



DISEÑO | UC

Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño

COLORá

Kit de educación menstrual para adolescentes y figuras parentales.

Autora: **María José Vilches Fernández**

Profesora guía: **Camila Ríos Erazo**

*Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la
Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al
título profesional de Diseñador.*

Julio 2023, Santiago de Chile



COLORá

Kit de educación menstrual para adolescentes
y figuras parentales.

Autora: **María José Vilches Fernández**
Profesora guía: **Camila Ríos Erazo**

*Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la
Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al
título profesional de Diseñador.*

Julio 2023, Santiago de Chile

Gracias totales a mis amigas, Javi, Garca y Margarita por saber qué decir durante mis crisis de diseño. Gracias Tomi por soportar mi locura durante toda esta etapa con paciencia de oro y finalmente gracias a mi familia por estar siempre apoyándome, especialmente a mi mamá, quien no me dejó de aconsejar y me las aguantó todas con la mejor de las disposiciones.

Gracias a todos, los adoro.

Motivación personal

Recuerdo la llegada de mi primera regla como un suceso que me cambió la vida, por supuesto que en ese minuto no lo sabía. Algunos meses después me diagnosticaron con fobia a la sangre. Se me hacía imposible ir al baño por mi cuenta, ir al colegio, e incluso ducharme durante los días que tenía mi periodo. La inasistencia escolar fue tan grave, que en algún minuto se discutió sobre repetir el curso. Finalmente, nada de eso pasó, simplemente aprendí a vivir con ella mes a mes.

Las reglas dolorosas siempre fueron parte de mi vida, recuerdo tener síntomas extremos, como vómitos, desmayos y dolores debilitantes. Alrededor de los 15 años comencé a tener mi periodo 2 veces al mes. Mi mamá, quien siempre ha estado ahí para mí, me dijo "hasta aquí llegó esto, vamos a ir al doctor". Luego de meses de exámenes encontraron un tumor en mi ovario, este hacía que mi ciclo menstrual fuera más corto de lo normal. Obviamente, tuve que someterme a una cirugía para remover el tumor porque mi ovario izquierdo estaba comprometido. Durante la operación, el equipo médico descubrió que además del tumor, mi tejido uterino estaba lleno de endometriosis. Finalmente, removieron todo y me dejaron "como nueva". El tumor fue enviado a biopsia confirmando que era

benigno, por lo que no necesitaría nada más que tratamiento hormonal por el resto de mi vida fértil.

Este tiempo en mi vida siempre significó algo importante para mí, sin embargo, no fue hasta que tuvimos que elegir una temática para el proyecto de título que entendí lo mucho que me había marcado.

Tuve mucha suerte. Tuve suerte porque mi familia supo que algo estaba pasando, tuve la suerte de que todo salió bien, pero ¿qué pasa con los que no? ¿Qué pasa con las niñas que no saben que es lo normal? Jamás pensé que este sería mi incentivo principal, pero aquí estamos, 12 años después, cerrando mi carrera universitaria, diseñando para otros basándome en lo que me pasó a mí.

TABLA DE CONTENIDOS

9. INTRODUCCIÓN AL PROYECTO

- Abstract
- Introducción

16. MARCO CONCEPTUAL

- Adolescencia y Pubertad Femenina
- Menstruación y Ciclo Menstrual
- Menstruación como Tabú
- El Rito Menstrual
- Anomalías Menstruales
- Educación Menstrual en Chile
- Núcleo Familiar

33. PROBLEMÁTICA Y OPORTUNIDAD

- Problemática
- Oportunidad de Diseño

97. DISEÑO DE IDENTIDAD

- Naming
- Variaciones
- Tipografías
- Trabajo Previo
- Recursos Gráficos

104. PLAN DE IMPLEMENTACIÓN

- Costo del Proyecto
- Financiamiento
- Modelo Canvas

110. CONCLUSIONES

- Proyecciones
- Conclusiones

38. PROPUESTA DE DISEÑO

- Formulación de diseño
- Patrón de Valor
- Objetivo General y Específico
- Usuario
- Contexto de Implementación

46. PROCESO DEL PROYECTO

- Metodología
- Antecedentes
- Referentes
- Levantamiento de Información
- Interacciones Críticas
- Atributos de Diseño
- Procesos de Diseño

85. RESULTADOS FINALES

- Productos
- Packaging
- Medios de Difusión

115. REFERENCIAS Y ANEXOS

- Especialistas Consultados
- Bibliografía
- Anexos

INTRODUCCIÓN DEL PROYECTO







Imagen 1. Foto de Anna Völpi (2016)

Abstract

Colorá es un proyecto innovador que aborda el vacío educativo menstrual en Chile. Mediante un kit educativo menstrual, busca empoderar a las niñas en torno a una menstruación saludable, despertando su curiosidad y proporcionando información fundamental, sin dejar de lado a su núcleo familiar. El objetivo principal es generar interés y conciencia en las adolescentes sobre su propio periodo, fomentando la comprensión y la importancia del manejo adecuado de este. Al llenar esta brecha educativa, Colorá promueve el bienestar y la autonomía de las jóvenes, brindándoles las herramientas necesarias para abordar esta etapa guiadas y seguras.

Introducción

Por siglos, la menstruación ha sido uno de los mayores tabúes culturales en todo el mundo. A causa de esto, niñas, adolescentes y mujeres, experimentan uno de los procesos fisiológicos más largos e importantes en contextos de silencio, violencia y autonomía en la toma de decisiones con respecto a sus cuerpos, sexualidad y el acceso a oportunidades educativas y/o laborales. (SERNAMEG & Escuela la Tribu, 2022)

Según Escuela la Tribu, basándose en cifras mundiales de la UNICEF, alrededor del 80% de las niñas comienzan su menstruación sin estar informadas o preparadas. (Mieres & Escuela la tribu, 2023) Esta falta de educación menstrual genera un impacto negativo en las adolescentes chilenas y sus núcleos familiares quienes conviven con ellas. Sus figuras parentales suelen lidiar con sentimientos de incomodidad, sintiéndose incapaces de abordar el tema con naturalidad, levantando barreras para una comunicación abierta. Como consecuencia, se dejan de lado manifestaciones menstruales alarmantes, las cuales, junto con la falta de conocimiento sobre su propio ciclo menstrual, pueden llevar a un diagnóstico tardío de anomalías menstruales.

Ante esta realidad surge la necesidad de un proyecto que aborde de manera integral la educación menstrual en Chile, enfocándose en despertar la curiosidad de las niñas y adolescentes, normalizando la participación de las figuras parentales como agentes claves de esta compleja etapa. Para lograr esto, fue necesario el estudio de la adolescencia y la llegada de la menarquía como un hito que marca un antes y un después en la vida de las adolescentes, de la mano con el estudio y la definición del núcleo familiar.

The background is a solid light pink color. It features several thick, hand-drawn wavy lines in white and a darker shade of pink. These lines are positioned in the upper-left and lower-left corners, creating a sense of movement and organic form. The text 'MARCO CONCEPTUAL' is centered in the middle of the page.

MARCO CONCEPTUAL

Adolescencia y pubertad femenina

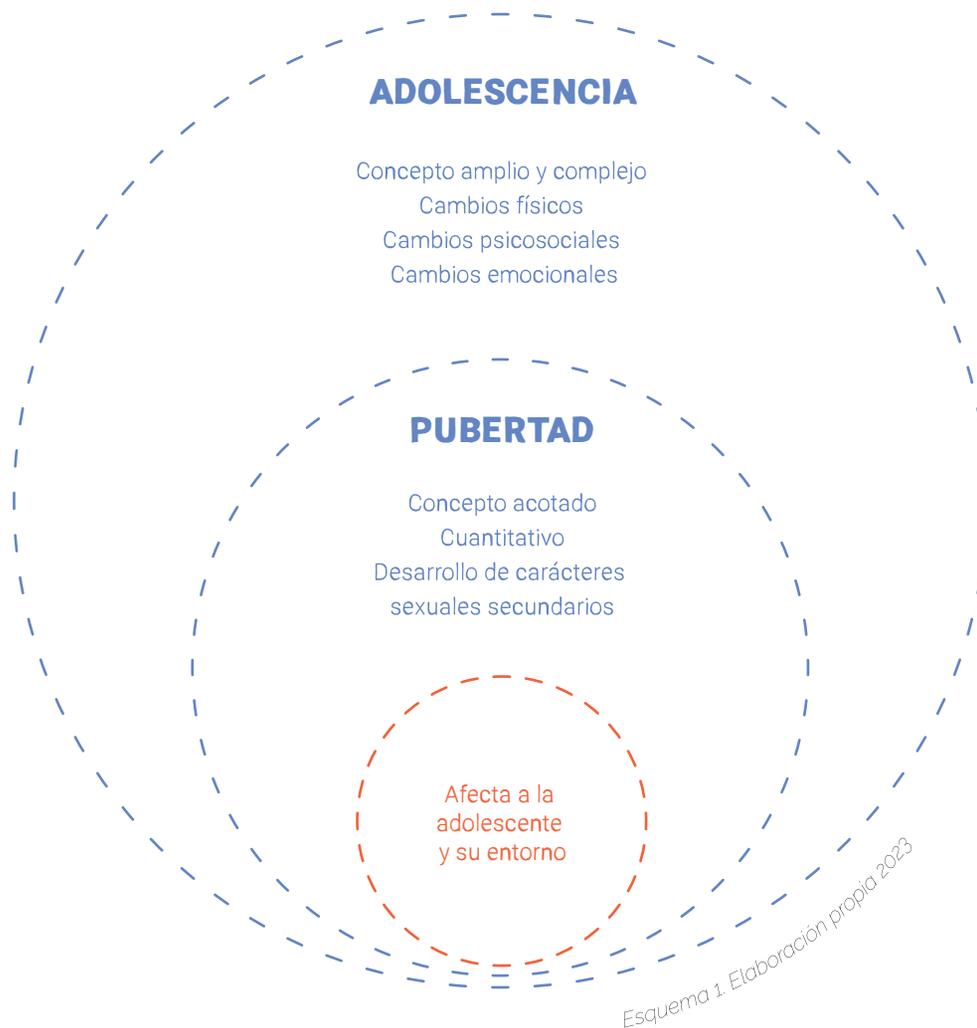
Para la organización mundial de la salud, la adolescencia se define como el período de crecimiento que se produce **después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años** (UNICEF, 2020). Tanto la adolescencia como la pubertad son vistas como etapas **complejas y desafiantes**, llenas de interrogantes tanto para los padres como para las niñas. Lo que a simple vista no se ve, es que son etapas necesarias para convertirse en adultos, que brindan **aprendizajes y desarrollo de fortalezas que luego son recordadas en la adultez**.

Para el estudio de este marco teórico se decide centrar la investigación específicamente en niñas de adolescencia temprana y media, según la división que realiza UNICEF. siendo la **adolescencia temprana** entre los **10 a 13 años**, cuando se comienzan a presentar los primeros cambios físicos, y la **adolescencia media** entre los **14 a 16 años**, cuando comienzan a evidenciarse cambios a nivel psicológico junto con la construcción de su identidad (UNICEF, 2020).

Cabe destacar las diferencias entre pubertad y adolescencia, la primera se refiere a los **eventos biológicos por los que se ve involucrado el cuer-**

po basándose en procesos que desarrollan los caracteres sexuales secundarios, permitiendo realizar un estudio basado en datos cuantitativos. Por otra parte, la adolescencia corresponde a un concepto **más amplio y complejo que involucra cambios físicos, psicosociales y emocionales que comienzan con la pubertad** (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

Cuando se refiere al periodo de adolescencia, lo primero que se tiende pensar es en los jóvenes como **actores únicos y principales de esta etapa**, se suele relatar con gran detalle las dolencias y emociones que caracterizan este proceso y el cómo estos afectan a los adolescentes. Sin embargo, tras llevar a cabo un análisis reflexivo sobre el tópico, se observa como esta **etapa involucra a distintos actores e influye, tanto a las figuras parentales, como al núcleo familiar en el que conviven**.



Pubertad tardía o retrasada

Esta se define como **la ausencia de desarrollo mamario a los 13 años**, la ausencia de menstruación a partir de los 16 años. Relativamente frecuente este rasgo afecta entre un 2 y 3% de las niñas. Se recomienda que sea estudiada para descartar anomalías cromosómicas, junto con otros diagnósticos irreversibles generadores de insuficiencia ovárica y riesgo de desarrollo osteoporosis. (Curell Aguilá, 2014)

Menstruación y ciclo menstrual

Tal como menciona el Fondo de Población de las Naciones Unidas (2020), **“la menstruación es el desprendimiento del revestimiento del útero y los restos del óvulo no fertilizado”**. En otras palabras, es el proceso **natural y saludable** por el que pasan las niñas desde la menarquía, y mujeres hasta el fin de su vida fértil, más conocido como **menopausia**, preparando sus cuerpos para un posible embarazo.

Por otra parte, el ciclo menstrual se define como el número de días que transcurren entre el **primer día de sangrado de la última menstruación hasta el primer día de sangrado de la siguiente**. (Curell Aguilá, 2014)

Durante la menstruación, el útero arroja sangre y tejido a través de la vagina, lo que da inicio al ciclo menstrual, que luego continúa con un aumento de estrógeno, produciendo el engrosamiento de las paredes del útero entre los días 6 y 8, luego, uno de los ovarios libera un óvulo, evento conocido como ovulación, alrededor del día 14. Acto siguiente el óvulo viaja a través de las trompas de Falopio hacia el útero durante los días 15 al 24. En el caso de que el óvulo no se fertilice, no se implantará en la pared uterina, lo que provoca que los niveles de

estrógeno y progesterona disminuyan, causando un nuevo sangrado y por consecuencia el inicio de un nuevo ciclo. (Unfpa, 2022)

La mayoría de las niñas recibe su primera menstruación **alrededor de los 12 años**; sin embargo, es común y se encuentra dentro de los parámetros saludables recibirla durante la adolescencia temprana y media, **entre los 10 y 15 años** (Kinhal & Mentrupedia, s. f.). Este inicio puberal, se ve influenciado por factores externos como nivel socioeconómico, origen geográfico, índice de masa corporal, influencias genéticas, factores psicológicos entre otros. Cabe destacar que es normal cierta **variabilidad en la duración del ciclo y periodo menstrual a lo largo de toda la vida fértil, pero especialmente durante la adolescencia**. (Curell Aguilá, 2014)



Imagen 2. Foto de Monica Kostub (2020)

Menstruación y ciclo menstrual saludable

Un ciclo menstrual normal suele encontrarse dentro del rango de **21 a 45 días**, siendo la media de **32 a 33 días en adolescentes**. "Si utilizamos los criterios de normalidad entregados por la Sociedad Americana de Pediatría, en promedio la duración de la menstruación varía entre **2 a 7 días**, dentro del rango de ciclos ya mencionados. El flujo normal promedio es de **30 ml con un máximo de 80 ml**, equivalente a usar de **3 a 5 toallas higiénicas o tampones diarios**." (Sghulin-Zeuthen & Conejero, 2011)

“Hemos sido criadas en una sociedad analfabeta menstrual, que ha decidido anteponer el tabú a la salud. Romper con este círculo, alfabetizarnos y transformar desde la menstruación, es un camino de múltiples opciones, donde está todo por construir y al cual estamos éticamente llamados.”
- (Mieres & Escuela la tribu, 2023)

Menstruación como tabú

Hoy en día, 3 de cada 10 niñas no tienen conocimiento de la menstruación antes de la llegada de su primera regla (Kinhal & Mentrupedia, s. f.). Esto se debe a la gran **desinformación** que existe dentro de **nuestra sociedad sobre el ciclo menstrual femenino**. Tal como se mencionó anteriormente, desde los comienzos la menstruación ha sido motivo de **vergüenza y estigmatización**, niñas y mujeres son forzadas a esconderse todos los días debido a las burlas. Tal como menciona Unfpa (2022), existen casos extremos donde se les prohíbe a las mujeres durante su periodo menstrual manipular alimentos o ingresar a espacios religiosos, incluso algunas son aisladas de sus hogares muriendo de frío durante las noches o atacadas por animales. Es usual que sean ellas mismas quienes **restringan sus actividades** durante el periodo de sangrado, muchas deciden dejar de ir a clases, hacer actividad física o social por miedo a que otros descubran que tienen su periodo.

Por otro lado, resulta inspirador ver a proyectos como The Pad Project (2022), quienes luchan con el estigma que carga la menstruación y la pobreza menstrual a lo largo de todo el mundo, enfocándose en comunidades de bajos recursos. "La misión de The Pad Project es crear y cultivar asociaciones

locales y globales para terminar con el estigma del periodo y empoderar a las mujeres y a todos los menstruadores en todo el mundo" (The Pad Project, 2022). Organizaciones como esta logran generar comunidades, que empoderan a niñas y mujeres desde la educación y el conocimiento de sus ciclos menstruales, incitando el fin de la vergüenza y pobreza menstrual.





Imagen 3. Foto rescatada de @thepadproject (2021)

Figura 1. Elaboración propia en base a Escuela la tribu (2022) y Unidef (2019-2021)

- 47%** De las niñas en México prefieren quedarse en casa que ir a la escuela cuando menstruan.
- 5%** De los adolescentes tienen conocimiento sobre la menstruación.
- 5%** De los padres hablan con sus hijas sobre menstruación.
- 16%** De las adolescentes tienen conocimientos sobre el ciclo menstrual.
- 36%** De las niñas en Perú faltan a la escuela por menstruar.
- 99%** De las niñas sienten vergüenza en la escuela durante los días de su periodo

CONMEMORACIÓN

- 1. El recordar solemnemente algo o a alguien, en especial con un acto o un monumento.*
- 2. Celebrar una fecha importante. - RAE (2022)*

El rito menstrual

A continuación, se presentarán dos ejemplos de ritos menstruales de comunidades en Latinoamérica, las cuales celebran la llegada de la menstruación con distintas tradiciones.

En primer lugar analizaremos el ritual llamado "la pelazón" realizado en la comunidad Tikuna al sur de Colombia, al comienzo del ritual las niñas son encerradas en una habitación donde solo puede ser visitada por las mujeres de su familia, mientras que la comunidad junta los artículos necesarios para el ritual, tal como menciona María José Montoya Duque (s. f.) "luego las niñas son llevadas a una maloca, donde comienzan a bailar y cantar **celebrando la menstruación**, posterior a esto, a las niñas les cortan el cabello como símbolo de cortar el pasado y darle un nuevo nacimiento", finalmente pintan sus cuerpos con pigmentos celebrando el paso a la adultez.

Para este tipo de comunidades la menarquía se considera un **símbolo de abundancia y fertilidad, siendo motivo de celebración** "la comunidad no solamente ve la menstruación como algo que debe ser purificado sino también lo ve como un regalo principalmente de fertilidad, es decir de vida, que la tierra les da a las mujeres y que es motivo

de celebración." (Montoya Duque, s. f.)

