación de ideas preconcebidas que puedan dar lugar a tabúes y sesgos en relación a la menstruación, mejorando el bienestar de estas mujeres.

Como diseñadores somos capaces de contribuir a transformar una realidad existente a una realidad deseada. Tenemos la posibilidad de ir en busca de aquellos que por su condición están privados de experimentar el diseño en múltiples expresiones y mediante esto ayudar a que vivan su menstruación en forma digna. Naturalizar este proceso y dejar los sesgos de lado.

Desde un comienzo se supo que sería difícil interactuar con el usuario lo cual significó un gran desafío dado

que el ingreso a un establecimiento penitenciario, tanto de productos como de personas, implica ciertos requerimientos y restricciones. A partir de la ayuda de fundaciones e individuos, el proyecto identificó una forma de llegar al usuario sin la necesidad de ingresar al establecimiento penitenciario; intervenir a través del diseño uno de los productos que reciben mensualmente, y así llegar al usuario.

Menstruación Sin Reglas es una oportunidad para visibilizar y contribuir al bienestar y calidad de vida de estas mujeres. La bitácora les permite registrar el proceso de la menstruación de una manera lúdica, informada, conectada con el proceso y ellas mismas. Favorecer el autocuidado, empoderar a la mujer, fomentar la reflexión y derribar el tabú. Cultivar el bienestar y crear las condiciones óptimas para gestionar su menstruación correctamente.

Lamentablemente, el tabú menstrual es un problema que existe a nivel mundial y es invisibilizado afectando a todas las personas con capacidad de menstruar. El hecho de mantener este tema en silencio ha contribuido a perpetuar por generaciones esta ignorancia. Las personas aun cuando no están privadas de libertad viven este proceso teñido de vergüenza y silencio. El proyecto se abre a la posibilidad de llegar a mayor número de personas que requieran

## CONCLUSIÓN

de esta bitácora, y no únicamente al usuario definido en un comienzo. Es de suma importancia visibilizar la menstruación y sus implicancias a nivel mundial, especialmente en condiciones de vulnerabilidad en donde los cuerpos menstruantes no tienen acceso para gestionarla correctamente. Este proyecto es un primer paso, un grano de arena que propone un camino.

Creo que el diseño realizado responde al objetivo propuesto. Me hubiese gustado haber podido ingresar al establecimiento penitenciario y haber tenido contacto directo con estas mujeres para conocer y reflexionar junto a ellas respecto a este tema y probablemente haber dejado algún registro en la bitácora.

No hay manera de saber cómo hubiese afectado esta interacción en el diseño final pero creo que sin duda hubiese sido un aporte. No siempre se pueden abordar todos los factores que influyen en un proyecto, sin embargo, tenemos que tener la flexibilidad y capacidad de crear y proyectar con los recursos disponibles.

# 9 Bibliografía

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alam, M. U., Luby, S. P., Halder, A. K., Islam, K., Opel, A., Shoab, A. K., Ghosh, P. K., Rahman, M., Mahon, T., y Unicomb, L. (2017). Menstrual hygiene management among Bangladeshi adolescent schoolgirls and risk factors affecting school absence: results from a cross-sectional survey. *BMJ open*, 7(7), e015508.
- American College of Obstetrician and Gynecologist (ACOG) (2015). Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign. *The American College of Obstetricians and Gynecologists*, 1-4.
- Aravena, R. F., & Salazar, J. (2020). Realidad carcelaria de las mujeres imputadas en Chile: necesidad de incluir una perspectiva de género. Recuperado de [https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1933/Aravena\\_Salazar\\_2020.pdf?sequence=1](https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1933/Aravena_Salazar_2020.pdf?sequence=1)
- Boletín N°14.577-34. (2021). Promueve, resguarda y garantiza los derechos de las personas menstruantes. Cámara de diputadas y diputados.
- Cavada, J. P., & Lampert, M. P. (2020). "Gestión de la Menstruación: exención tributaria y campañas de acceso a elementos de higiene: Legislación chilena y extranjera: Argentina, Canadá y Colombia.", Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, p. 2.
- Calvo, E. D. (2014). El encierro carcelario. Impacto en las emociones y los cuerpos de las mujeres presas. *Cuadernos de Trabajo Social*, 27(2), 395-404.
- Carlen, P. (1998). *Sledgehammer: Women's Imprisonment at the Millennium*. Pelgrave Mcmillan. Londres.
- Chinyama, J., Chipungu, J., Rudd, C., Mwale, M., Verstraete, L., Sikamo, C., Mutale, W., Chilengi, R. y Sharma, A. (2019). Menstrual hygiene management in rural schools of Zambia: a descriptive study of knowledge, experiences and challenges faced by schoolgirls. *BMC public health*, 19(1), 16.
- Ciravegna, E. (2022). Bienestar creativo: Workshop de collage. MADA.
- Departamento de Derechos Intelectuales. (2022). Derecho de autor. Recuperado de <https://www.propiedadintelectual.gob.cl/node/533>
- Design Council. (2019). Framework for innovation: Design Council's evolved Double Diamond. Recuperado de