En segundo lugar, se relatará el ritual del ulchatun realizado por la comunidad Mapuche dentro de nuestro país, este ritual se consideraba un ritual de iniciación a la vida adulta. "La llegada de la primera menstruación constituía un día de júbilo para la comunidad de donde pertenecía la niña" Tal como menciona Margarita Calfio Montalva (2013), la llegada de la menarquía debía ser un gran acontecimiento por lo que la ceremonia se dividía en etapas. El primer paso consistía en un baño de flores, último baño realizado por la madre de la niña, luego se le entrega nuevo ropaje y se la sobreviste con joyas de plata. "La plata que portan las mujeres, capturan esa luz y la transforma en fuerza reproductiva. Los ciclos lunares y los de la fertilidad femenina están tan íntimamente ligados" (Calfio Montalva, 2013)

Se debe tener en cuenta que estas prácticas llevan realizándose desde hace varios años, por lo que se podrían considerar obsoletas en la actualidad, sin embargo, vale destacar **la importancia de la connotación positiva que como comunidad se le otorga a la menstruación** desde un comienzo, la menarquía no es algo que solía ser ocultado, más

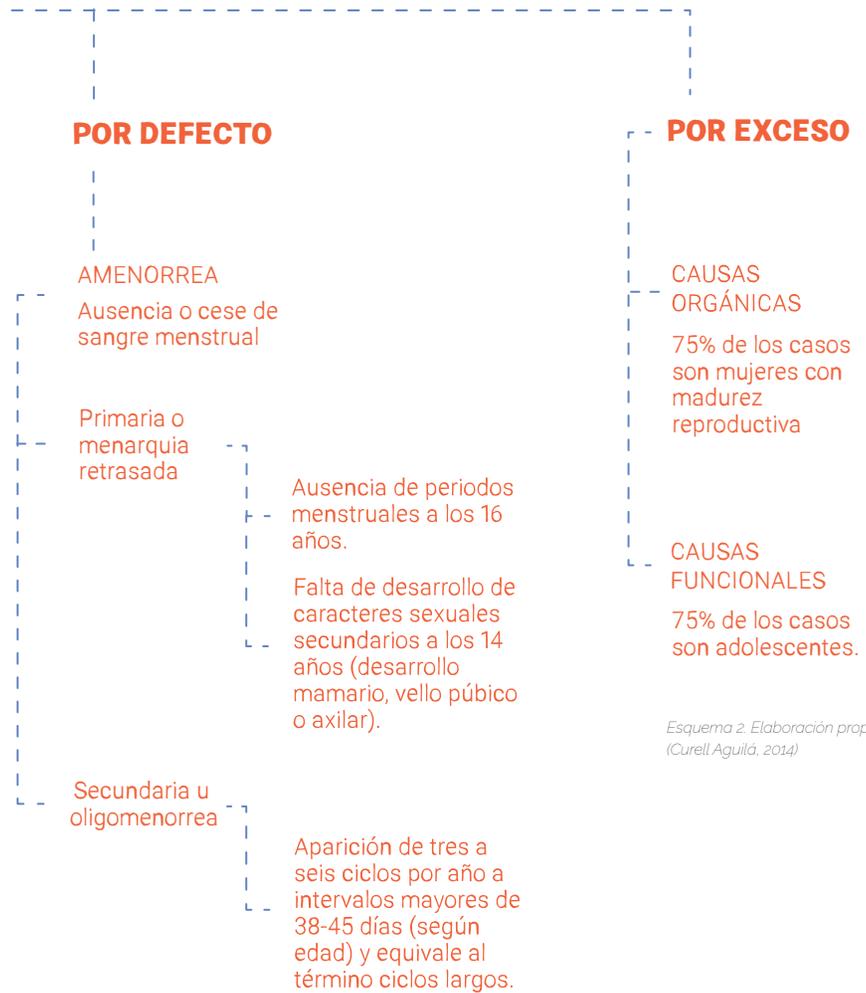
bien era un hito que debía ser **celebrado y conmemorado durante un ritual estructurado en etapas de aprendizaje, purificación, celebración etc.**

Anomalías Menstruales

Las alteraciones menstruales son el **principal motivo de consulta ginecológica** con un 40 % de las mujeres, seguida por el acné. La mayoría de estos trastornos se dividen en dos grandes grupos, primero las anomalías menstruales causadas por defecto, en otras palabras, **amenorrea**. Esta se define como la **ausencia o cese de sangre menstrual**, puede ser primaria (nunca se ha menstruado) o secundaria (llegada de la menarquia y cese durante más de 3 meses consecutivos), en segundo lugar, anomalías por exceso, estas son producidas por causas orgánicas y funcionales. (Araya, 2007)

Sin importar su origen, estos trastornos **impactan negativamente en la calidad de vida de las adolescentes** en distintas dimensiones.

A continuación, se expondrán 3 ejemplos de las alteraciones menstruales más comunes dentro de la adolescencia.



Esquema 2. Elaboración propia en base a (Curell Aguilá, 2014)

Dismenorrea

Esta se define como el dolor asociado al periodo o la **menstruación dolorosa** de variable intensidad, puede asociarse al mal estar general, dolores de cabeza, náuseas y vómitos. Se estima que, en algún minuto de la vida, afecta al 50 % de la población femenina, especialmente adolescentes y adultas jóvenes. (Arturo, 2000)

La dismenorrea se clasifica como primaria, donde no existe patología ginecológica orgánica y secundaria, asociada a patologías ginecológicas.



Esquema 3. Elaboración propia en base a (Curell Aguilá, 2014)



Esquema 4. Elaboración propia en base a (Curell Aguilá, 2014)

Síndrome de ovario poliquístico (SOP)

Se trata de un **trastorno endocrino metabólico**, el cual afecta entre el 5 y 10% de mujeres en edad reproductiva. Su diagnóstico suele realizarse en la adolescencia tardía, pero sus sospechas comienzan durante los primeros años post menarquia. (Merino et al., 2015)

Cabe destacar la relación que se ha detectado en algunas investigaciones entre el síndrome de ovario poliquístico y la depresión, se estima que el 50% de las mujeres que padece de SOP son diagnosticadas con depresión. Además, científicos señalan que uno de los síntomas que más se asocian a la depresión en pacientes con SOP es la presencia de acné, lo que genera fobia social, ansiedad y baja autoestima. (M et al., 2005)

“En Chile se ha establecido una prevalencia de 7% de SOP en adolescentes, constituyendo la patología endocrina más frecuente en ese grupo.” (M et al., 2005)



Esquema 5. Elaboración propia en base a (Merino et al., 2015) y (M et al., 2005)

Endometriosis

“Esta condición se define como la **presencia de tejido endometrial fuera de la cavidad uterina**. Sus principales manifestaciones son; dismenorrea (dolor menstrual), infertilidad, dolor pelviano crónico, dolor rectal y dolor coital.” (Clínica Las Condes, s. f.)

Presencia de tejido endometrial fuera de la cavidad uterinal

SÍNTOMAS

Periodos menstruales dolorosos
Dolor menstrual 1 o 2 semanas antes del sangrado
Dolor pélvico
Dolor coital

NÚMEROS

10% de las mujeres en edad reproductiva

25% de las mujeres sometidas a laparoscopia por dolor pélvico

20% de las mujeres con infertilidad

20% de las consultas por dolor pélvico

Esquema 6. Elaboración propia en base a (Clínica Las Condes, s. f.)

Educación menstrual en Chile

Tal como menciona Carmen Moraga Hernández (2022) en su libro, *la luna de mi hija*, a nivel país, la educación sexual es nuestra asignatura reprobada. Efectivamente nuestras leyes exigen que los establecimientos incorporen educación sexual, sin embargo, no existen especificaciones en cuanto a la profundidad de los contenidos expuestos a las estudiantes, por lo que esto queda a la **responsabilidad de cada institución**. En este momento, la educación menstrual está en medio de la educación sexual y la asignatura de ciencias sociales. En esta última, existen contenidos generales sobre la menstruación.

A continuación, se expondrá un esquema con los contenidos del currículo de Ciencias Sociales de 7mo básico, específicamente la unidad 4 de Biología; sexualidad y auto cuidado.

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Explicar aspectos biológicos, afectivos y sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios físicos durante la pubertad • Relaciones afectivas (intimidad y respeto) • responsabilidad individual
Explicar la formación de un nuevo individuo	<ul style="list-style-type: none"> • El ciclo menstrual: ovulación, menstruación • La participación de espermatozoides y ovocitos • Métodos de control de la natalidad • Paternidad y maternidad responsables
Características de infecciones de transmisión sexual (ITS)	<ul style="list-style-type: none"> • Mecanismos de transmisión • Medidas de prevención • Síntomas generales • Consecuencias y posibles secuelas

Esquema 7. Elaboración propia en base a (Unidad 4 - Biología: Sexualidad y autocuidado, s. p)

Núcleo familiar

De acuerdo con lo mencionado por Barquero Brenes y Universidad de Costa Rica (2014) la familia, o grupo familiar se define como un sistema complejo, compuesto por varios elementos que interactúan entre ellos. "La familia es como una especie de célula social que transmite la cultura y perpetúa los grupos humanos y, desde una perspectiva individual, ofrece las condiciones necesarias para el desarrollo a plenitud." También se afirma que dentro de esta se establecen **lazos afectivos primarios y patrones de conducta, los cuales refuerzan creencias y valores marcados por modelos de crianza ya establecidos.** (Barquero Brenes & Universidad de Costa Rica, 2014)

Vale destacar que para la sociedad española de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente el concepto de parentalidad se entiende como la **realización de varias actividades desarrolladas por los mismos padres o figuras parentales, para cuidar, educar y promover una socialización positiva de sus hijos.** (Sociedad española de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente, 2017)

A continuación, se definirán los conceptos de figuras paternas y maternas para entender sus roles entregados por la sociedad, y como el proyecto

busca eliminarlos para una educación conjunta en torno a la menstruación.

La figura paterna se define como un **cuidador que cumple con el comportamiento paternal**, estos realizan acciones encaminadas al cuidado y protección de sus crías, estos deben cumplir con actos como el alimentar, criar y proteger de cualquier daño. También se puede considerar a un sustituto del padre biológico como figura paternal, a quienes realizan las **funciones paternas y de apego necesarias.**

Una encuesta realizada en Chile por ENUT (2015), revela que los hombres destinan menos tiempo que las mujeres en el cuidado no remunerado y tareas domésticas, por lo que suelen pasar menos tiempo de calidad en casa con sus familias. Durante un largo tiempo el rol del padre era exclusivamente de proveedor, sin embargo, resulta esperanzador el cambio de comportamiento evidenciado durante los últimos años en cuanto al cuestionamiento del concepto tradicional de masculinidad, gracias a la evolución del rol social de la mujer, tanto en ámbitos culturales como laborales (Carabi Ribera, 2001). Estos nuevos pensamientos generan un aumento en el interés por parte del

padre de una paternidad activa, involucrándose en la crianza directa de sus hijos, salud y educación, logrando conectar con sus sentimientos y emociones, fortaleciendo el vínculo preexistente entre ambos.

Sin embargo, durante las últimas décadas, los padres han ido adoptando definiciones más amplias sobre sus roles, encontrándose cada vez, más dispuestos a formar parte de actividades que, gracias a la sociedad, se han considerado maternas o femeninas. "Estos cambios se han producido junto con cambios menores en la medida en que los padres dedican tiempo a actividades con y para sus hijos, así como sorprendentes resistencias a la asunción de la responsabilidad parental." (Asfura, 2021)

La figura materna se define como una **conducta materna, que realiza acciones asociadas con el cuidado de sus crías**, como la protección y enseñanza de habilidades, como una hermana, abuela, madre adoptiva, etc. Quien asume responsabilidades y **se considera un modelo o figura de apego.**

Imagen 4. Foto de Oujina Al en Unsplash (2020)





PROBLEMÁTICA Y OPORTUNIDAD

Problemática

1. Escasa educación menstrual en Chile

Debido a la escasa educación menstrual que existe hoy en nuestro país, esta "materia" pasa a ser responsabilidad de las figuras parentales de las adolescentes. Teniendo en cuenta lo tabú del tópico menstrual, esto lleva a que muchas niñas eviten conversar con adultos sobre sus ciclos y síntomas por motivos de vergüenza o pudor.

2. Las adolescentes desconocen los síntomas anormales de la menstruación.

Por miedo a que dirán sus figuras parentales, el desconocimiento de su propio ciclo menstrual, las adolescentes son incapaces de identificar los síntomas de una menstruación saludable. Esto las lleva a estar constantemente expuestas a complejas manifestaciones de sus periodos causados por trastornos o anomalías menstruales sin diagnosticar.

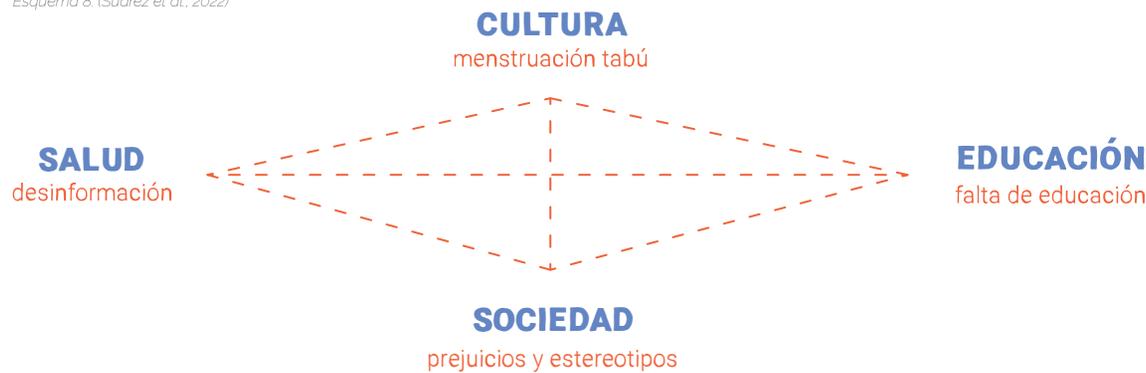
3. Las adolescentes y sus figuras parentales desconocen las razones para consultar con un especialista.

La mayoría de las figuras parentales tienen una connotación errada de la visita a un especialista o ginecólogo. Al mismo tiempo, ambos usuarios normalizan malestares de la menstruación debido a los estándares sociales que se han establecido por la falta de información sobre el tópico.

Oportunidad de diseño

La problemática mencionada anteriormente presenta una oportunidad de diseño que se enfoca en **educar a las adolescentes y sus figuras parentales de confianza sobre la menstruación saludable**. Actualmente, se tiene una noción errada de lo que es la menstruación y como esta se debería sentir, por lo que se aprovecha esta oportunidad de **enseñar sobre sus propios ciclos menstruales** y motivar la autoevaluación de sus periodos como un rito mensual.

Esquema 8. (Suárez et al., 2022)



Oportunidad de diseño

Niñas en edades menarquicas o post menarquicas



Desconocimiento de su menstruación o ciclo menstrual



Identificación de trastornos menstruales o menstruación saludable

Menarquía como hito conmemorativo

Educación menstrual para la niña y su figura paterna

Auto evaluación y conocimiento de su propio ciclo.

VISITA A UN ESPECIALISTA

Esquema 9. Elaboración propia



PROPUESTA DE DISEÑO

Formulación del proyecto

QUÉ

Kit educativo sobre la menstruación para adolescentes y figuras parentales que conmemora el hito de la menarquia entregando conocimiento y auto evaluando sus periodos a través de un rito mensual durante los primeros años de post menarquia.

POR QUÉ

La mayoría de las adolescentes y sus figuras parentales carecen de los conocimientos adecuados sobre una menstruación saludable, repercutiendo en el manejo de su propio ciclo menstrual y perjudicando eventualmente su bienestar integral.

PORA QUÉ

Educar a las adolescentes y sus núcleos familiares sobre el ciclo menstrual saludable, además incentivar desde la menarquia el manejo de sus periodos alertando anomalías menstruales.



Imagen 5. Elaboración propia (2023)

Patrón de valor

Informar y enseñar sobre la menstruación de manera **cercana** para adolescentes y sus figuras parentales.

Su diseño sutil responde a la necesidad que tienen las adolescentes de tratar el tema con **intimidad y discreción**.

Ayuda a conocer las características de una menstruación saludable, junto con motivar sobre el **aprendizaje de su propio ciclo menstrual** de manera interactiva.

Objetivo General

Llenar el vacío de información de las adolescentes y sus figuras parentales sobre la menstruación y ciclo menstrual saludable.

Objetivos Específicos

1. **Conmemorar** el hito de la menarquia rompiendo con los tabúes respecto al tema, generando diálogo entre las figuras parentales y la adolescente.

IOV: Se comprobará a través de una entrevista, que tanto las adolescentes como sus figuras parentales hayan tenido una experiencia positiva tras usar kit.

2. **Concientizar** sobre la importancia del ciclo menstrual y la menstruación como símbolo de salud a lo largo de la vida fértil de la mujer.

IOV: Se evaluará el nivel de concientización de las niñas sobre la importancia de la menstruación por medio de una encuesta a las participantes de las sesiones de prototipado.

3. **Motivar** a las adolescentes a conocer su propio ciclo menstrual, periodo y síntomas.

IOV: Se medirá el interés de las adolescentes de seguir aprendiendo sobre su ciclo menstrual mediante el desarrollo de una evaluación escrita a niñas que previamente participaron de sesiones de prototipado.

4. **Incentivar** a través de la educación, el pedir ayuda o recurrir a un especialista en caso de algún síntoma inusual, evitando el diagnóstico tardío de anomalías menstruales

IOV: Se comprobando que las adolescentes se sienten cómodas acercándose a sus figuras parentales y eventualmente asistiendo a un especialista gracias al kit.

Usuario

Considerando el material expuesto, se definen dos usuarios del proyecto. En primer lugar, se define al **usuario primario como adolescentes entre 10 y 15 años, enfocado en el periodo de adolescencia temprana y media**, donde es más común la llegada de la menarquia. Cabe destacar que el cuerpo de cada niña tiene su propio calendario y no existe edad correcta para el comienzo de la vida fértil. Resulta importante enfocar el proyecto en ellas, ya que la adolescencia siempre se ha considerado una etapa compleja. Como sociedad se suele vincular los adolescentes desde el miedo, tildándolos de "problemáticos", rodeando esta difícil etapa de prejuicios (UNICEF, 2020).

Teniendo en cuenta la complejidad de esta etapa, se propone como **usuario secundario a cualquier figura parental que acompañe a las adolescentes durante este periodo**. Estos suelen ser eliminados de la ecuación, resultando ser desconocedores en el tema, por lo que basan sus conocimientos en tabúes y escasa información verídica (Huerta Adasme et al., 2021). Por ende, es importante destacar la relevancia que tiene hablar de temas poco abordados.



Imagen 6. Foto de Anna Volpi (2016)

“El primer período puede encontrarse con celebración, miedo o preocupación. Para todas las niñas, esto significa una transición importante a la condición de mujer, un momento en el que se beneficiarían del apoyo de familiares y amigos.” - (Unifec 2018)

Contexto de implementación

La etapa de la adolescencia se encuentra llena de **prejuicios**, sobre todo para las niñas durante los primeros años post menarquia. Tal como menciona Kinhal & Mentrupedia (s. f.) en el texto "La primera menstruación de tu hija: Qué hacer y qué no", "Hasta el día de hoy existen niñas convencidas de que morirán de cáncer o tienen alguna infección cuando menstrúan por primera vez". Esto demuestra que la menstruación, específicamente la llegada de la menarquia **sigue siendo un tema tabú dentro de nuestra sociedad**, tanto figuras paternas como figuras maternas deberían ser capaces de hablar el tema abiertamente, contribuyendo a construir una comunidad donde las niñas puedan sentirse seguras y empoderadas, celebrando y aceptando sin vergüenza su menstruación.

Por otro lado, la **edad recomendada** para visitar al ginecólogo por primera vez es a los **12 años**. Tal como menciona la Dra. Gigliola Cannoni, ginecóloga infantojuvenil de la Clínica Las Condes. "La primera visita a un especialista debe ser agendada una vez llegada la menarquía". Esta consulta suele ser educativa con relación a los ciclos menstruales y el desarrollo puberal por el que está pasando la adolescente, seguido de **controles anuales** para establecer una relación de confianza entre el mé-

dico y la paciente. (Clínica Las Condes & Cannoni, 2016) Resulta sorprendente saber de mujeres que acuden por primera vez al doctor pasados sus 20 años debido a anomalías en sus periodos menstruales y/o desórdenes hormonales, dejando pasar años de síntomas extremos y malestares por negación de sus figuras parentales o desconocimiento de lo que es normal.



PROCESO DEL PROYECTO

5.1 Metodología

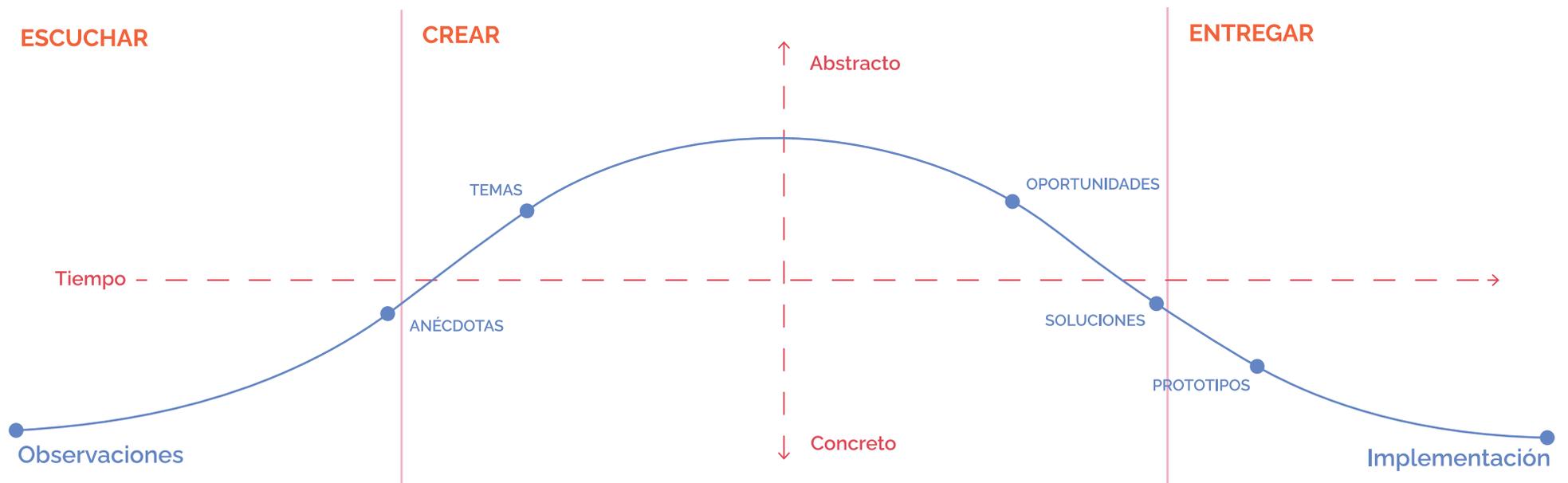
Human Centered Design

Teniendo en cuenta que el proyecto se basa en la experiencia de la menarquia y se diseña el kit educativo **bajo la mirada de las adolescentes**, se toma la decisión de utilizar la metodología propuesta por IDEO (2015) presentada en el texto "Diseño Centrado en las Personas, Kit de Herramientas", donde se da a conocer con gran detalle el proceso y las herramientas que permiten solucionar problemas e innovar, **enfocando el diseño en las personas y sus necesidades**. Esta metodología permite relacionarse de mejor manera con el usuario e identificar nuevas oportunidades de manera rápida y eficiente.

"Se quiere crear la nueva solución. El proceso DCP (Diseño Centrado en las Personas) comienza examinando las necesidades, los sueños y los comportamientos de las personas que se verán beneficiadas por las soluciones resultantes. Se pretende escuchar y entender lo que estas personas desean, lo que necesitan. A eso le llamamos la dimensión de lo deseable. a lo largo de todo el proceso de diseño miramos al mundo a través de esta perspectiva. Una vez que hemos identificado lo que es deseable, empezamos a ver nuestras soluciones a través de lo que es factible y lo que es

viable. Introducimos estas perspectivas en detalle en las últimas fases del proceso." (IDEO, 2015)

Human Centered Design, es un procedimiento que comienza con **identificar un reto, problema o dolencia** del usuario que se quiera resolver, luego pasa por 3 etapas; **Escuchar, Crear y Entregar** (E.C.E) las cuales serán descritas y visualizadas a continuación.



Esquema 10. (IDEO, 2015)

Escuchar: Durante la siguiente etapa se recopilan historias y anécdotas junto con elementos inspiradores en relación con el problema y el o los usuarios. A lo largo de este periodo se descubren observaciones concretas que luego permiten identificar una temática para desarrollar.

A lo largo del semestre de seminario se desarrolla esta etapa, caracterizándose por el levantamiento de información usando algunas de las herramientas entregadas por IDEO, Design Kit (Design Kit, s. f.) y Universal Methods of Design (Hanington & Martin, 2019), bitácoras, mapas de viaje y encuestas cualitativas.

Crear: A lo largo de la segunda etapa se recopila lo anteriormente observado para analizar los datos y ponerlos en práctica en el marco teórico e ideas de prototipos. Durante este proceso se pasa de pensamientos concretos a un raciocinio más abstracto. A lo largo del pasado semestre, se ha trabajado esta etapa, creando ideas que pudieran resolver la problemática previamente planteada.

Entregar: Como última etapa de la metodología se comienzan a ver soluciones y prototipos, respetando costos y teniendo en cuenta las posibilidades de implementación de estas soluciones. En esta etapa se vuelve a implementar observaciones más concretas, tomando así distancia de lo más abstracto. Esta fase específica se desarrolló en la segunda mitad del semestre de titulación, donde tras varios prototipos e iteraciones, se evidencia el resultado final del proyecto planteado.

5.2 Antecedentes



Bienvenida mi luna

Libro informativo sobre educación sexual y menstrual.

Se destaca el hecho de haber incluido a algún adulto dentro del proyecto. Sin embargo, se desea incluir a cualquier tipo de figura parental sin prejuicios.



App Clue

Aplicación que les permite a las mujeres hacer un seguimiento sobre su periodo menstrual, ovulación y síntomas relacionados con esta.

Se destaca el hecho de que facilita tener un registro sobre su ciclo. Sin embargo, se desea mejorar el hábito de la autoevaluación ya que la aplicación suele pasar desapercibida en los dispositivos digitales.

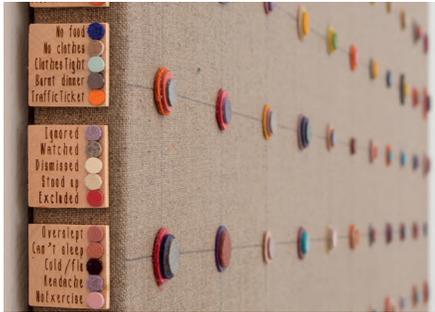


First period kit

Kit con productos menstruales y guía de ayuda digital para contestar preguntas al respecto.

Se rescata el formato de kit para otorgar ayuda al usuario primario y secundario.

5.2 Referentes



Stress inventor

Pieza de cuero cortado a mano sobre lino. Su objetivo es poder codificar por colores el estrés diario. Se representa visualmente lo que le permite al usuario identificar los factores de estrés.

Se destaca el funcionamiento del proyecto, ya que la pieza logra que el usuario visualice el problema producto de situaciones que se dieron en un tiempo.



Twirl

Trompo para niños y adultos, echo de madera. Este juego de equilibrio consiste en sumar distintos aros de colores mientras el trompo se encuentra en movimiento, descubriendo así las distintas mezclas de colores y formas relacionadas con el cambio de velocidad.

Se destaca la forma del objeto, su materialidad y el hecho de que involucre a niños y adultos.



Esculturas Jason Green

Esculturas interactivas de hechas de madera natural que funcionan a base de equilibrio.

Se rescata el uso de un material noble como la madera y el uso del equilibrio.

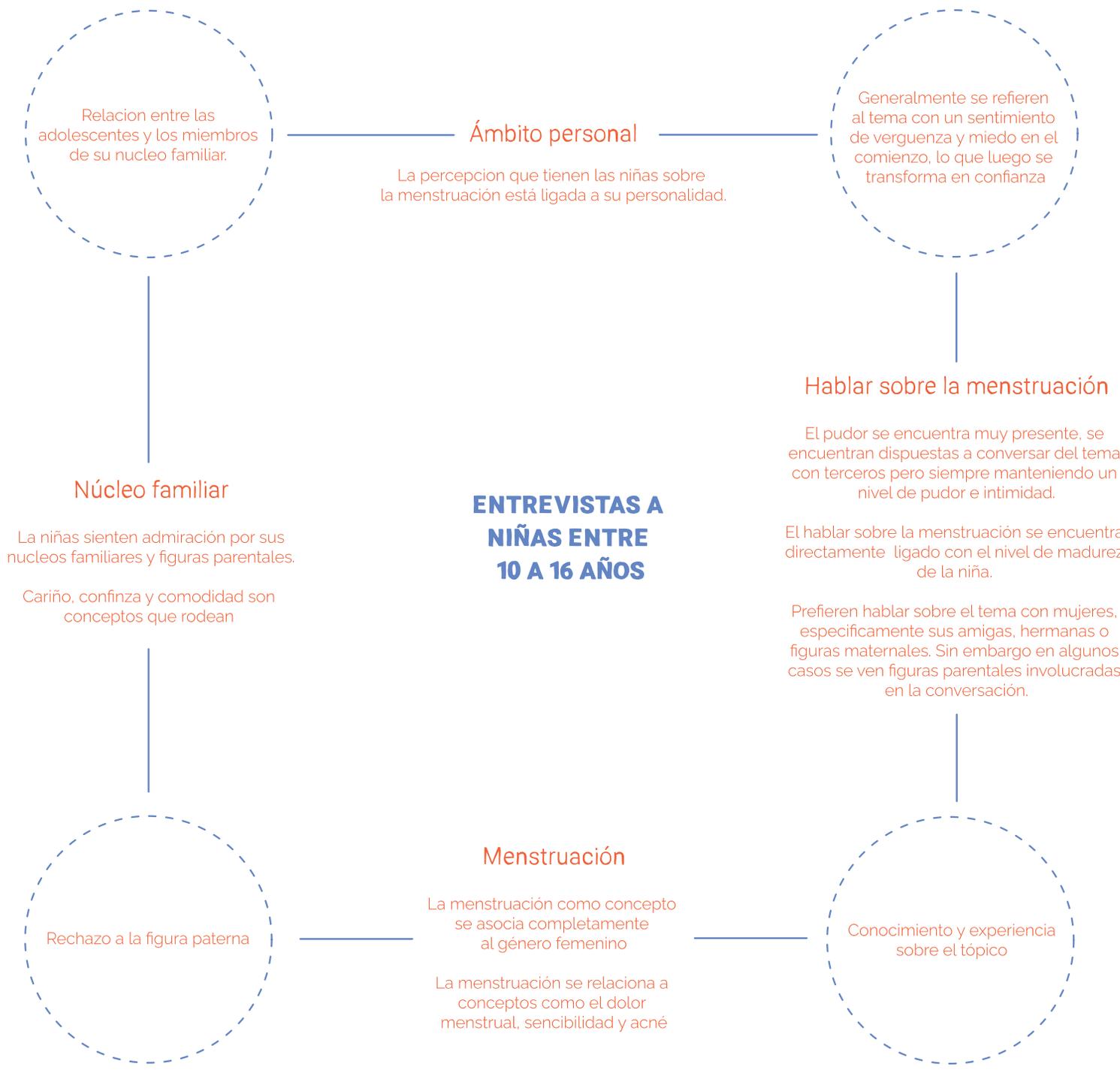
5.3 Levantamiento de información

Para la recopilación de información se utilizan metodologías **cualitativas y cuantitativas** que aportan y complementan la información anteriormente expuesta en el marco teórico. Para esto se emplean diversas herramientas expuestas por IDEO, Design Kit (Design Kit, s. f.) y Universal Methods of Design (Hanington & Martin, 2019), tales como **entrevistas con modalidad remota a los usuarios, bitácoras, mapas de viaje y encuestas rápidas**.

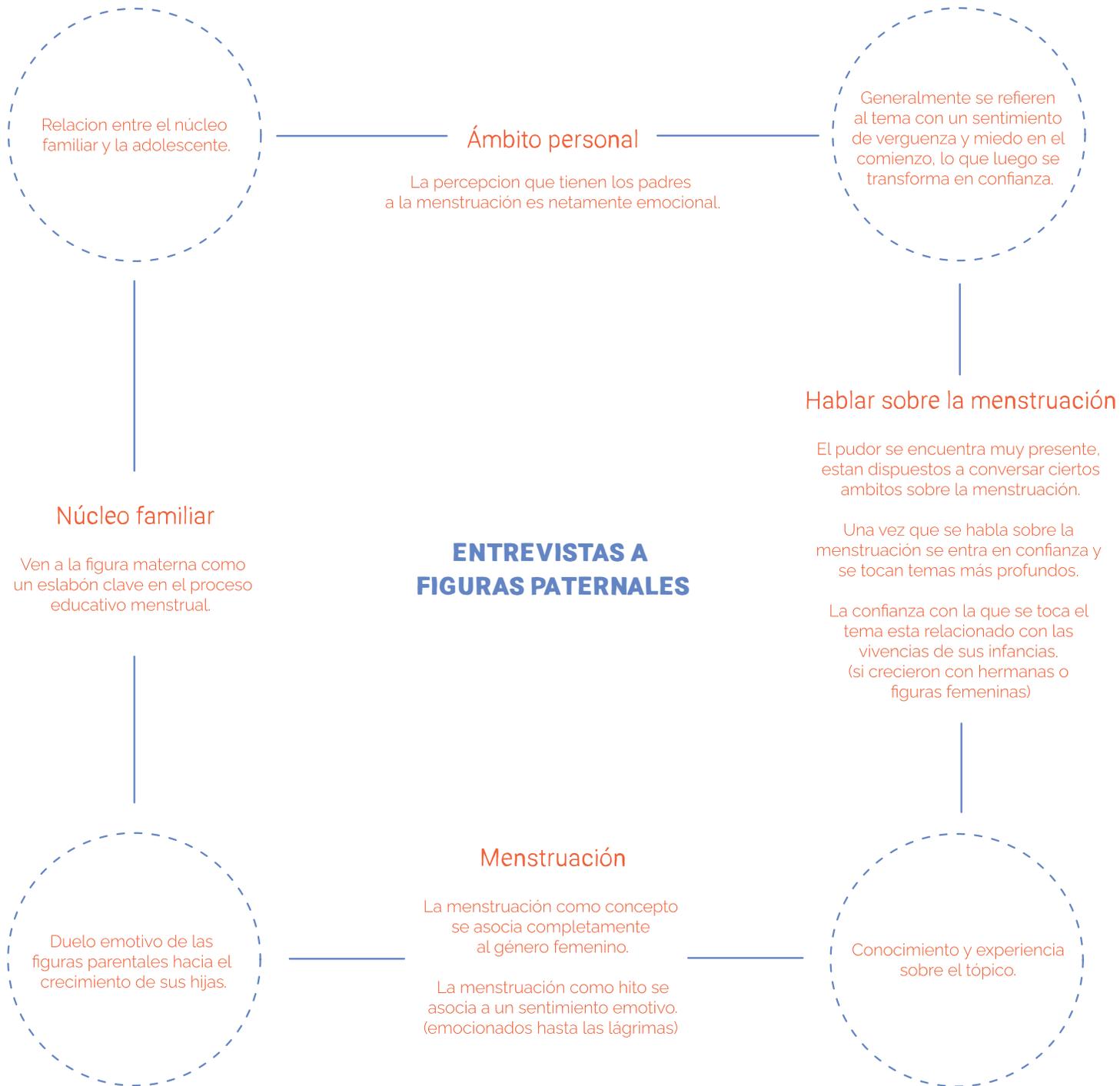
Cabe destacar la **incomodidad** que sienten tanto adolescentes como figuras parentales al referirse del tema, es por esto que se toma la decisión de buscar **distintas instancias de diálogo anónimo**, las cuales cuentan con autorización y consentimiento por parte de los mayores de edad responsables y las adolescentes mismas.

Entrevistas

Primero, se realizan 7 entrevistas, 4 de ellas se efectuaron a adolescentes mujeres de 10 a 16 años a quienes ya se les había presentado su menarquia, los 3 restantes a figuras paternas con hijas de estas edades. Por razones éticas y de comodidad para los usuarios, las entrevistas se realizaron a distancia con previa autorización y conocimiento del contenido de estas. Considerando que la plataforma de zoom otorga mayor comodidad para concretar las entrevistas guiadas. Una vez que se efectúa la codificación y análisis profundo de los resultados de las entrevistas, se desglosan cuatro áreas de común interés entre las adolescentes, principalmente: **el ámbito personal y familiar junto con la menstruación como tópico y el hablar sobre la menstruación**.



Esquema 11. Elaboración propia



Esquema 12. Elaboración propia

Bitácoras

En cuanto a las bitácoras, se entregan 4 kits a figuras parentales de hijas entre los 10 y 16 años, tuvieron 1 semana para completar los ejercicios que se encuentran en el libro portable dentro del kit, junto con todo lo necesario para realizar las actividades como; lápices, post it, calcomanías e instrucciones sobre los ejercicios. El objetivo es plenamente de recolección de información cualitativa, sirviendo finalmente como primera aproximación al tema desde una perspectiva creativa dentro de un espacio seguro para ellos.

El libro portable cuenta con las siguientes actividades:

a. Datos personales: Con el fin de aprender y comprender de mejor manera al usuario secundario y quienes conforman sus grupos familiares.

b. Body map: Su finalidad era entender la profundidad del manejo de información que las figuras paternas tenían sobre los cambios y procesos tanto físicos como psicológicos por los que atraviesan las adolescentes durante su periodo menstrual y pubertad.

c. Emociones: Lograr entender de mejor manera

los sentimientos de las figuras paternas durante la menarquia de sus hijas.

d. Mensajes: Conocer las respuestas de parte de los padres en situaciones que resultan delicadas y complejas en torno a la menstruación para las adolescentes, según las entrevistas anteriormente realizadas.

Crecimiento de sus Pechugas

... encontrar la silueta de tu cuerpo que sufrirá cambios durante el periodo de sangrado. ¿Cuáles son estos cambios?

Cambios Psicológicos

* Puedes dibujar, escribir e intervenir la figura con lápices y post it.

Se desarrollan los pechos

Se desarrolla el aparato reproductivo

Aparecen vellos en axilas y Pubis

Cambios psicológicos

II. BODY MAP

2. A continuación podrás encontrar la silueta de tu cuerpo que sufrirá cambios durante el periodo de sangrado. Señala las partes de tu cuerpo que podrían sufrir cambios durante el periodo de sangrado.

* Puedes dibujar, escribir e intervenir la figura con lápices y post it.

Cambios de humor

Dolor de cabeza

Dolor de útero y ovarios

III. EMOCIONES

1. Si tu hija te comenta que le ha llegado la regla por primera vez (menarquia) ¿Cómo te haría sentir?

* Pegar 1 o más stickers que se encuentran dentro del sobre rojo.