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- frameworks/framework-for-innovation-design-councils-evolved-double-diamond/
- Elizegi, R. (2021) Collage creativo para conectar con tus emociones. Alma.
- Frascara, J. (2000). Diseño gráfico para la gente: comunicaciones de masa y cambio social. Ediciones Infinito.
- Fondo de las Naciones Unidas Para la Infancia (Unicef) (2020). Manual sobre salud e higiene menstrual para facilitadoras y facilitadores. Ciudad de México.
- Fondo de la Población de las Naciones Unidas (UNFPA) (2021). Mi cuerpo me pertenece.
- García, C. A., & Díaz, M. V. (2021). Criminología feminista. LOM Ediciones.
- Gendarmería de Chile (2022). Caracterización de Personas Privadas de Libertad. Recuperado de [https://www.gendarmeria.gob.cl/car\\_personas\\_pp.html](https://www.gendarmeria.gob.cl/car_personas_pp.html)
- Gendarmería de Chile (2022). Población penal privada de libertad. Recuperado de [https://www.gendarmeria.gob.cl/pob\\_penal.html](https://www.gendarmeria.gob.cl/pob_penal.html)
- Gray, M. (2010). Luna roja. Gaia.
- Gudiño, L. (2021). Las dimensiones que afectan a la menstruación y su gestión desde la política pública; el caso de Morelia y la zona del Lago de Pátzcuaro Michoacán, México 2019. Recuperado de [http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/bitstream/handle/DGB\\_UMICH/6262/ININEE-D-2021-0869.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/bitstream/handle/DGB_UMICH/6262/ININEE-D-2021-0869.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hennegan, J., Winkler I., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., Chandra-Mouli, V., Plesons, M. y Mahon, T. (2021) Menstrual health: a definition for policy, practice, and research, *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 31-38, DOI: 10.1080/26410397.2021.1911618
- Lupton, E. (2021). *Extrabold a feminist inclusive*. Princeton Architectural Press.
- Mieres, P., Ribbeck, D., Maldonado, M., Reig, V. & Villagra, J. (2022). *Guía de Salud Menstrual*.
- Mileo, A., & Suárez Tomé, D. (2018). El tabú de la menstruación como instancia productora y perpetuadora de ignorancia subjetiva y estructural. *Avatares Filosóficos*, 5, 159-171. Recuperado de <https://www.academica.org/danila.suarez.tome/33.pdf>
- Mella, P. (2021). *El placer de conocernos*. Editorial TC.
- Ministerio de Desarrollo Social (2020) Encuesta CASEN en Pandemia. Recuperado de <http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/encuesta-casen-en-pandemia-2020>
- Montgomery, R. (1974). A Cross-Cultural Study of Menstruation, Menstrual Taboos, and Related Social Variables. *Ethos*, 137-170.
- Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2019). La salud menstrual de las mujeres ya no debería ser un tabú. United Nations Human Rights.
- Ralph, P. and Wand, Y. (2009). A proposal for a formal definition of the design concept. University of British Columbia. Vancouver, Canada.
- Red de Acción Carcelaria (2021). Privación de libertad de mujeres en Chile: algunos aspectos relevantes.
- Ruidíaz, C. (2011). Prisión y sociedad: Mirada panorámica desde la perspectiva de género. *Brocar. Cuadernos de Investigación Histórica*, 35, 255-266.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Schooler, D., Ward, M., Merriwether, A. y Caruthers, A. (2005). Cycles of shame: menstrual shame, body shame, and sexual decision-making. *The Journal of Sex Research* 324-334.

Sivakami, M., Maria van Eijk, A., Thakur, H., Kakade, N., Patil, C., Shinde, S., Surani, N., Bauman, A., Zulaika, G., Kabir, Y., Dobhal, A., Singh, P., Tahiliani, B., Mason, L., Alexander, K. T., Thakkar, M. B., Laserson, K. F. y Phillips-Howard, P. A. (2019). Effect of menstruation on girls and their schooling, and facilitators of menstrual hygiene management in schools: surveys in government schools in three states in India, *Journal of global health*, 9(1), 010408.

Sommer, M., Sutherland, C. y Chandra-Mouli, V. (2015). Putting menarche and girls into the global population health agenda. *Reprod. Health*, 12-24.

Valls-Llobet, C. (2020). Mujeres invisibles para la medicina. *Capitán Swing*.

Wilhelm, At. (2021). Aldara. Pontificia Universidad Católica de Chile.

Wilson, Clyde H. (1964). On the Origin of Menstrual Taboos. *American Anthropologist*, 622-625.

Winkler, I. y Roaf, V. (2015). Bringing the Dirty Bloody Linen Out of the Closet – Menstrual Hygiene as a Priority for Achieving Gender Equality. *Cardozo Journal of Law and Gender*, 1-54

### Referencias bitácora

Bombí, I. (2021). Genitales externos femeninos. *Salud*.

Bombí, I. (2021). Partes del aparato reproductor femenino interno. *Salud*.

Briden, L. (2020). Cómo mejorar tu ciclo menstrual: tratamiento natural para mejorar las hormonas y la menstruación.

El Hachmi, N. (2022). La regla mola (si no duele). *EL PAÍS*.

Mella, P. (2021). El placer de conocernos. Editorial TC.

Montero, R. (2022). Hablemos de la regla. *EL PAÍS*.

Puig, M (2021). *Madr ¿eh?.* Random Cómics.

Puig, M. (2019). *Sex ¡oh! mi revolución sexual.* Random Cómics.

Rojas, I. (2022). Entrevista personal al jefe de la Unidad de Ginecología y Obstetricia de la Clínica Santa María, 17 de octubre de 2022.

Sanz, X. (2021). *La revolución de la menstruación.* Ediciones Martínez Roca.

10  
Anexos

## ANEXO 1



Así ha quedado demostrado con la entrada en vigencia de la ley N° 21.198, que ha permitido reducir significativamente el costo de los medicamentos.<sup>8</sup> Aquello pretende ser replicado en esta moción para los productos de gestión menstrual.

En atención a los argumentos anteriormente expuestos es que venimos en proponer el siguiente:

### **Proyecto de ley**

**Artículo 1°.-** El Estado de Chile reconoce que todas las personas con capacidad para menstruar, independiente de su condición, son titulares de una serie de derechos asociados a dicha condición biológica y, en este sentido, apoya, favorece y promueve las diversas políticas públicas que se generen para su adecuado ejercicio. Para efectos de esta ley, tales derechos reciben la denominación de "Derechos Menstruales".

<sup>8</sup> Esta ley ha entregado la facultad a CENABAST de intermediar la compra de medicamentos para farmacias independientes, lo que significa que estos establecimientos comprarán a los laboratorios medicamentos a un precio menor, para posteriormente venderlos a la población a un precio mucho más económico, gracias a la fijación de un precio máximo de venta que establecerá la Central. En detalle, ver: <https://www.cenabast.cl/ley-cenabast-medicamentos-mas-baratos-para-todos-los-chilenos/> (última visita 24 de agosto de 2021). Para hacerse la idea del impacto positivo de esta medida, ver: <https://www.24horas.cl/nacional/cenabast-los-149-medicamentos-que-pueden-ser-comprados-a-bajo-costo-4430835> (última visita 24 de agosto de 2021)



**Artículo 2°.-** En virtud de lo dispuesto en el artículo anterior, esta ley reconoce, promueve y resguarda los siguientes derechos menstruales:

- a. El derecho a una gestión menstrual libre y digna.
- b. El fomento de una buena salud y gestión menstrual para contribuir, así, al bienestar de las personas con capacidad para menstruar y promover, de esta manera, la equidad de género.
- c. Facilitar el derecho al acceso a productos de gestión menstrual que sean sometidos a un estricto control de calidad con el fin de asegurar que estos no contengan agentes dañinos que afecten al bienestar de las personas con capacidad para menstruar.
- d. Fomentar la implementación de programas de acceso a conocimiento e información veraz y adecuada sobre la menstruación y sus vínculos con la salud, a toda la población.
- e. Propender a la erradicación de ideas preconcebidas que puedan dar lugar a tabúes y sesgos en relación a la menstruación.
- f. Promover el uso de productos de gestión menstrual sustentables.
- g. Facilitar la capacitación de los profesionales de la educación sobre los distintos elementos de la salud y gestión menstrual.

**Artículo 3°.-** Modifíquese Código Sanitario en el siguiente sentido:

- 1.- Reemplácese el nombre del Libro Cuarto por el siguiente:

"De los productos farmacéuticos, alimenticios, cosméticos, de gestión menstrual y artículos de uso médico."



## ANEXO 1



CHILE

2.- Agréguese un nuevo Título IV, denominado "De los productos de gestión menstrual", pasando el actual IV a ser V y así sucesivamente.

3.- Agréguese unos nuevos artículos 110 bis y 110 ter del siguiente tenor:

"Art. 110 bis.- Se denominan productos de gestión menstrual todos aquellos elementos que sean exclusivamente aptos para su utilización durante la menstruación.

Art. 110 ter.- La internación y la producción en el país de productos de gestión menstrual deberán ser notificadas al Instituto de Salud Pública.

Se prohíbe la fabricación, importación, tenencia, distribución y transferencia, a cualquier título, de productos de gestión menstrual adulterados, falsificados, alterados o contaminados.

4.- Reemplácese en el inciso primero del art. 111 H, la expresión "IV" por "V".