Nervioso

Cómodo

Tranquilo

Incómodo

Imagen 7. Elaboración propia

Mapa de usuarios

A continuación se muestran los resultados obtenidos luego de un cuestionario realizado a dos adolescentes y dos figuras parentales sobre sus niveles de comodidad e incomodidad, siendo el medio indiferencia, basándose en las siguientes posibles situaciones que involucran a ambos usuarios en torno a la menstruación: La llegada de la primera menarquia, compra de productos menstruales en supermercados o almacenes, enseñarle a tu hija cómo usar productos menstruales/aprender de tu figura paterna cómo usar productos menstruales, hablar sobre la menstruación con miembros de tu familia, notar que tu hija está manchada/notar que tú estás manchada, acompañar a tu hija al ginecólogo / ir con tu padre al ginecólogo.

Se toman como **situaciones críticas** el **enseñar y aprender sobre la menstruación**, y el **ir o acompañar al ginecólogo**. se ve como una **oportunidad** el **sentirse indifereente o cómodo hablando sobre la menstruación con el núcleo familiar**,

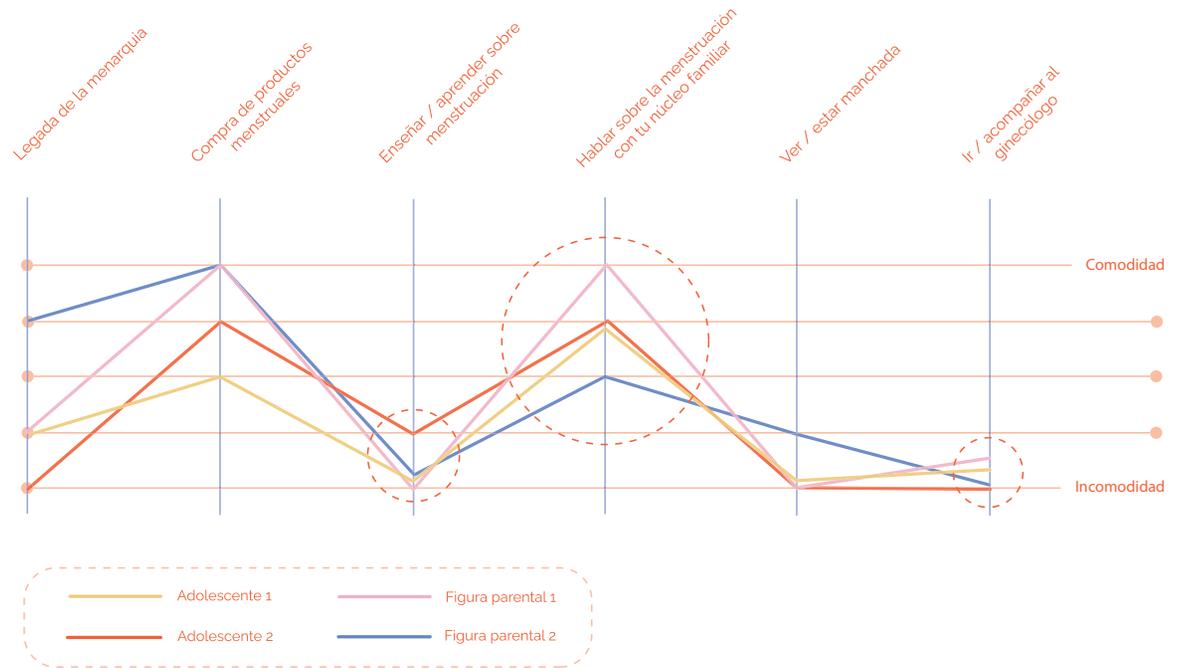


Figura 2. Elaboración propia

Encuestas

Se realizan dos encuestas rápidas usando la plataforma Google Forms, en la primera 100 padres y madres de hijas mujeres responden con el fin de poder cuantificar el manejo de información sobre el sistema reproductor y el cuerpo femenino, junto con los cambios por los que atraviesan las adolescentes durante la etapa de la pubertad. Los resultados fueron sorprendentes debido a la **gran brecha de conocimiento entre hombres y mujeres**, siendo los hombres significativamente más desconocedores en el tema.

En segundo lugar se realiza una encuesta a 185 mujeres entre 12 y 36 años con la intención de tener una idea sobre su primera visita al ginecólogo.

60 %

de las mujeres encuestadas fueron por primera vez entre los 15 y 25 años al ginecólogo.

53 %

de las mujeres encuestadas tuvieron una buena primera experiencia.

18 %

de las mujeres encuestadas tuvieron una mala primera experiencia.

***Muestra de 185 mujeres**

Resultados encuesta de elaboración propia 2023

Interacciones críticas

1. El hablar de menstruación rompe una barrera de pudor

Una barrera de pudor se rompe entre figuras parentales y adolescentes donde se habla sobre la menstruación periódicamente. De esta manera, la confianza aumenta, por lo que responden de manera positiva a nuevos tópicos de conversación, dando paso a tocar asuntos de verdadero interés mutuo con una connotación más emocional.

2. Experiencia no es sinónimo de conocimiento

Se pudo distinguir una ausencia de confianza desde las niñas hacia las figuras parentales por su carencia de experiencia sobre el tema. En el caso de las figuras paternas se produce un rechazo al tema "Como a él no le pasa, puede no entender". El medio de aprendizaje que tienen las niñas sobre la menstruación son sus figuras maternas quienes conocen sobre su propia experiencia y suelen comunicar la información de forma errada (SERNAMEG & Escuela la Tribu, 2022).

3. Los regalos ridiculizan el momento

La mayoría de las niñas mencionan un descontento en cuanto a la reacción del primer adulto con el que comentan la llegada de su menstruación, las respuestas suelen ser exageradas acompañadas de comentarios y regalos incómodos, los que, muchas veces ridiculizan el momento de la menarquía llenándolo de recuerdos negativos y vergonzosos, que luego acostumbran a hacerlos propios de la menstruación.

4. Desconocimiento de una menstruación saludable

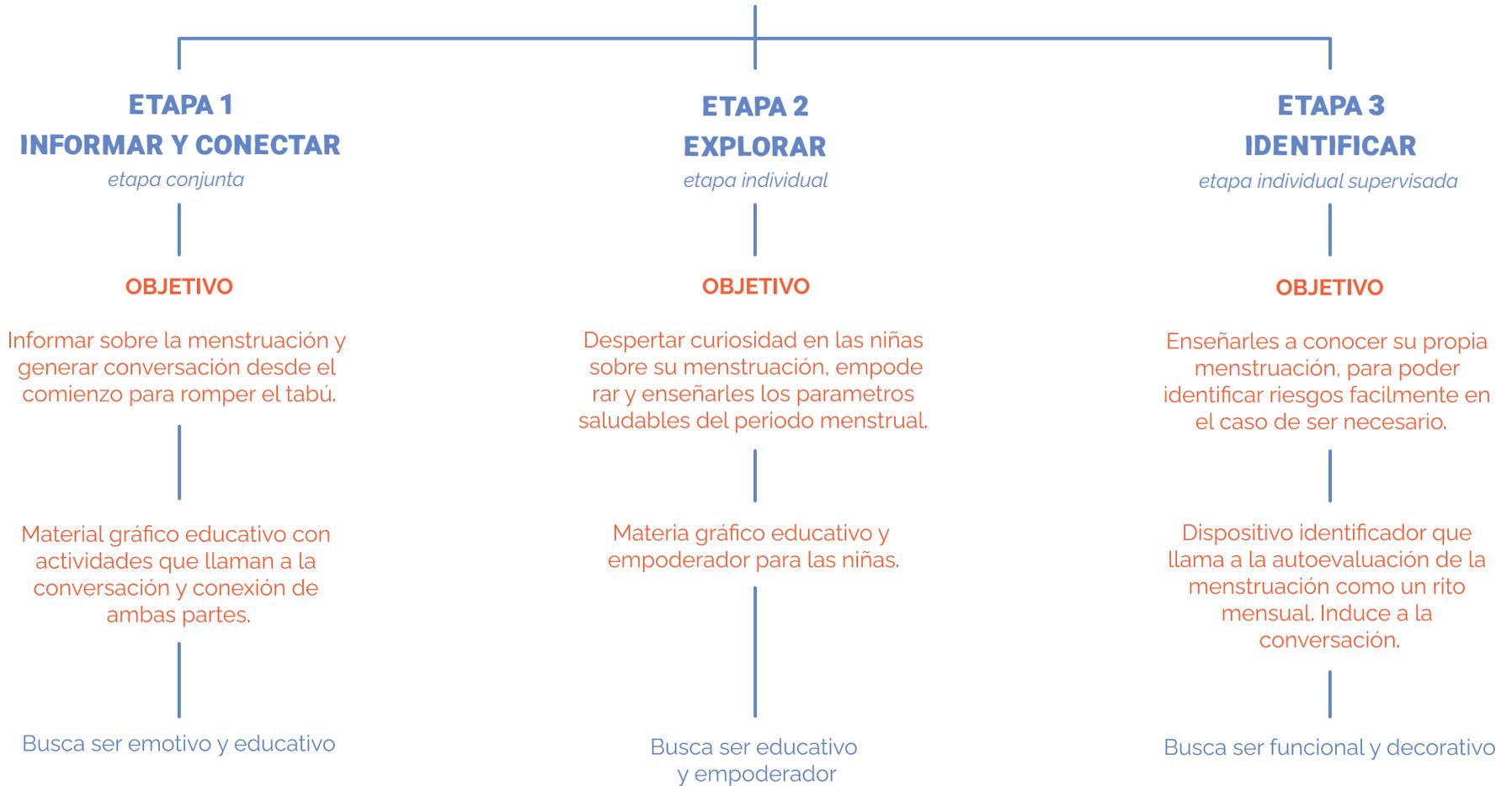
Las figuras parentales y adolescentes no son capaces de identificar síntomas problemáticos debido a la desinformación sobre la menstruación saludable. Muchas veces, las niñas dejan pasar molestos síntomas u anomalías menstruales por miedo, vergüenza para solicitar una visita a un especialista o simplemente desconocimiento de que algo está mal.

Atributos de diseño

Basado en el proceso de recopilación de información cualitativa y cuantitativa a lo largo del periodo de Seminario, se ha diseñado el kit teniendo en cuenta las siguientes características incorporadas desde un comienzo en el proyecto.

1. Se debe tener en cuenta la intimidad que respecta al tópico de la menstruación.
2. Se desea compartir información hasta cierto punto.
3. Informativo y visualmente atractivo.
4. Debe ser interactivo y llamar la atención de la adolescente.
5. Con el fin de poder advertir alguna anomalía menstrual la etapa 3 debe abarcar un periodo de 6 meses.
6. Narrativa cercana.
7. Gráfica atractiva.

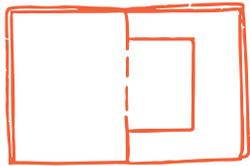
KIT EDUCATIVO MENSTRUAL



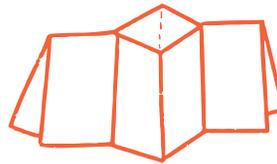
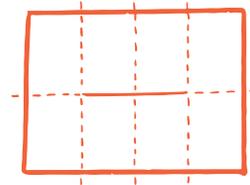
Esquema 13. Elaboración propia

KIT EDUCATIVO MENSTRUAL

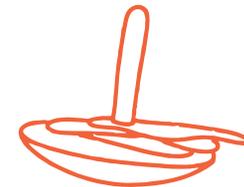
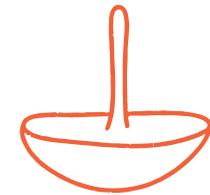
ETAPA 1
INFORMAR Y CONECTAR
etapa conjunta



ETAPA 2
EXPLORAR
etapa individual



ETAPA 3
IDENTIFICAR
etapa individual supervisada



Esquema 14, Elaboración propia

Etapa 1

Manual tipo revista con **información básica** sobre la menstruación para que las adolescentes y sus figuras parentales de confianza puedan formarse sobre los **conceptos fundamentales del periodo y ciclo menstrual**.

Los contenidos considerados para el manual fueron elegidos según las necesidades que comunicaron las niñas y sus figuras parentales a lo largo del proceso de búsqueda de información cualitativa durante la etapa de seminario. La petición que más se repitió es que fuese información que **no diera vergüenza**. Ambas partes consideraban importante el hecho de compartir sobre la menstruación sin embargo estaban de acuerdo que **existían tópicos más personales e íntimos**.

La intención de este testeo fue probar la aceptación de los usuarios hacia la información básica. Esta fue muy bien recibida por las adolescentes y sus figuras parentales ya que no generaba momentos incómodos entre ellos. El formato de libro tipo revista les resultó cómodo junto con las actividades.

Observaciones

- El concepto de figuras parentales no se ajustaba al lenguaje cercano deseado, las niñas que efectivamente tenían figuras parentales diferentes a sus padres biológicos, también se referían a ellas como "mamá" o "papa", por lo que se tomó la decisión de referirse a ellos como "padres" dentro del libro.
- Las niñas demostraron especial interés por mensajes que salieran del texto con lenguaje cercano.
- Se observó una preferencia por una gráfica menos femenina más sutil. "no tan femenina"
- Agregar un poco más de contenido, por lo que se decidió agregar un esquema sobre el ciclo menstrual.



José Tomás, 27 años.
Figura paterna de su hermana Sofía.



Janette, 54 años.
Figura materna de sus hijas y nieta.

Etapa 2

Guía de bolsillo tipo fanzine, solo para niñas con **información íntima y específica** sobre la menstruación. El contenido de esta etapa busca responder las preguntas que tienen las adolescentes sobre su periodo y ciclo menstrual, pero que muchas veces por vergüenza quedan sin resolver.

Para este testeo se trabajó con un grupo de niñas de 6to básico del colegio San Esteban Mártir. El objetivo de la sesión era prototipar la información entregada, junto con el formato de fanzine, su doblado y gráfica. Se les entregó la guía de bolsillo junto con unas preguntas sobre su experiencia.

Primer prototipo: Corregido por Alejandra Amena-bar.

Tips AND Tricks

1. Siempre ten una toallita de emergencia a mano, para ti o para alguien más.
2. Si te vas a lavar el pelo, asegúrate de secarlo para no pasar frío.
3. Si alguna vez manchas tu ropa, el agua oxigenada será tu mejor amiga.
4. Conoce tu propia menstruación, flujo y síntomas para que nunca te tome por sorpresa.
5. Usa un protector diario cuando uses tampon, así evitarás cualquier accidente.
6. Un pedazo de tu chocolate favorito nunca está de más.

Menstruales

- **Pañales**
 - Pueden ser usados y reutilizados.
 - Pueden ser usados y reutilizados.
 - Pueden ser usados y reutilizados.
 - Pueden ser usados y reutilizados.
- **Pañales**
 - Pueden ser usados y reutilizados.
 - Pueden ser usados y reutilizados.
 - Pueden ser usados y reutilizados.
 - Pueden ser usados y reutilizados.

GUIA DE BOLSILLO para NIÑAS CURIOSAS

Cosas que quizás no sabías sobre tu primera regla.

¡Bienvenida!

Lo entendemos! Aprender sobre tu propia regla puede ser un poco complicado y confuso, es por esto que creamos esta guía de bolsillo. Esta te ayudará a despertar tu curiosidad sobre tu cuerpo y ciclo menstrual, también responderá dudas sobre tu menstruación de manera clara y divertida.

Es importante que tomes las riendas de tu menstruación, conozcas tu cuerpo y cuestiones sus límites. Te invitamos a preguntarte desde el comienzo que es normal o saludable, de esta manera sabrás cuando es necesario consultar con un especialista cualquier duda o inquietud que tengas.

Niveles de flujo

El tipo menstrual puede ir cambiando a lo largo de tu menstruación. ¡Identifica el tuyo!

DOLOR MENSTRUAL

¿Hasta cuando está bien aguantar? A continuación te cuento algunas situaciones en las que sería necesario acudir a un especialista por dolor menstrual.

- Si se ha pasado 4 meses desde tu primera regla y los períodos siguen siendo irregulares con mucho dolor es mejor consultar con un especialista.
- Si se ha pasado 1 mes desde tu primera regla y los períodos siguen siendo irregulares con mucho dolor es mejor consultar con un especialista.
- Dolores fuertes que te impidan realizar tu día con normalidad.
- En el caso de que al dolor no ceda con la toma de analgésicos.
- En el caso de que tu primera regla no haya sido dolorosa y luego continúe el dolor es mejor consultar con un especialista.

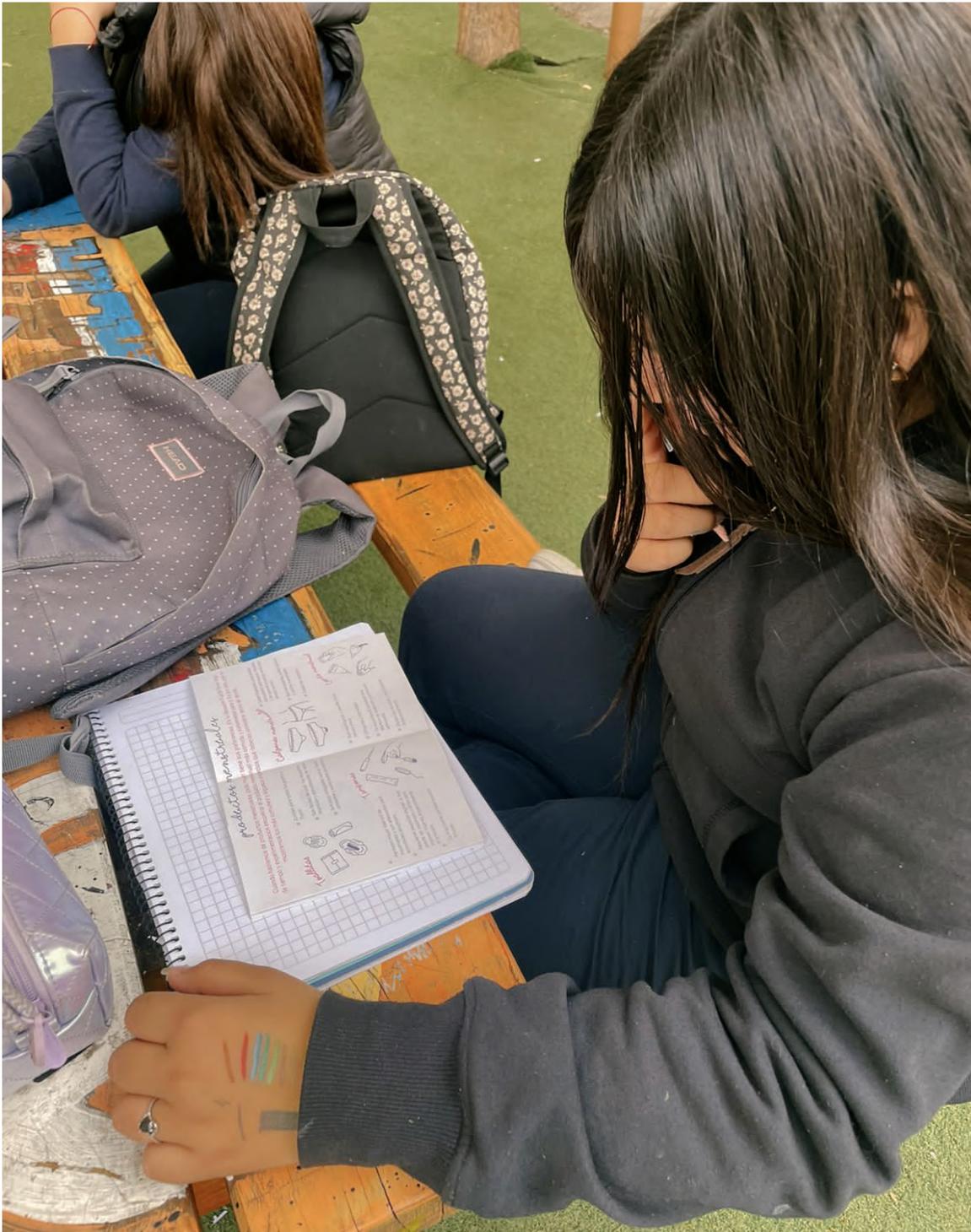
Si te sientes identificada con alguno de estos casos, ¡TRANQUILA! Siempre es mejor consultar con especialistas para que ellos puedan aliviar tus síntomas. Te recomendamos estar atenta a tus propios síntomas.