**Artículo 4°.-** Declárese, interpretando el auténtico sentido y alcance del literal a) del artículo 70 del decreto con fuerza de ley N° 1, de 2005, del Ministerio de Salud, que fija el texto refundido, coordinado y sistematizado del decreto ley N° 2.763, de 1979 y de las leyes N° 18.933 y N° 18.469, que los productos de gestión menstrual regulados en el Título IV del Libro Cuarto del Código Sanitario también se considerarán incluidos dentro de aquellos elementos e insumos que se requieran para el ejercicio de las acciones de salud a que se refiere el artículo 68 del mismo cuerpo normativo señalado precedentemente.

Además, en virtud de lo señalado en el inciso anterior, es también aplicable respecto de los productos de gestión menstrual, especialmente, la norma descrita en el artículo 70



CHILE

bis del decreto con fuerza de ley N° 1, de 2005, del Ministerio de Salud, que fija el texto refundido, coordinado y sistematizado del decreto ley N° 2.763, de 1979 y de las leyes N° 18.933 y N° 18.469.

**MAYA FERNÁNDEZ ALLENDE**  
Diputada de la República  
Distrito N°10



# ANEXO 2

## Contenido Sistema Informativo

### Órganos sexuales externos

El aparato reproductor está formado por dos tipos de órganos: órganos externos e internos. El conjunto de los órganos genitales externos de la mujer se conoce como vulva. La vulva está compuesta de labios externos, labios internos, uretra, <sup>meato urinario</sup> vagina y clitoris.

El clitoris es una estructura compleja, de unos 10 cm, e interacciona con el resto de los órganos genitales femeninos. Es el único órgano del cuerpo humano cuya función exclusiva es generar placer.

### Ejercicio de autoconocimiento: la vulva

Cada vulva es única y hermosa. Dedicar un poco de tiempo a observar tus órganos sexuales externos, y aprender a aceptarte completamente. Puedes mirarte la vulva directamente o usar un espejo.

### Órganos sexuales internos

El conjunto de los órganos internos conforman una especie de trayecto en donde los espermatozoides pueden recorrer todo el tracto genital en dirección ascendente, y los óvulos pueden hacerlo en sentido contrario.

El tracto genital está compuesto por la vagina, el cuello uterino, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios. Los ovarios son las dos glándulas sexuales femeninas, y en su interior se encuentran los óvulos.

### Etapas vitales de la mujer

La vida de la mujer se divide en tres principales etapas: la infancia, la etapa fértil y la madurez. La etapa fértil comienza con la menarquía y termina con la menopausia, la última regla. Durante esta etapa las mujeres son cíclicas, van alternando ciclos menstruales y ciclos reproductivos.

### Ciclo menstrual

El ciclo menstrual no es sólo un ciclo, es una expresión del estado de salud subyacente. La menstruación es un reflejo importante del estado de salud general de una mujer. Significa que los ovarios están sanos y funcionan de manera óptima. Es el proceso con el que el cuerpo de la mujer se prepara cada mes para concebir un bebé.

Los sangrados menstruales se llaman "periodos" porque llegan periódicamente siguiendo un patrón mensual regular. El tiempo de un ciclo sano está determinado por tres procesos importantes que tienen lugar en los ovarios. En primer lugar, las células ováricas inician una carrera final hacia la ovulación. Esta etapa, llamada "fase folicular", dura aproximadamente dos semanas, aunque puede ser más corta o mucho más larga. Después, se produce la "ovulación", que tarda aproximadamente un día. Y por último, tiene lugar la "fase lútea", que dura cerca de 14 días.

El tiempo de un ciclo menstrual sano es la suma de estas tres fases principales:

- **Fase folicular, también conocida como fase preovulatoria o proliferativa, entre 7 y 21 días:** Ocurre cuando un óvulo termina la maduración y se pega a la pared del ovario, y el endometrio empieza a crecer.
- **Ovulación, 1 día:** La ovulación es la liberación de un óvulo del ovario de la mujer. El óvulo pasa del ovario hacia la trompa de Falopio y espera durante 24 horas a ser fecundado por un espermatozoide. Pasado ese tiempo, si el óvulo no es fecundado éste muere. Para finalizar la fase, el endometrio sigue creciendo hasta alcanzar su grosor máximo, aproximadamente de 10 milímetros.
- **Fase lútea, también conocida como fase postovulatoria o premenstrual, entre 10 y 16 días:** Después de la ovulación, si el óvulo no es fecundado por un espermatozoide, el endometrio comienza a destruirse lo que lleva a la fase final: la menstruación.

Cuando no se produce la concepción, el endometrio es expulsado por el cuello del útero y desciende por la vagina en forma de flujo menstrual: una mezcla de sangre, moco cervical, secreciones vaginales y pedazos del revestimiento del útero. Una vez finalizada esta etapa vuelve a empezar el ciclo menstrual.

### Dolor menstrual

Cuando el revestimiento uterino comienza a desprenderse al final del ciclo menstrual, libera prostaglandinas, hormonas que estimulan al músculo uterino para que se contraiga y ayude a liberar el revestimiento. Las prostaglandinas son una parte normal del proceso, pero demasiadas prostaglandinas pueden causar dolor.