Color de tu flujo

¿QUE SIGNIFICA?

- **Rojo:** Es una mezcla de sangre menstrual y líquido cervical. Hay otros líquidos que se mezclan con la sangre menstrual.
- **Naranja:** Puede ser un signo de infección o anemia.
- **Verde:** Si tienes algún problema o para consultar con un especialista.
- **Grigio:** Puede ser un signo de infección o anemia.
- **Blanco:** Puede ser un signo de infección o anemia.

Figura 3. Elaboración propia.



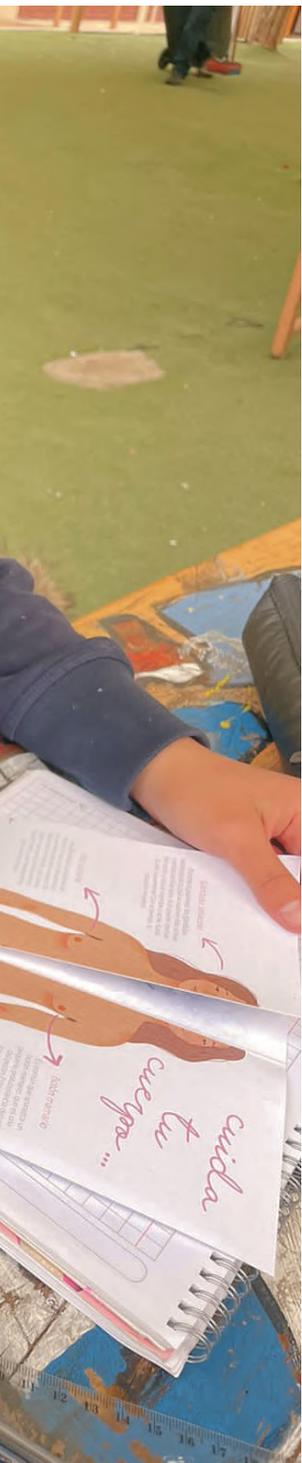


Imagen 10. 11 y 12. Elaboración propia

Niñas de 6to básico del colegio San Esteban Mártir con sus guías de bolsillo.

Las niñas pidieron llevarse los prototipos a la casa.

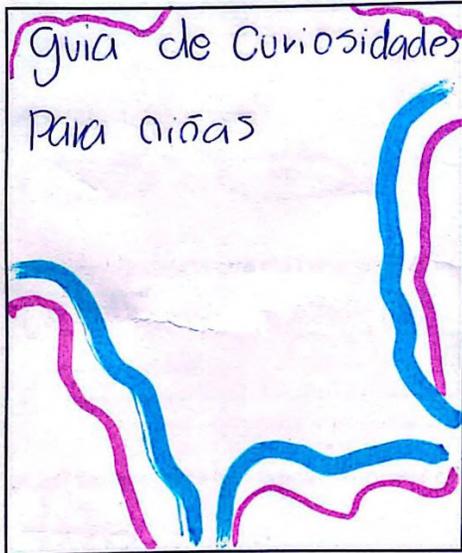
¿Te gusta el nombre de la guía?

~~SI~~

NO

Si tu respuesta fue no, ¿Cómo te gustaría que se llamara la guía?

Dibuja como te gustaría que fuera la portada de la guía



Cuéntame más sobre tu idea aquí.
Colores, tipografías, formas etc.

¿Qué colores te gustaría que tuviera el guía?

1. morado
2. rosado pastel
3. amarillo
4. celeste pastel

¿Tienes otra pregunta sobre la menstruación o tu ciclo menstrual que no haya aclarado la guía?

Cuanto Puede durar.

¿Hay algún tema relacionado con la menstruación o ciclo menstrual sobre el que te interese saber que no estuviera presente en la guía? Cuéntanos

por que duele

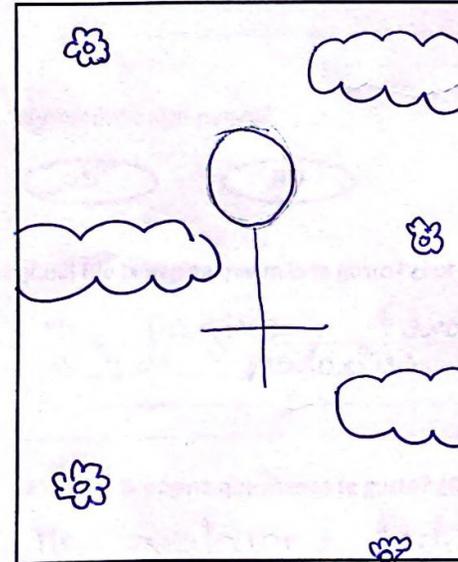
¿Te gusta el nombre de la guía?

~~SI~~

NO

Si tu respuesta fue no, ¿Cómo te gustaría que se llamara la guía?

Dibuja como te gustaría que fuera la portada de la guía



Cuéntame más sobre tu idea aquí.
Colores, tipografías, formas etc.

poner un
signo de una
mujer para
que llame más
la atención.

¿Qué colores te gustaría que tuviera el guía?

1. morado
2. fucsia
3. celeste
4. Gris

¿Tienes otra pregunta sobre la menstruación o tu ciclo menstrual que no haya aclarado la guía?

cuanto puede durar.

¿Hay algún tema relacionado con la menstruación o ciclo menstrual sobre el que te interese saber que no estuviera presente en la guía? Cuéntanos

por que duele.

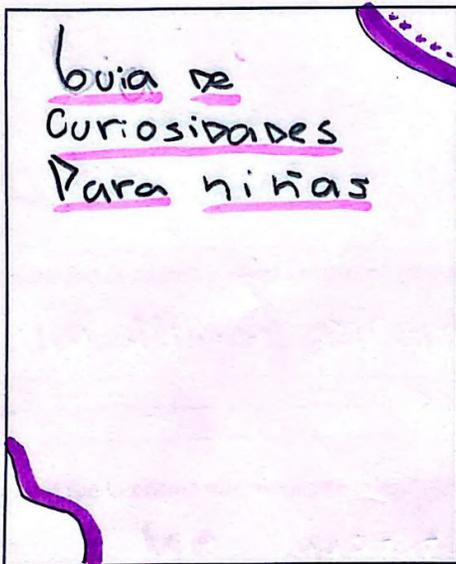
¿Te gusta el nombre de la guía?

SI

NO

Si tu respuesta fue no, ¿Cómo te gustaría que se llamara la guía?

Dibuja como te gustaría que fuera la portada de la guía



Cuéntame más sobre tu idea aquí. Colores, tipografías, formas etc.

Ponerle mas color:-
no. poner un poco
mas de informacion
y poner un simbolo
de mujer para que se

¿Qué colores te gustaría que tuviera el guía?

1. Morado
2. plomo
3. rosado
4. negro

¿Tienes otra pregunta sobre la menstruación o tu ciclo menstrual que no haya aclarado la guía?

no no tengo

¿Hay algún tema relacionado con la menstruación o ciclo menstrual sobre el que te interese saber que no estuviera presente en la guía? Cuéntanos

Hasta que edad dura la menstruación

¿Qué te pareció la información entregada? ¿Por qué?

buena porque enseña sobre el periodo

¿Qué es lo que más llamó tu atención? ¿Por qué?

El color del flujo porque enseña sobre los colores que pueden salir

¿Aprendiste algo nuevo?

SI NO

¿Cuál fue la página que más te gusto? ¿Por qué?

la ultima porque da muchos tips

¿Cuál fue la página que menos te gusto? ¿Dibuja en el recuadro qué cambiarías?

Me gustaron todas

¿Qué te pareció la información entregada? ¿Por qué?

Muy Buena por que enseñan del periodo y eso es importante.

¿Qué es lo que más llamó tu atención? ¿Por qué?

lo que más me llamo la atención fue la del flujo.

¿Aprendiste algo nuevo?

SI NO

¿Cuál fue la página que más te gusto? ¿Por qué?

mi pagina favorita fue la de productos menstruales.

Tips and tricks

- 1 Siempre ten una toallita de emergencia a mano, para ti o para alguien más.
- 2 Si te vas a lavar el pelo, asegúrate de secarlo para no pasar frío.
- 3 Si alguna vez manchas tu ropa, el agua oxigenada será tu mejor amiga.
- 4 Conoce tu propia menstruación, flujo y síntomas para que nunca te tome por sorpresa.
- 5 Usa un protector diario cuando uses tampón, así evitarás cualquier accidente.
- 6 Un pedazo de tu chocolate favorito nunca está de más.

GUÍA DE bolsillo para niñas curiosas

Cosas que quizás no sabías sobre tu **menarquia**

primera regla

bienvenida

¡Lo entendemos! Aprender sobre tu propia menstruación puede ser un poco complicado y confuso. Esta guía te ayudará a despertar tu curiosidad sobre tu cuerpo y ciclo menstrual, también responderá dudas sobre tu menstruación de manera clara y divertida.

Es importante que conozcas de tu menstruación, conozcas tu cuerpo y cuestiones sus límites. Te invitamos a preguntarte desde el comienzo qué es normal o saludable, de esta manera sabrás cuándo es necesario consultar con un especialista cualquier duda o inquietud que tengas.

dolor menstrual ¿hasta dónde está bien aguantar?

Te cuento algunas situaciones en las que sería necesario acudir a un especialista por dolor menstrual.

- En el caso de que tus primeras reglas no hayan sido dolorosas y luego comienza el dolor.
- Si ya han pasado 6 meses desde tu primera regla y tus periodos siguen siendo irregulares y con mucho dolor.
- Dolores tan fuertes que te impidan realizar tu día con normalidad.
- Como hacer deporte o ir a estudiar.
- Otros tipos de síntomas extremos como vómitos o desmayos.
- En el caso de que el dolor no ceda con la toma de analgésicos.

Si te sientes identificada con algunos de estos casos, ¡TRANQUILA! Siempre es mejor consultar con especialistas para que ellos puedan aliviar tus síntomas. Te recomiendo siempre estar atenta a su propia menstruación.

Capitas menstruales

- Deben ser lavadas y esterilizadas adecuadamente.
- Te recomiendo aprender una técnica de inserción y extracción adecuada.
- ¡Seguras y cómodas!
- Son ecológicas y pueden durar varios años.
- Deben ser secadas.
- Son reutilizables, puedes lavarlas y usarlas nuevamente.

Capones menstruales

- Están diseñados para brindar comodidad, son suaves, flexibles y se ajustan al cuerpo como ropa interior normal.
- Son reutilizables, puedes lavarlos y usarlos nuevamente.

Tampones

- ¡Seguras y cómodas!
- Son ecológicas y pueden durar varios años.
- Deben ser secadas.
- Son reutilizables, puedes lavarlos y usarlos nuevamente.

Toallitas

- ¡Existen para todos los gustos y necesidades!
- Son fáciles de usar. No requieren inserción y son cómodas de llevar.
- Son fáciles de usar. No requieren inserción y son cómodas de llevar.
- Son poco amigables con el medio ambiente y actividades acuáticas.

¿Qué significan? color de tu flujo

- Una mancha de sangre menstrual = poco cervical. También puede ser un signo de pérdida de peso o anemia.
- Esas es la típica sangre del periodo. Significa que tu flujo es saludable y fresco.
- Si es consistente con un coágulo, puede ser un signo de bacterias vaginales.
- Si tienes coágulos con un coágulo grande, puede ser un signo de bacterias vaginales.
- Generar una sangre roja oscura o negra al comienzo o final del sangrado.
- Puede ser un signo de molestias al principio.

Flujos menstruales

El flujo menstrual puede identificarse o lo largo de tu menstruación ¿Qué significan? color de tu flujo

CUIDA TU Salud Mental

Cámbulas subocales
Durante la pubertad, las glándulas sebáceas de la cara se activan y producen más sebo. Esto puede causar los puntos oscuros que se llaman acné. Cuida tu piel con un limpiador suave y una crema hidratante.

Olor corporal
Las glándulas sudoríparas se activan durante la pubertad y producen un aumento del olor corporal. Es importante mantener una higiene regular y usar desodorante para sentirte fresca.

Estrechamiento de caderas
Es común que las caderas se estrechen debido a los cambios hormonales y al crecimiento del cuerpo. Esto es normal y saludable. Si tienes dolor o molestias, consulta con un especialista.

Vello corporal
Es normal que aparezca vello corporal en el cuerpo durante la pubertad. Con el tiempo, el vello puede crecer más grueso y oscuro. Si tienes dudas sobre el vello, consulta con un especialista.

Bosón mami
Es común que durante un primer mes, se sienta una sensación de cansancio y debilidad. Esto es normal y saludable. Si tienes dudas sobre los síntomas, consulta con un especialista.

Zona del pubis
Las vellosidades comienzan a crecer en esta zona durante la pubertad. Esto es normal y saludable. Si tienes dudas sobre los síntomas, consulta con un especialista.

Estos cambios son completamente normales y forman parte del desarrollo del cuerpo femenino. Recuerda mantener una buena higiene y consultar con un adulto de confianza si tienes alguna pregunta o inquietud.

y tímida

Cuida tu cuerpo...

Cámbulas subocales
Durante la pubertad, las glándulas sebáceas de la cara se activan y producen más sebo. Esto puede causar los puntos oscuros que se llaman acné. Cuida tu piel con un limpiador suave y una crema hidratante.

Olor corporal
Las glándulas sudoríparas se activan durante la pubertad y producen un aumento del olor corporal. Es importante mantener una higiene regular y usar desodorante para sentirte fresca.

Estrechamiento de caderas
Es común que las caderas se estrechen debido a los cambios hormonales y al crecimiento del cuerpo. Esto es normal y saludable. Si tienes dolor o molestias, consulta con un especialista.

Vello corporal
Es normal que aparezca vello corporal en el cuerpo durante la pubertad. Con el tiempo, el vello puede crecer más grueso y oscuro. Si tienes dudas sobre el vello, consulta con un especialista.

Bosón mami
Es común que durante un primer mes, se sienta una sensación de cansancio y debilidad. Esto es normal y saludable. Si tienes dudas sobre los síntomas, consulta con un especialista.

Zona del pubis
Las vellosidades comienzan a crecer en esta zona durante la pubertad. Esto es normal y saludable. Si tienes dudas sobre los síntomas, consulta con un especialista.

Estos cambios son completamente normales y forman parte del desarrollo del cuerpo femenino. Recuerda mantener una buena higiene y consultar con un adulto de confianza si tienes alguna pregunta o inquietud.

Figuras 4, 5 y 6. Elaboración propia

Etapa 3

Estructura de madera que funciona con **equilibrio** para identificar dentro de un periodo de 6 meses **síntomas problemáticos** en la menstruación a través de una **autoevaluación mensual**. Luego de esta, las adolescentes deben apilar dos fichas las cuales serán elegidas **dependiendo de sus niveles de flujo y dolor** durante los días de sangrado. Vale destacar lo común que es el **flujo inexistente** durante esta edad, es por esto que se incluye una ficha que lo representa.

Primeros prototipos: Base de plumavit con forma de media esfera y mástil de madera. Piezas de cartón piedra. El propósito de estos prototipos era testear distintas formas para la base.

Observaciones

- Una vez que las piezas de cartón piedra eran colocadas en el mástil, la suma de estas hacía que la base se cayera por lo liviano del plumavit.
- Se comprobó la teoría de que mientras más baja fuera la base, más difícil sería de perder el equilibrio ya que su centro de gravedad se encontraría más cerca del suelo.

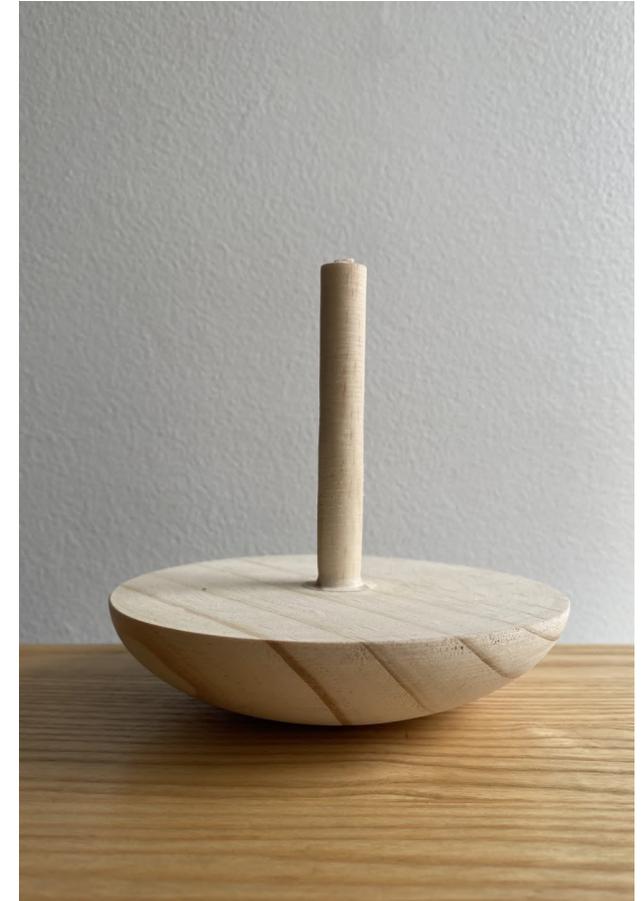


Imágenes 18 y 19. Elaboración propia

Segundo prototipo: Base de madera pino, con forma de media esfera y casquete esférico chato y piezas de cartón piedra.

Observaciones

- En cuanto a la base de media esfera, se comprobó que, aunque esta sea de madera, por su forma, era más propensa a perder el equilibrio y caerse cuando se agregaban varias fichas.
- Para la base de casquete esférico chato, se observa que, al no ser una curva continua, al agregar las piezas esta pierde el equilibrio.
- Las piezas de cartón piedra deben ser de un material durable liviano que permita incluir peso donde se desee.
- La base no cumple con el objetivo de ser estética visualmente para que las niñas quieran tenerlo exhibido en sus piezas.



Imágenes 20 y 21. Elaboración propia

Tercer prototipo: Base de madera **raulí** sellada con forma de casquete esférico y piezas de arcilla polimérica con **peso agregado**.

Para este testeo se trabajó con niñas desde los 13 años. El objetivo era testear el objeto, junto con los colores, texturas y sus instrucciones.

Observaciones

- Cumple con el objetivo estético.
- Excelente proporción entre la base y el mástil.
- La arcilla polimérica permite incluir peso a las fichas donde se desee para tener un resultado esperado.
- La gráfica de las instrucciones debe ser más llamativa.





Jacinta, 13 años.

“Lo encuentro muy entretenido”

“Me gusta porque es más visual, la aplicación del telefono se pierde y se me olvida usarla, esto lo voy a ver y me voy a acordar”

“Las piezas son muy lindas”

“Las instrucciones están muy claras”

Imagen 22 y 23 Elaboración propia

Piezas de arcilla polimérica

Se decide prototipar con arcilla polimérica por ser un producto que le resulta familiar al usuario por su popularidad. Disponible en una **gran variedad de acabados y colores**, la arcilla polimérica se considera un material fácil de trabajar y de experimentar.