El dolor puede significar muchas cosas diferentes, desde un dolor menstrual benigno, normal y corriente a condiciones más serias como una infección o endometriosis.

El dolor menstrual normal (dismenorrea primaria) se manifiesta en unos pocos calambres en la parte inferior de la pelvis o la espalda. Es causado por la liberación de prostaglandinas en el útero. Se llaman también "cólicos menstruales" y ocurren justo antes del periodo o durante el primer o segundo día. Puede aliviarse con ibuprofeno y no debería interferir en las actividades diarias. Por dolor menstrual "normal", nos referimos a un dolor común que no es causado por una afección subyacente.

- El dolor menstrual severo (dismenorrea secundaria) es un dolor palpitante, ardiente, abrasador o punzante, que dura muchos días y puede ocurrir incluso entre un periodo y otro. No se alivia con ibuprofeno y puede ser tan intenso que provoque vómitos. El dolor menstrual severo es causado por alguna afección subyacente, como endometriosis o adenomiosis.

Epidemiología  
2-10% de edad reproductiva  
20-50% de que consulten por infertilidad  
30-60% que consulten por ALGIA menstrual crónica

Endometriosis: Es una afección en la que pequeños fragmentos de tejido similares al endometrio crecen fuera del útero. Es una condición común que afecta a por lo menos 1 de cada 10 mujeres. La endometriosis no es sólo un problema de la menstruación, es una enfermedad inflamatoria de todo el cuerpo. → estrogeno dependiente  
Adenomiosis: Enfermedad ginecológica en la cual el revestimiento uterino crece dentro del músculo de la pared uterina. Puede causar dolor y menstruaciones intensas.

- Dismenorrea: término médico para la menstruación dolorosa. → el DOLOR menstrual independiente del grado de dolor

### Periodo/ Sangrado menstrual

El número de días que una mujer menstrua, la cantidad y las características del sangrado pueden variar entre cada ciclo y según la época de vida en la que la mujer se encuentre.

- **Textura:** El flujo menstrual debe ser sobre todo líquido, sin grandes coágulos. Mientras que el revestimiento uterino se rompe y se desprende, el cuerpo libera anticoagulantes naturales para reducir su grosor y ayudar a que fluya con mayor facilidad. Si una mujer tiene mucho flujo, se pueden formar algunos coágulos debido a que los anticoagulantes no tienen tiempo para hacer su trabajo. Los coágulos menstruales son normales, pero deben ser pocos y bastante pequeños: aproximadamente del tamaño de una moneda (2 cm).
- **Color:** El flujo menstrual puede variar de color rojo a marrón. La sangre tiene un color diferente cuando acaba de salir de la vagina y al cabo de un rato. Esto se debe a que se oxida al entrar en contacto con el aire. El color del sangrado cambia a medida que avanza la menstruación. El primer día es más rojo y luego se va oscureciendo hasta volverse marrón. → También puede ser rosado
- **Cantidad:** Durante la menstruación una mujer debería expulsar aproximadamente 50 ml de flujo menstrual. Menos de 25 ml es un flujo escaso. Más de 80 ml es flujo abundante. En términos simples, una mujer no debería necesitar cambiar la toalla higiénica o el tampón con más frecuencia que una vez cada 2 horas durante el día. El flujo debería disminuir mientras duerme, por lo que no debería tener que levantarse por la noche para cambiarse la toalla higiénica.
- **Duración:** El periodo de una mujer debería durar entre 2 a 7 días. Finaliza cuando ya no sale nada de la vagina o cuando el flujo vuelve a ser blanco o transparente. → flujo hematímico por la vagina
- **Cuenta el primer día de flujo abundante como "día 1":** Cuando realizas el seguimiento del periodo, no importa

## ANEXO 2

### Contenido Sistema Informativo

#### Órganos sexuales externos

El aparato reproductor está formado por dos tipos de órganos: órganos externos e internos. El conjunto de los órganos genitales externos de la mujer (entendiendo que la población objetivo comprende "mujeres", pero no está determinado o descrito específicamente las personas que van a estar presentes en la entrega de este material, desconozco si tal vez ya se tiene conocimiento de que la población de un recinto en particular sean todas mujeres cis, pero si no, podría cometerse una falta grave, ya que podrían estar presentes otras corporalidades y/o identidades de género. En otras palabras, ¿Está dirigido a todas las mujeres cis, menstruantes o también otro tipo de personas que menstrúan? Como hombres trans, personas trans no binarias, etc) se conoce como vulva. La vulva está compuesta de labios externos, labios internos, uretra (orificio uretral, la uretra es el conducto interno),vagina (orificio vaginal) y clitoris.

El clitoris es una estructura compleja, de unos 10 cm, e interactúa con el resto de los órganos genitales femeninos. Es el único órgano del cuerpo humano cuya función exclusiva es generar placer.