Las piezas deben representar **2 criterios distintos, dolor y flujo**. Ambos serán diferenciados a través de la **textura** de las piezas. Por otra parte, los **niveles de flujo y dolor** serán representados por el **color**, siendo el más intenso ligado a los síntomas más graves. Las fichas más claras son las elegidas para representar la **ausencia del periodo (falta de flujo)**.

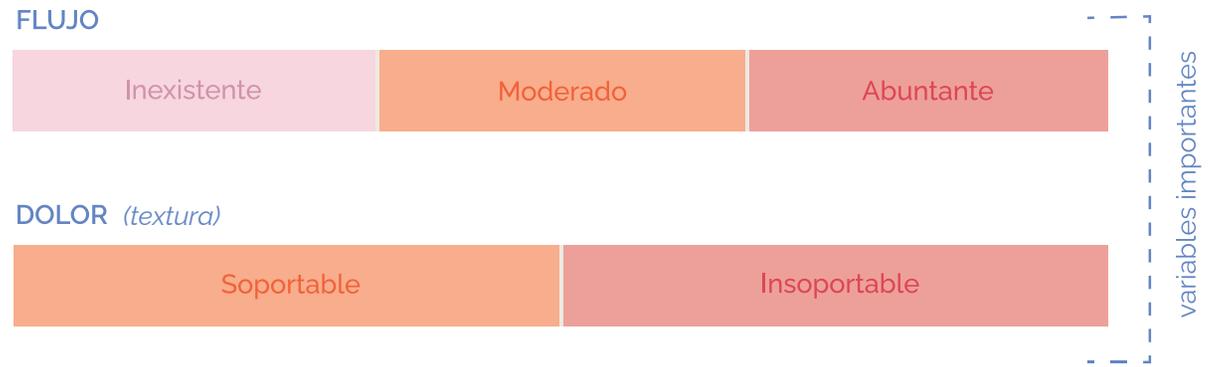
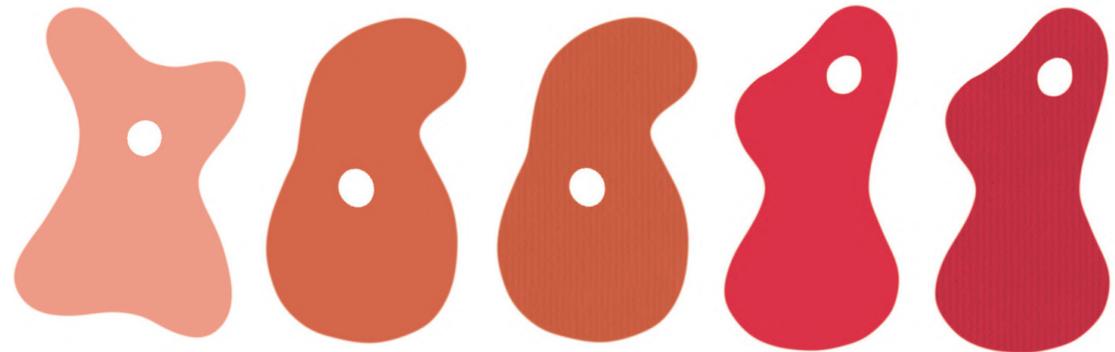


Figura 8. Elaboración propia



Muestras de color



Imagen 24. Elaboración propia

Se comenzó por explorar las distintas **opciones de color** que el material permitía. Para este ejercicio se tomaron 4 colores base (estrellas en la parte superior de la imagen) y luego se les fue agregando 1 gramo de arcilla blanca para ver la evolución del color.



Primer testeo

Se hicieron pruebas para conocer el material, se testeo la textura de la arcilla, como se comportaba en el horno, formas y grosor.



Segundo testeo

Se probó otro grosor de la piezas junto con otras opciones de orificios para controlar el balanceado de la base de madera.



Tercer testeo

Se realizó el primer intento de incorporar peso a las fichas y luego lijar la union para que no se vea. se observo que la lija y el dremel dejaban marcas en la pieza.



Cuarto testeo

Se realizaron pruebas introduciendo el peso a la arcilla como un sandwich (arcilla - peso - arcilla). Se observó que la moneda se notaba mucho visualmente.



Quinto testeo

Se testeó formas distintas para una de las fichas, junto con diferentes técnicas de amasado para evitar las burbujas en las en la superficie. Se definieron los orificios definitivos controlando el peso que se le desea entregar a cada pieza.



Sexto testeo

Finalmente se decidió agregar una tercera capa de arcilla en medio, dejando un espacio para la moneda, así esta no se notaría tanto en la superficie y las fichas serían más gruesas, lo que entrega una sensación de mayor calidad.

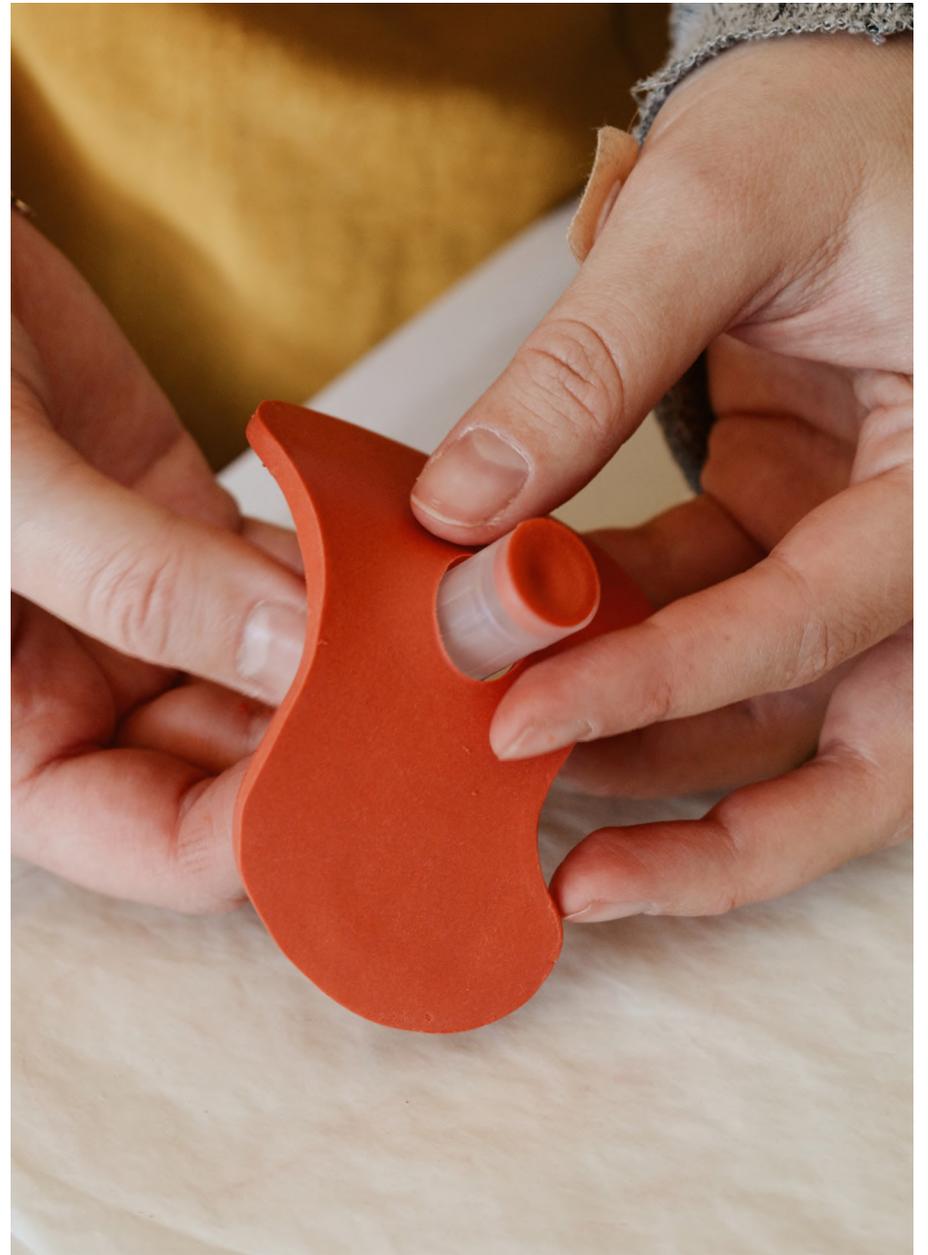
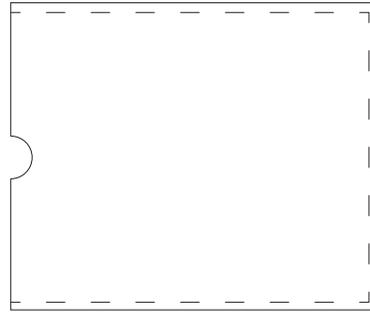
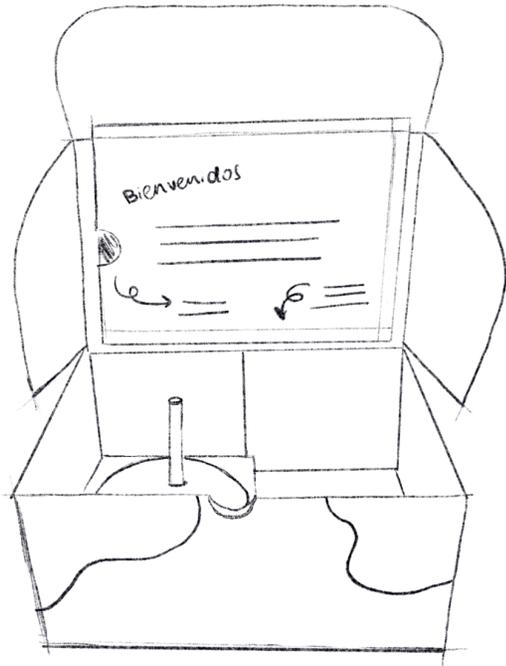


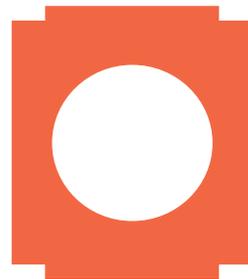
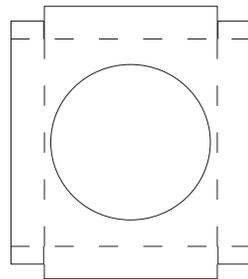
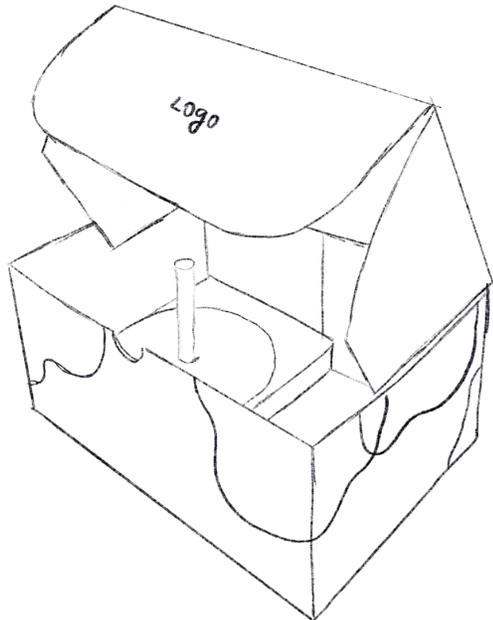
Imagen 25, 26 y 27. Elaboración propia



El proceso de creado de cada pieza del kit es relativamente sencillo. Una vez determinado el color y forma de la pieza, se mezclan las cantidades de arcilla gramadas para conseguir el color y cantidad deseada. Luego la arcilla debe ser amasada con la ayuda de la maquina de pasta hasta el grosor deseado, posteriormente se procede a cortar la masa con los cortadores de metal y agregar el peso correspondiente segun la pieza. Finalmente se cubre por arriba y abajo y se vuele a cortar la forma deseada con el cortador, seguido de cortar el orificio para la base de madera. Para terminar las piezas se llevan al horno durante 30 min a 130 grados.



Bolsillo en la parte superior para guardar el manual de apoyo para padres y adolescentes junto con la guía de bolsillo para las niñas.



Alzador para el dispositivo alertador de anomalías menstruales.

Figuras 9 Y 10. Elaboración propia

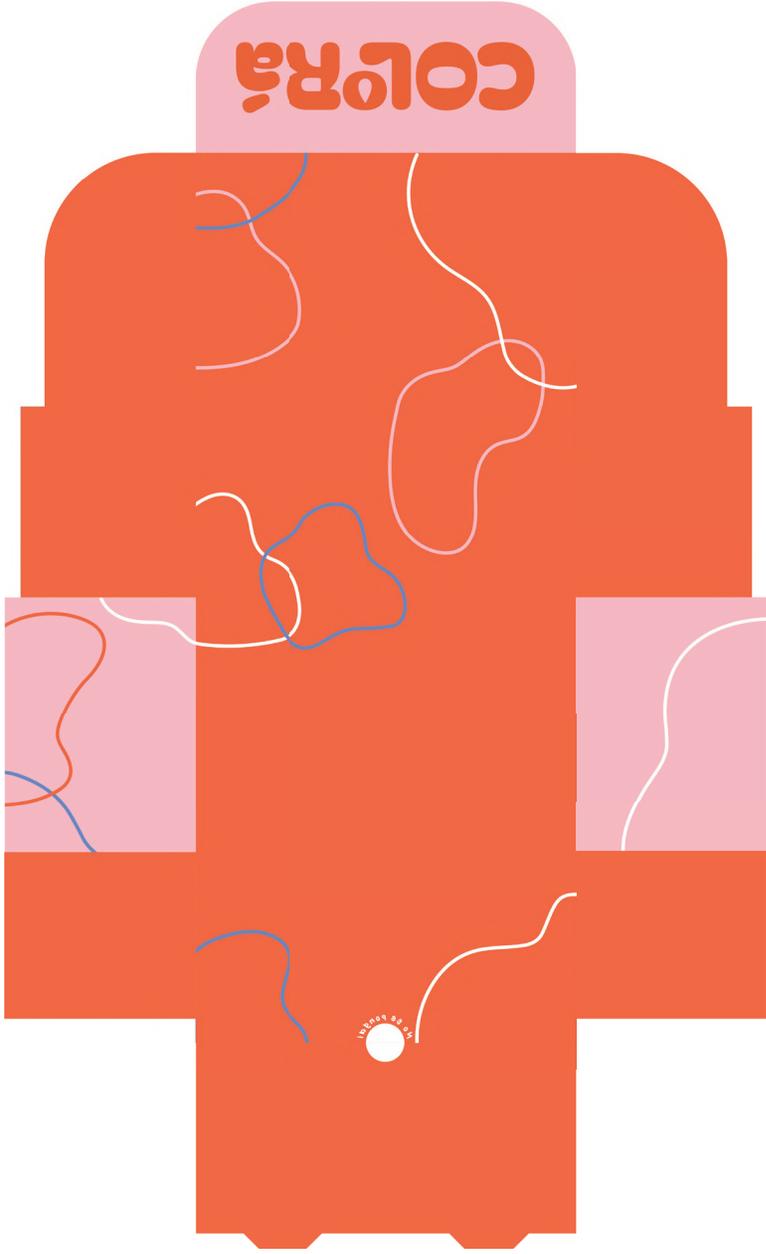


Figura 11. Elaboración propia

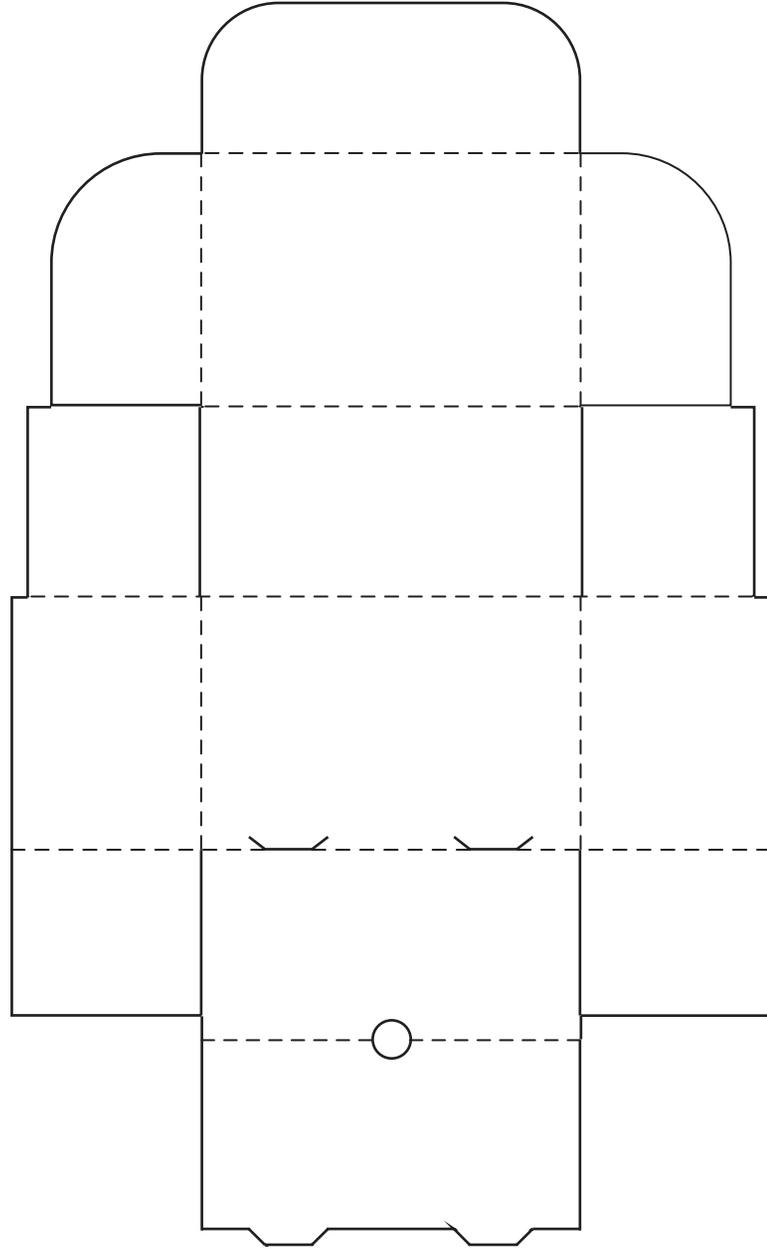


Figura 12. Elaboración propia



RESULTADOS FINALES

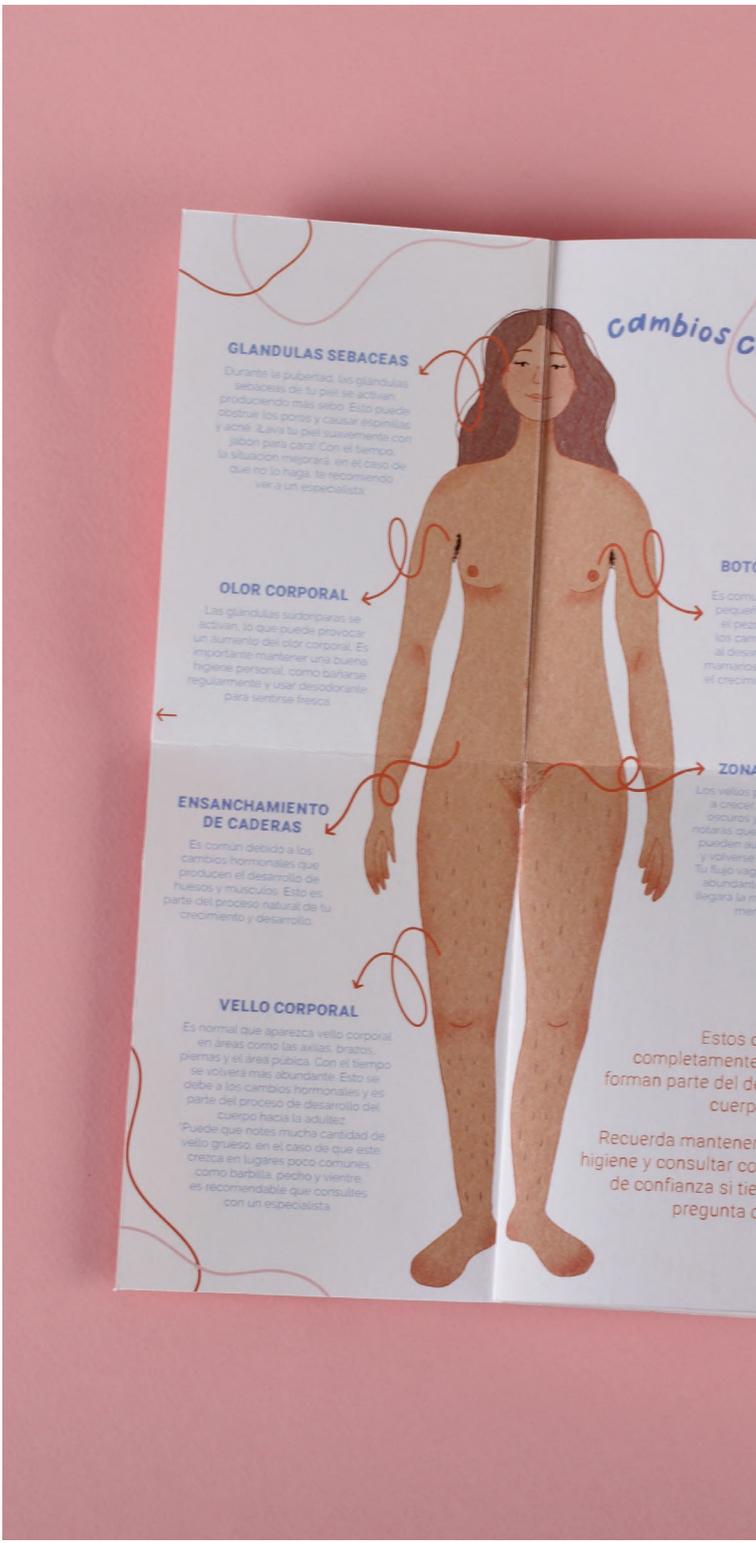




Manual de apoyo para adolescentes y figuras parentales.

Formato tipo revista 15 cm x 20 cm.

Imagen 28, 29, 30 y 31. Elaboración propia



cambios corporales

¿Qué es la anemia?

En la que el cuerpo tiene **glóbulos rojos** que no funcionan bien. Esto hace que el cuerpo no tenga suficiente oxígeno y nos sentimos débiles y nos cansamos con facilidad.

¿Hasta que edad dura?

La llegada de la **menstruación** puede venir en cada niña entre los 9 y 16 años, pero es más común alrededor de los 12. Una vez que comienza la menstruación, vuelve repetirse de forma regular hasta que una mujer alcanza su etapa de la **menopausia**, que generalmente ocurre entre los 45 y 55 años.

¿Cuánto dura el periodo de sangrado y ciclo menstrual?

La duración de la menstruación suele ser entre **3 a 7 días**. El ciclo menstrual completo desde el primer día de un periodo hasta el día anterior al inicio del siguiente periodo, dura típicamente entre **21 y 35 días** (3 días es lo más común normal que los ciclos sean irregulares). Es común que los ciclos sean irregulares los primeros años post-menstruales. Es común que los ciclos sean irregulares los primeros años post-menstruales. Es común que los ciclos sean irregulares los primeros años post-menstruales.



Guía de bolsillo para niñas.
Formato A3 plegable tipo fanzine.

Imagen 32, 33, 34, 35 y 36. Elaboración propia



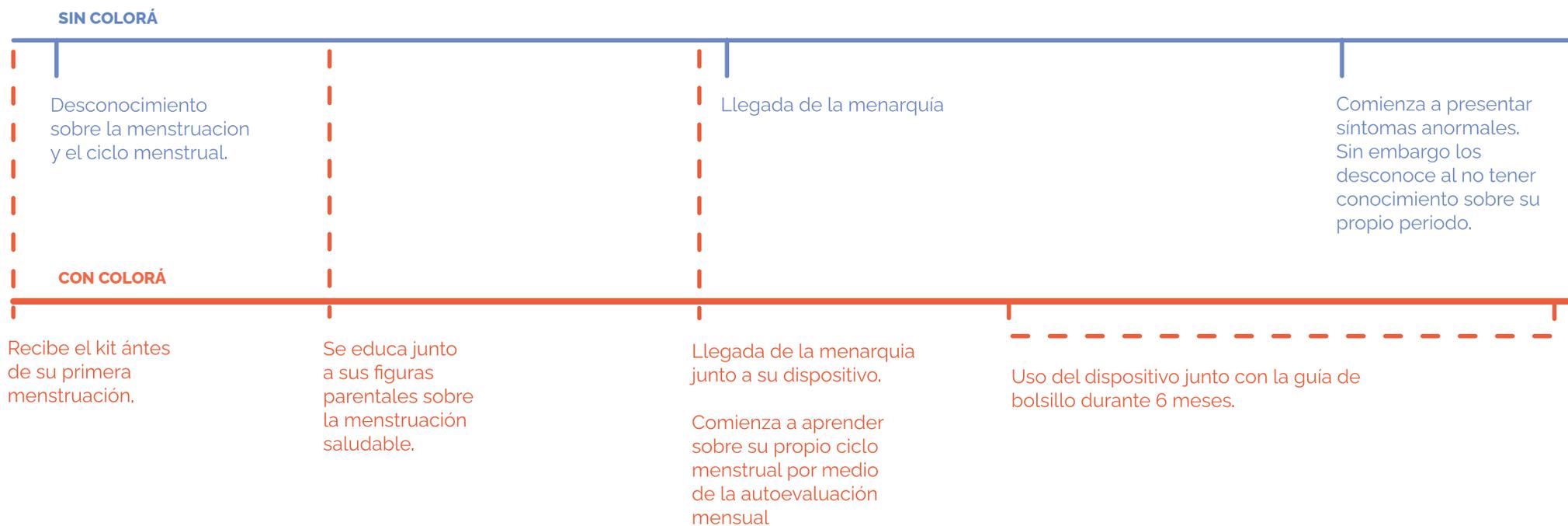
Dispositivo alertador de anomalías
menstruales. (DAAM)

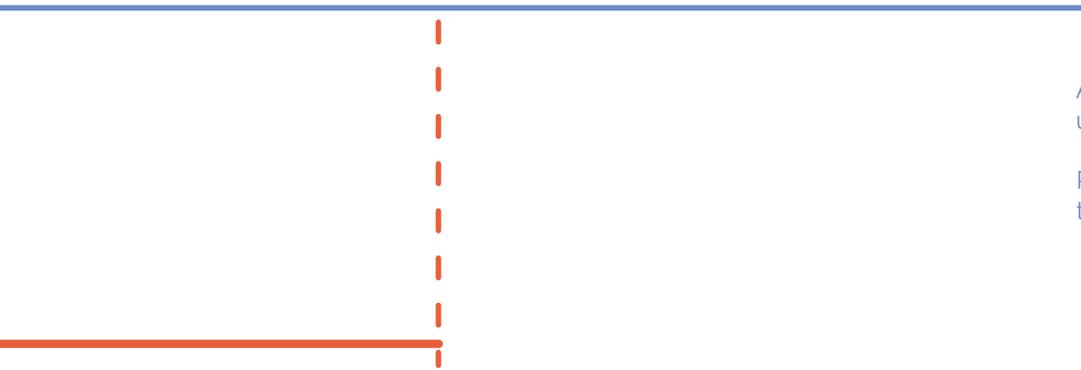
Dimensiones 13cm x 12cm.

Imagen 37, 38, 39 y 40. Elaboración propia



Mapa de viaje del usuario





Acude por primera vez a un especialista

Recibe el tratamiento tardío.

Conoce su propio ciclo menstrual y junto con sus figuras parentales identifican síntomas anormales.

Acuden a un especialista

Recibe el tratamiento adecuado.

Idealmente, las niñas deben recibir el kit Colorá antes de la llegada de su menarquia. Una vez entregado el kit, se puede empezar a aprender en conjunto sobre la menstruación saludable y el ciclo menstrual. Cuando llegue el momento de la primera menstruación las adolescentes ya sabrán que esperar, estas comenzarán a aprender sobre sus propios síntomas y periodos. Pasados los 6 meses usando el dispositivo y la guía de bolsillo, las niñas junto con sus figuras parentales serán capaces de identificar síntomas anormales en su menstruación, acudiendo, en el caso de que sea necesario, a un especialista, eventualmente recibiendo el tratamiento adecuado.



Figura 13. Elaboración propia

Packaging

El diseño del packaging busca ser **sútil y discreto**, para no generar ningún tipo de incomodidad en quien lo recibe, es por esto que se toma la decisión de no potenciar la marca como tal en el exterior de este. Sin embargo se incluye el logo de la marca en la pestaña frontal interior de la caja para generar sorpresa en la experiencia de unboxing.

Caja autoplegable.

24 cm x 13 cm x 16 cm.



Figura 14. Elaboración propia

Instagram

Las redes sociales son uno de los medios de comunicación más importantes actualmente, sobre todo teniendo en cuenta en rango etario del usuario primario y secundario. Es por esto que se crea el perfil **@somoscolora**, la intención de este es generar una comunidad donde se pone la **educación menstrual como prioridad**.

Se plantean distintos tipos de publicaciones, dentro de las cuales se **educará a la audiencia sobre la menstruación y el ciclo menstrual** para contribuir con el objetivo general del proyecto, manteniendo siempre un lenguaje cercano para que, tanto adolescentes como sus figuras parentales, vean el perfil como un espacio seguro donde se podrán responder dudas.



Sabías que ...

Conocer tu ciclo menstrual y entender cómo funciona te permitirá comprender de mejor manera los cambios físicos que ocurren durante el mes, también te ayudará a manejar de mejor manera tus emociones y sentimientos



Figuras 15, 16 y 17. Elaboración propia



Publicidad en hospitales

Se plantea generar distintos tipos de publicidades dentro de **hospitales, clínicas, consultorios ginecológicos y psicológicos** con el fin de promover la compra del kit o la donación del mismo, de esta manera, se contribuirá a la meta de ventas anuales junto con cumplir el objetivo general de colorá.

Figura 18. Elaboración propia



DISEÑO DE IDENTIDAD

Naming

El nombre **colorá** nace del querer plasmar el sentimiento de vergüenza que tienen las adolescentes y sus figuras parentales al referirse a la menstruación. También hace alusión al color rojo de la sangre menstrual sin la necesidad de ser literal.

Logotipo

COLORá

Bagle fat one

**ABCDEFGHIJKLMN
ÑOPQRSTUVWXYZ**

abcdefghijklmnopqrstu

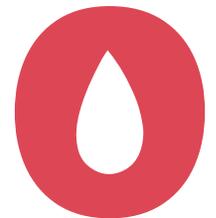
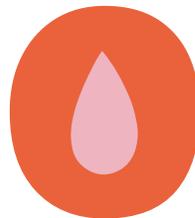
Variaciones

No te pongai
COLORá

#notepongai

No te pongai
COLORá

#notepongai



Tipografías

Raleway

ABCDEFGHIJKLMN
ÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

Ramona

ABCDEFGHIJKLMN
ÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

Chi

ABCDEFGHIJKLNM
ÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

Trabajo previo



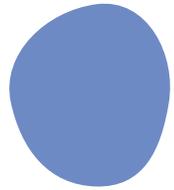
GOTA ROJA.

no te pongai

COLORá

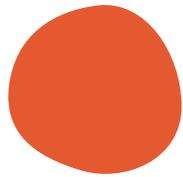
No te pongai

COLORá



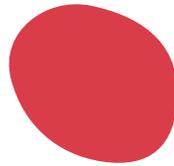
C M Y K
63 45 1 0

R G B
110 138 196



C M Y K
3 76 85 0

R G B
229 89 48



C M Y K
9 87 63 1

R G B
217 61 74



C M Y K
1 32 11 0

R G B
245 194 204



C M Y K
5 6 10 0

R G B
242 240 232

Recursos gráficos

El recurso gráfico diseñado se inspira en la **"mancha menstrual"**. Evitando caer en lo literal, se utilizan distintas manchas, variando no solo en color, si no que también en grosor del trazo y tamaño, haciendo alusión a la gran diversidad de ciclos menstruales y periodos que tienen las mujeres a lo largo de su vida fértil.

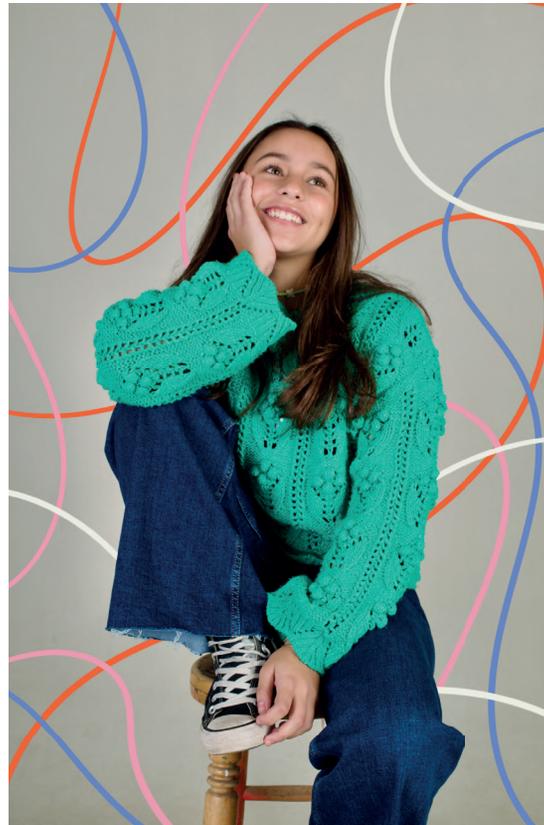


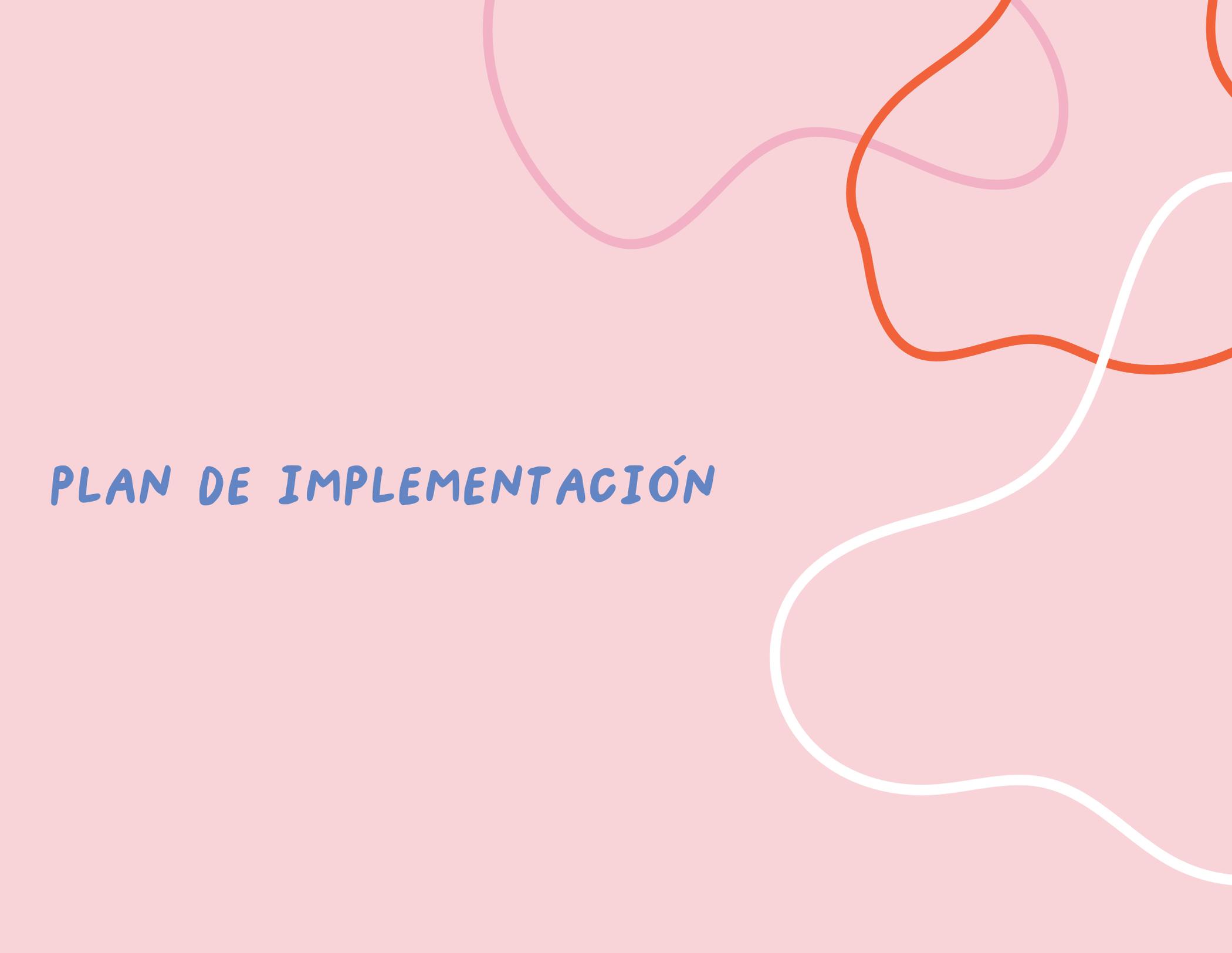
Figura 19 y 20. Elaboración propia



Figura 21. Elaboración propia

Se decide diseñar una bolsa de algodón con los recursos gráficos característicos de Colorá para que las niñas puedan guardar sus fichas y transportar su dispositivo de ser necesario.

PLAN DE IMPLEMENTACIÓN



Costo del proyecto

Se define el montaje del negocio como el **registro de la marca, creación de la sociedad, diseño de página web y patente comercial**. En cuanto a los costos variables se encuentran **los precios de los materiales** necesarios para determinar el costo por unidad del producto, vale destacar que los números considerados son en base a una producción de 1500 unidades aproximadamente en China. Por último, como costo fijo se determinan los valores del **sueldo del diseñador, la mantención de la página web, publicidad, además de un contador y una bodega para el almacenamiento del kit**.

Se establece un modelo que inicia en enero del año 2024 y finaliza en diciembre. A lo largo de los primeros 5 meses se le dará prioridad a la producción del producto para comenzar la venta en junio del 2024. Se propone una producción de 1500 unidades para vender durante los 7 meses restantes, fabricando 300 unidades mensuales desde enero hasta mayo.