#### Ejercicio de autoconocimiento: la vulva

Cada vulva es única y hermosa. Dedicar un poco de tiempo a observar tus órganos sexuales externos, y aprender a aceptarte completamente. Puedes mirarte la vulva directamente o usar un espejo. Cuando otorgamos un objetivo al autoexamen genital/mamario, a la vez estamos entregando funcionalidad (Ejemplo: Al observar tu vulva puedes conocer cómo cambia con el tiempo, y a la vez, conocer si hay algo que debas poner atención ¿Cómo es mi flujo la mayoría del tiempo? ¿Hay cambios en su color, textura, olor que deba notar?) Entregamos autonomía y empoderamos a la vez

#### Órganos sexuales internos

El conjunto de los órganos internos conforman una especie de trayecto en donde los espermatozoides pueden recorrer todo el tracto genital en dirección ascendente, y los óvulos pueden hacerlo en sentido contrario.

Considero que puede redactarse de forma aún más simple. Utilizando palabras concretas y menos técnicas ( Los órganos internos SON un trayecto donde llegan los espermatozoides para encontrarse con un óvulo. Éstos suben por el trayecto hacia ARRIBA desde la vagina)

El tracto genital está compuesto por la vagina, el cuello uterino, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios. Los ovarios son las dos glándulas sexuales femeninas (considero que palabras como femenino y masculino podemos simplemente omitirlas para incluir otras corporalidades, no olvidar que los órganos no tienen género, hombres trans pueden tener ovarios por ejemplo), y en su interior se encuentran los óvulos.

#### Etapas vitales de la mujer (mismo comentario que en la primera parte)

La vida de la mujer se divide en tres principales etapas: la infancia, la etapa fértil y la madurez. La etapa fértil comienza con la menarquia y termina con la menopausia, la última regla. (cuando pasa un año de la última regla) Durante esta etapa las mujeres son cíclicas, van alternando ciclos menstruales y ciclos reproductivos.

#### Ciclo menstrual

El ciclo menstrual no es sólo un ciclo, es una expresión del estado de salud subyacente. (ojo con palabras técnicas) La menstruación es un reflejo importante del estado de salud general de una mujer. Significa que los ovarios están sanos y funcionan de manera óptima. Es el proceso con el que el cuerpo de la mujer se prepara cada mes para concebir un bebé. Recordar que no todas las personas menstruantes son regulares, muchas veces encontraremos personas sanas que no sangran un mes, pero el siguiente sí. Es patología cuando hay 3 meses aprox sin sangrar, esto se define como amenorrea secundaria ( a significa "sin", menorrea "flujo menstrual")

#### Dolor menstrual

Cuando el revestimiento uterino comienza a desprenderse al final del ciclo menstrual, libera prostaglandinas (correcto, pero tal vez evitar nombres difíciles que pueden desconcentrar del momento de educación, sólo nombrar "hormona" y se entenderá de igual o mejor forma), hormonas que estimulan al músculo uterino para que se contraiga y ayude a liberar el revestimiento (la capa que cubre, recubre, etc) Las prostaglandinas son un aparte normal del proceso, pero demasiadas prostaglandinas pueden causar dolor.

El dolor puede significar muchas cosas diferentes, desde un dolor menstrual benigno normal y corriente a condiciones más serias como una infección o endometriosis.

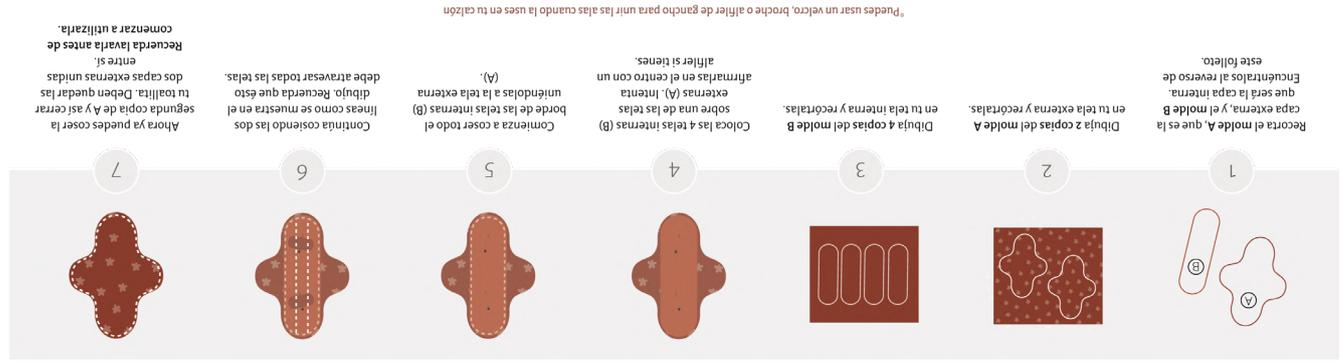
- El dolor menstrual normal (dismenorrea primaria) se manifiesta en unos pocos calambres en la parte inferior de la pelvis o la espalda. Es causado por la liberación de prostaglandinas en el útero. Se llaman también "cólicos menstruales" y ocurren justo antes del periodo o durante el primer o segundo día. Puede aliviarse con ibuprofeno
- (introducir medidas no farmacológicas, calor local (guaterito), hierbas e infusiones (manzanilla, orégano) y no debería interferir en las actividades diarias. Por dolor menstrual "normal", nos referimos a una dolor común que no es causado por una afección subyacente.
- El dolor menstrual severo (dismenorrea secundaria) es un dolor palpitante, ardiente, abrasador o punzante, que dura muchos días y puede ocurrir incluso entre un periodo y otro. No se alivia con ibuprofeno y puede ser tan intenso que provoque vómitos. El dolor menstrual severo es causado por alguna afección subyacente, como endometriosis o adenomiosis.
  - Endometriosis: Es una afección en la que pequeños fragmentos de tejido similares al endometrio crecen fuera del útero. Es una condición común que afecta a por lo menos 1 de cada 10 mujeres. La endometriosis no es sólo un problema de la menstruación, es una enfermedad inflamatoria de todo el cuerpo y requiere exámenes para su diagnóstico
  - Adenomiosis: Enfermedad ginecológica en la cual el revestimiento uterino crece dentro del músculo de la pared uterina. Puede causar dolor y menstruaciones intensas, y requiere exámenes para su diagnóstico
- Dismenorrea: término médico para la menstruación dolorosa.

#### Periodo/ Sangrado menstrual

El número de días que una mujer menstrua, la cantidad y las características del sangrado pueden variar entre cada ciclo y según la época de vida en la que la mujer se encuentre.

- **Textura:** El flujo menstrual debe ser sobre todo líquido, sin grandes coágulos. Mientras que el revestimiento uterino se rompe y se desprende, el cuerpo libera anticoagulantes naturales para reducir su grosor y ayudar a que fluya con mayor facilidad. Si una mujer tiene mucho flujo, se pueden formar algunos coágulos debido a que los anticoagulantes no tienen tiempo para hacer su trabajo. Los coágulos menstruales son normales, pero deben ser pocos y bastante pequeños: aproximadamente del tamaño de una moneda (2 cm).
- **Color:** El flujo menstrual puede variar de color rojo a marrón. La sangre tiene un color diferente cuando acaba de salir de la vagina y al cabo de un rato. Esto se debe a que se oxida al entrar en contacto con el aire. El color del sangrado cambia a medida que avanza la menstruación. El primer día es más rojo y luego se va oscureciendo hasta volverse marrón.
- **Cantidad:** Durante la menstruación una mujer debería expulsar aproximadamente 50 mL de flujo menstrual. Menos de 25 mL es un flujo escaso. Más de 80 mL es flujo abundante. En términos simples, una mujer no debería necesitar cambiar la toalla higiénica o el tampón (me parece muy útil el medir cantidades con toallas higiénicas/tampones que con ML, para crear una imagen mental más clara) con más frecuencia que una vez cada 2 horas durante el día. El flujo debería disminuir mientras duerme, por lo que no debería tener que levantarse por la noche para cambiársela toalla higiénica.
- **Duración:** El periodo de una mujer debería durar aproximadamente entre 2 a 7 días. Finaliza cuando ya no sale nada de la vagina cuando el flujo vuelve a ser blanco o transparente.
- **Cuenta el primer día de flujo abundante como "día 1":** Cuando realizas el seguimiento del periodo, no importa

## ANEXO 3



## TOALLA HIGIÉNICA REUTILIZABLE

PASO A PASO PARA CONFECCIONAR TU PROPIA

### ¿Qué se necesita?



Molde y hoja para calcar el molde. Abre este manual y encuéntralo.



Hilo, aguja y tijeras



Tela. Usaremos 2 telas: interna y externa\*

\*Para la tela externa elige una tela suave que te guste, idealmente de algodón. Puede tener un lindo diseño. Encuéntrala en poleras, pijamas o trapos de algodón. Luego, para la tela interna, busca un material absorbente, idealmente de algodón. Encuéntrala en toallas, ropa de bebé o pantalones de jeans.

### ¿Cómo se usa la toalla?

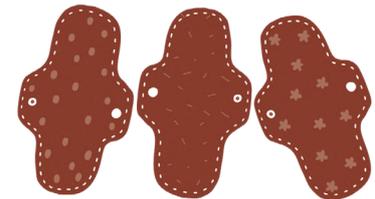
- Lávala con agua y jabón antes de usarla por primera vez. Úsala directamente sobre tu ropa interior durante tu período menstrual.
- Cámbiala cada vez que sea necesario y según tu flujo menstrual.
- Al retirarla, dóblala sobre sí misma y guárdala en una bolsa hasta lavarla.
- Puedes usarla máximo por 8 horas seguidas.

No debes compartirla con nadie, ya que esto aumentaría el riesgo de infección.

## TOALLA HIGIÉNICA REUTILIZABLE

Manual de Autoconfección

\*Incluye molde e instrucciones

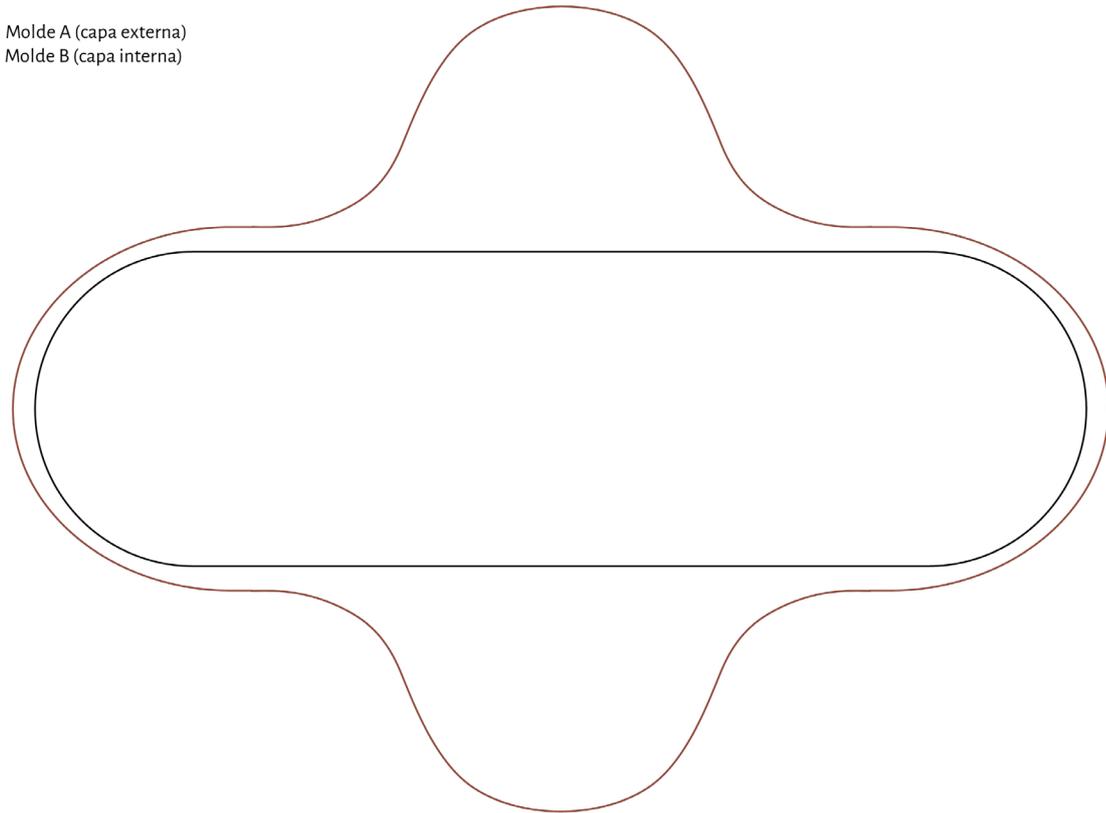


MAISHA

## ANEXO 3

### MOLDE PARA CONFECCIÓN

- Molde A (capa externa)
- Molde B (capa interna)



\*Evita cortar esta hoja porque perderás las instrucciones. En lugar de cortarlo, cálalo y guarda esta hoja.

## ANEXO 4



Excelencia y Calidad en sus Impresos ¡SIEMPRE!

# COTIZACION

martes, 13 de diciembre de 2022  
COTIZACION N° 1099  
Validez: 30 días

Razón Social: Servicios Gráficos Jorge Christian Garrido Fuentes E.I.R.L.  
Rut: 76435334-K

Colomba Somarriva

Giro: Actividades de Impresión y de Servicios Conexos, Publicidad  
Dirección: Los Algarrobos 2288, Santiago.

Vendedor	Trabajo	Método de Pago	Forma de Pago	Fecha de entrega	Fecha de Pago	Fecha de Vencimiento
Christian Garrido	Libro "Sin reglas"	Efectivo / Transferencia	50% avance + 50% contra entrega	a convenir	Contado	Cotización valida por 30 días

Cantidad	Descripción	TOTAL
5	Libro "sin reglas", 2/2 colores, tamaño cerrado 14,8x21cm, 80 páginas, tapas couche 300gr con poly mate, interior bond 80gr, con 2 hojas prepicadas, terminacion 2 corchetes al medio	\$21.500
5000	Libro "sin reglas", 2/2 colores, tamaño cerrado 14,8x21cm, 80 páginas, tapas couche 300gr con poly mate, interior bond 80gr, con 2 hojas prepicadas, terminacion 2 corchetes al medio	\$6.650.000
	<b>"Diseños entregados por Cliente" Entrega de originales en pdf, con cruces de corte y excedente.</b>	

Datos para la Transferencia:
Razón Social: Gráfica Rarincó E.I.R.L. • Rut: 76435334-K Cta. Cte.: Banco de Chile N° 181-05335-07

Valores neto más IVA.