Montaje del negocio	\$918.304
<i>Registro marca</i>	-189.978
<i>Formación sociedad</i>	-165.000
<i>Diseño página web</i>	-500.000
<i>Patente comercial</i>	-63.326
Costos variables (unitario)	\$9.200
<i>Arcilla</i>	-2.600
<i>Base de madera</i>	-2.000
<i>Bolsa algodón</i>	-300
<i>Packaging</i>	-500
<i>Guía</i>	-800
<i>Libro</i>	-3.000
Costos fijos	\$1.152.000
<i>Sueldo</i>	-1.000.000
<i>Página web</i>	-10.000
<i>Contador</i>	-50.000
<i>Bodega</i>	-72.000
<i>Publicidad</i>	-20.000

Figura 22. Elaboración propia

Mes	ene-24	feb-24	mar-24	abr-24	may-24	jun-24	ju
<i>Montaje del negocio</i>	-918.304	-	-	-	-	-	-
<i>Costo variable</i>	-2.760.000	-2.760.000	-2.760.000	-2.760.000	-2.760.000	-	-
<i>Costo fijo</i>	-	-1.152.000	-1.152.000	-1.152.000	-1.152.000	-1.152.000	-1.152.000
Ingresos							
<i>Unidades</i>	0	0	0	0	0	300	2
<i>Venta kit</i>	-	-	-	-	-	6.000.000	4.000.000
<i>Capital inversionista</i>	20.000.000						
Flujo de caja	13.821.696	-3.912.000	-3.912.000	-3.912.000	-3.912.000	4.848.000	2.848.000
Flujo de caja acumulado	13.821.696	9.909.696	5.997.696	2.085.696	-1.826.304	3.021.696	5.869.696

ene-24	ago-24	sep-24	oct-24	nov-24	dic-24
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
000	-1.152.000	-1.152.000	-1.152.000	-1.152.000	-1.152.000
000	200	200	200	200	200
000	4.000.000	4.000.000	4.000.000	4.000.000	4.000.000
					-5.000.000
000	2.848.000	2.848.000	2.848.000	2.848.000	-2.152.000
696	8.717.696	11.565.696	14.413.696	17.261.696	15.109.696

Financiamiento

Para financiar el desarrollo del proyecto se considera la opción de postular a fondos concursables para, en primera instancia, costear el montaje y luego comenzar con la producción del kit. Cabe destacar que junto con los fondos concursables se considera clave el apoyo de socios inversionistas.

Semilla Corfo

Fondo concursable por un monto máximo de \$17.000.000. Sus requisitos de postulación son ser mayor de edad, residir en Chile y no tener ventas. (Corfo, s. f.)

Build Start-up Chile

Fondo concursable con un subsidio tope hasta \$10.000.000 que entrega CORFO a proyectos con permanencia en Chile durante el periodo de ejecución, siempre y cuando no consistan en consultorías o franquicias y se plantee un modelo escalable de crecimiento. (De Gobierno, s.f)

Figura 23. Elaboración propia
*Más información en anexos

Modelo Canvas



Figura 24. Elaboración propia



CONCLUSIONES

Proyecciones

Una vez validado el proyecto, se busca generar alguna alianza estratégica con el ministerio de la mujer y el ministerio de educación para facilitar la implementación del proyecto en municipalidades, escuelas y consultorios. Sería interesante generar **alianzas** con marcas como **kotex** quienes cuentan con iniciativas como “Ella puede”, la cual se basa en cuestionar los **estigmas del periodo, garantizar el acceso a la educación menstrual y abrir puertas para niñas y mujeres**. (Iniciativas y proyectos sociales para las mujeres - Kotex, s. f.)

En cuanto a los medios de difusión se propone la creación de una **página web** donde las adolescentes y sus figuras parentales podrán acudir en el caso de necesitar más información sobre la menstruación, los síntomas más comunes del el periodo menstrual e información guía sobre el ciclo menstrual.

Se plantea la exploración de materiales alternativos para las fichas de la etapa 3, como por ejemplo **plástico inyectado**, en el caso de que el proceso de las fichas hechas con arcilla polimérica se vuelva demasiado artesanal dada la demanda del producto.

Por último, se propone una explotación del proyecto, presentando **distintos servicios** que giren en torno a la **educación menstrual**, tales como cursos a figuras parentales sobre la educación menstrual, clases o charlas presenciales en escuelas de Chile y organizar campañas de donación de kits junto a fundaciones latinoamericanas, para así poder llevar a Colorá a cada rincón del continente.

Conclusiones

Colorá es un proyecto que dejó a la luz diversos desafíos a lo largo de las distintas etapas de desarrollo, permitiendo evidenciar la complejidad y sensibilidad que todavía rodea al tema de la adolescencia y menstruación en la sociedad chilena.

Dentro de las dificultades para realizar el proyecto, uno de los principales obstáculos fue encontrar personas que estuvieran dispuestas a involucrarse en las entrevistas y sesiones de testeo. Resultó sorprendente observar cómo el tabú en torno al tópico cerraba automáticamente las puertas a una discusión abierta y sincera, no solo con niñas en edades post menarquia sino también con los adultos.

Por otra parte, el desarrollo del proyecto se vio afectado por el entorno social y cultural en el que se llevó a cabo. El desinterés generalizado hacia la menstruación y la educación menstrual en sí planteó un desafío adicional, dejando en claro que existe una gran necesidad de romper con los estigmas actuales y generar un cambio de mentalidad dentro de nuestra comunidad.

La importancia de abordar la educación menstrual de manera integral, involucrando a niñas y adultos,

no debe ser subestimada, pues el impacto positivo que ésta puede generar en las jóvenes actualmente, como la comunicación abierta y confianza dentro del núcleo familiar, se verá evidenciada en un futuro cuando ellas mismas tomen la decisión sobre cómo abarcar el tema con los integrantes de sus propias familias.

Es importante destacar que Colorá pone en el foco la necesidad de seguir peleando por una sociedad en la que la menstruación sea comprendida y aceptada por todos con normalidad. A pesar de los desafíos y la resistencia encontrada, es fundamental continuar promoviendo una educación inclusiva sobre la menstruación saludable, para niñas y figuras parentales no solo en Chile, sino en todo el mundo.

Desde la perspectiva del diseñador, poco se habla de lo complejo que es crear a partir de un espacio de intimidad. Es aquí donde es necesario identificar las necesidades más profundas del usuario, creando soluciones innovadoras que respondan a ellas. Así mismo, cumplir objetivos abstractos como el conmemorar, concientizar e incentivar sobre tópicos personales y profundos como lo es la menarquía para una adolescente, junto con intentar de cambiar una percepción ya insertada en la sociedad resulta sumamente desafiante y al mismo tiempo gratificante.

Es impactante poder evidenciar como un producto permite involucrar al diseñador en las rutinas diarias de los usuarios, cambiar prácticas, llegando incluso a alertar comportamientos o condiciones que luego desencadenarán una serie de conductas que convierten al diseño en una herramienta que impulsa el cambio y promueve el bienestar.

Por último, es importante visibilizar como todo está conectado. El diseño de un kit educativo puede tener un impacto en el comportamiento de las niñas y sus figuras parentales, a su vez, este nuevo comportamiento puede influir en su bienestar físico, emocional y social. El ciclo de retroalimentación

entre el diseño y la experiencia del usuario, donde cada pequeña interacción y solución puede ser diseñada para generar un cambio positivo en la vida cotidiana, permite tener en cuenta la importancia del usuario como centro del proceso de diseño y la capacidad que este le otorga a un proyecto de transformar vidas.



REFERENCIAS Y ANEXOS

Especialistas consultados

CARMEN MORAGA

Psicóloga especializada en sexualidad

MACARENA FERNANDEZ

Psicóloga Adolescente

MARÍA IGNACIA GUZMÁN

Psicóloga Adolescente

DR. PEDRO ROJAS

*Ginecólogo Obstetra especializado en
fertilidad*

FERNANDA MANRÍQUEZ

Especialista en Arcilla Polimérica

Pauta entrevistas psicólogas

1. Basado en tu propia experiencia, que características definen a las niñas entre 12 a 14 años, ¿qué les gusta hacer? desde tu perspectiva, donde ellas tienen el foco de interés o atención...
2. ¿Consideras que es una edad donde son más creativas, o más abiertas a estímulos o distintas experiencias?
3. En cuanto a la relación con los papas, ¿consideras que es una edad compleja? si es así, ¿porque dirías tú que es compleja?
4. ¿Qué tan importante crees tú que es mantener una buena relación con los papas en esta etapa para el futuro?
5. ¿Qué herramientas, tips y consejos le darías a una niña para comunicarse de manera exitosa con sus papas y cuales les darías a los papás?
6. En el caso de alguna paciente que solo cuente con una figura paterna activa, ¿Cómo cambia la dinámica familiar? ¿Cómo guiar a una sola figura parental en esta etapa donde las niñas pasan por muchos cambios físicos y psicológicos?
7. Existe algún material, juego u actividad que hable sobre la buena comunicación entre padres e hijas?

Bibliografía

- Araya, A. (2007a, Junio 30). Características De Un Grupo De Mujeres Con Síndrome De Ovario Poliquístico. <http://www.revistadisena.uc.cl/Index.php/Rhe/Article/View/11996>
- Arancibia, K. (2022, 27 Mayo). Día De La Higiene Menstrual: Solo 4 De Cada 10 Padres Habla De La Menstruación Con Sus Hijos Varones. <https://www.anda.cl/Dia-De-La-Higiene-Menstrual-Solo-4-De-Cada-10-Padres-Habla-De-La-Menstruacion-Con-Sus-Hijos-Varones/>
- Arturo, B. A. (2000). Dismenorrea. *Bol. Hosp. San Juan De Dios*;47(6): 352-5, Nov.-Dic. 2000. Tab. Graf | Lilacs. <https://pesquisa.bvsalud.org/Portal/Resource/Pt/Lil-287015>
- Asfura, J. E. M. (2021). *Apa Diccionario Conciso De Psicología*. [Www.academia.edu. https://www.academia.edu/45041051/Apa-diccionario-conciso-de-psicolog%C3%Ada](https://www.academia.edu/45041051/Apa-diccionario-conciso-de-psicolog%C3%Ada)
- Barquero Brenes, A. & Universidad De Costa Rica. (2014, Abril). *Actualidades Investigativas En Educación*. <https://www.redalyc.org/Pdf/447/44729876008.Pdf>
- Bbc News Mundo. (2023, 23 Marzo). «Sembrando La Luna»: La Tradición Ancestral De Mujeres Que Honran La Menstruación. [El Mostrador. https://www.elmostrador.cl/Braga/2019/07/25/Sembrando-La-Luna-El-Ritual-Ancestral-De-Mujeres-Que-Honran-La-Menstruacion/](https://www.elmostrador.cl/Braga/2019/07/25/Sembrando-La-Luna-El-Ritual-Ancestral-De-Mujeres-Que-Honran-La-Menstruacion/)
- Calfio Montalva, M. (2013). *Escrituras, Voces Y Medios Para Permanecer En El Tiempo*.
- Carabi Ribera, A. C. (2001). *Reescribiendo La Masculinidad: La Deconstrucción Del Concepto De Masculinidad En La Literatura Escrita Por Mujeres*. Universidad De Barcelona.
- Clínica Las Condes. (S. F.-A). *Clínica Las Condes - Centro De Endometriosis*. Recuperado 23 De Junio De 2023, De <https://www.clinicalascondes.cl/Centros-Y-Especialidades/Especialidades/Departamento-De-Ginecologia-Obstetricia/Programa-De-Endometriosis>
- Clínica Las Condes, & Cannoni, G. (2016). *12 Años: La Primera Consulta Al Ginecólogo*. *Clínica Las Condes*. Recuperado 20 De Junio De 2016, De <https://www.clinicalascondes.cl/Blog/Listado/Ginecologia/12-Anos-La-Primera-Consulta-Al-Ginecologo#:~:Text=La%20primera%20cita%20con%20la,Anuales%20recomendados%20para%20esa%20etapa>.
- Clue: *Calendario De Ovulación Y Periodo Para Los, Android Y Watchos*. (S. F.). <https://Helloclue.com/Es>
- Cook, R. J. & Cusack, S. C. (2009). *Estereotipos De Género Perspectivas Legales Transnacionales*. https://www.law.utoronto.ca/Utf_lfile/Count/Documents/Reprohealth/Estereotipos-De-Genero.pdf
- Corfo. (S. F.). https://www.corfo.cl/Sites/Cpp/Convocatorias/Semilla_inicia
- Coversation Pieces - Nicolettebodewes.com. (S. F.). <https://Cargocollective.Com/Nicolettebodewes/Coversation-Pieces>
- Curell Aguilá, N. (2014, 21 Noviembre). *Normalidad Y Alteraciones De La Menstruación En Adolescentes | Pediatría Integral*. *Pediatría Integral*. <https://www.pediatriaintegral.es/Numeros-Anteriores/Publicacion-2013-04/Normalidad-Y-Alteraciones-De-La-Menstruacion-En-Adolescentes/>
- De Gobierno, M. S. G. (S. F.). *Start-Up Chile - Build*. [Portal Único De Fondos Concursables. https://www.fondos.gob.cl/Ficha/Corfo/Build/](https://www.fondos.gob.cl/Ficha/Corfo/Build/)
- Demir, A. M. (2015). *The International Dictionary Of Psychoanalysis*. [Uel. https://www.academia.edu/14161224/The_international_dictionary_of_psychoanalysis](https://www.academia.edu/14161224/The_international_dictionary_of_psychoanalysis)
- Dot, R. (2022, 12 Diciembre). *Red Dot Design Award: Safety Button For Children*. *Red Dot*. <https://www.red-dot.org/Ko/Project/Safety-Button-For-Children-54256>
- Enut. (2015). *Documento De Principales Resultados Enut 2015 [Conjunto De Datos]*. https://historico-amu.ine.cl/Enut/Files/Principales_resultados/Documento_resultados_enut.pdf
- Gilsanz, D. G. & Murphy, R. M. (2014). *The Period Game*. [Periodgame. https://www.periodgame.com/About-Us](https://www.periodgame.com/About-Us)
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, Mj. & Hidalgo Vicario, Mi. (2017). *Pubertad Y Adolescencia*. *Adolescenciasema*. <https://www.adolescenciasema.org/Ficheros/Revista%20adolescere/Vol-5num1-2017/07-22%20pubertad%20y%20adolescencia.pdf>
- Hanington, B. & Martin, B. (2019). *Universal Methods Of Design Expanded And Revised: 125 Ways To Research Complex Problems*, *Develop Innovative Ideas, And Design Effective Solutions*. Macmillan Publishers.
- Huerta Adasme, C. H., Villalobos Espinosa, F. V., Rivas Villalobos, A. R., García Asencio, C. G. & Contreras Veloso, Mf. C. (2021). *Educación Para Hombres Sobre El Ciclo Menstrual: Desmintiendo Los Mitos Más Frecuentes Y Explicando Las Bases Del Funcionamiento*. Universidad Del Desarrollo.
- Ideo. (2015). *Diseño Centrado En Las Personas (Vol. 2)*. Instituto De La Mujer. (2001). *Reescribiendo La Masculinidad: La Deconstrucción Del Concepto De Masculinidad En La Literatura Escrita Por Mujeres | Adhuc*. <https://www.ub.edu/Adhuc/Es/Projectes-Recerca/Reescribiendo-Masculinidad-Deconstruccion-Del-Concepto-Masculinidad-Literatura>
- Iniciativas Y Proyectos Sociales Para Las Mujeres - Kotex. (S. F.). <https://www.lakotex.cl/Es-Cl/Iniciativa-Ella-Puede>
- Kinhal, N. H. & Mentrupedia. (S. F.). *La Primera Menstruación De Tu Hija*. *Menstrualhygieneday*. https://menstrualhygieneday.org/Wp-Content/Uploads/2020/07/Aprender-Padres-Final_es.pdf
- Libro Bienvenida Mi Luna + Guía Para Padres. (S. F.). *Teraideas*. https://teraideas.cl/Products/Benvenida-Mi-Luna?Variant=34499250815127&Currency=Clp&Utm_medium=Product_sync&Utm_source=Google&Utm_content=Sag_organic&Utm_campaign=Sag_organic&Gclid=C-jokcjjw756lbhdmarisaeioagn5vfv2tshwmimhnm6zy4kmrek18br5-Bvw_lp-Y1wlvcam0kpxq1caavf6ealw_wcb
- Loew, P. L. (2021). *Paula Loew Clay Jewelry*. [Paula Loew. https://paula-loew.blogspot.com](https://paula-loew.blogspot.com)
- Lola. (S. F.). *First Period Kit With Free Digital Guide | Lola*. https://mylola.com/Products/First-Period-Kit?Utm_source=Google&Utm_medium=Cpc&Utm_term=First%20period%20kit&Utm_campaign=357156777&Gclid=Cjwkcjajwmzbpbrageiwadrmvxo35nqvalncoalsyen74aaqfr_at40blsqxmrldgmez3agzqnh_gfrocclgqavd_bwce
- M, A. B., C, G. B., & S, M. T. C. (2005). *Calidad De Vida En Mujeres Con Síndrome De Ovario Poliquístico*. *Revista Chilena De Obstetricia Y Ginecología*, 70(2). <https://doi.org/10.4067/S0717-75262005000200009>
- Merino, P. M., Schulin-Zeuthen, P. C., Cannoni, B. G., & Conejero, R. C. (2015). *Síndrome De Ovario Poliquístico: Diagnóstico En La Adolescencia*.

cia. Revista Médica Clínica Las Condes. <https://doi.org/10.1016/J.rm-clc.2015.02.009>

Mieres, P. M. & Escuela La Tribu (Directores). (S. F.). Ciclo Formativo De Educación Sexual [Diapositivas; Video Llamada].

Montoya Duque, M. (S. F.). El Lenguaje Y Las Dinámicas De La Menstruación. Universidad De Los Andes Departamento De Arquitectura Y Diseño.

Moraga Hernández, C. (2022). La Luna De Mi Hija (3A Ed.). Karina Romero. https://teraideas.cl/products/benvenida-mi-luna?variant=34499250815127¤cy=CLP&utm_medium=product_syn-c&utm_source=Google&utm_content=Sag_organic&utm_campaign=Sag_organic&gclid=CjwKcAjwHdWkbhbzeiwa1iBlmodzs5kbhij33eam1q_3dkv8xa1jgsmwLqhzas31bkx6z3w-Zui6bbocogiqavd_bwe

Mujeres Progresistas. (S. F.). Guía De Sensibilización Para Jóvenes. https://fmujeresprogresistas.org/wp-content/uploads/2016/05/Guia_online.pdf

Ohchr. (S. F.). Acnuth | Estereotipos De Género. Recuperado 13 De Diciembre De 2022, De <https://www.ohchr.org/Es/Women/Gender-Stereotyping>

Paik, Y. P. (Director). (2017). Rael | Holistic Period Care For All Womankind. Rael. <https://www.getrael.com>

Papaya Bragas. (S. F.). Papayabragas. <https://papayabragas.com/products/kit-inicia>

Peranovic, T. (2016, 16 Noviembre). Men And Menstruation: A Qualitative Exploration Of Beliefs, Attitudes And Experiences. Springerlink. https://link.springer.com/article/10.1007/S11199-016-0701-3?Error=cookies_not_supported&code=E62c8327-34e2-48b7-9121-2602e82fa709

Pilar, V. P. (1999). Endometriosis Y Ca 125 En Mujeres En Edad Reproductiva. Rev. Chil. Obstet. Ginecol;64(5): 385-8, 1999. Tab. Graf | Lilacs. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/Lil-263694>

Planned Parenthood. (S. F.). Identidad Y Roles De Género | Estereotipos De Género I. <https://www.plannedparenthood.org/Es/Temas-De-Salud/Identidad-De-Genero/Sexo-E-Identidad-De-Genero/Que-Son-Los-Estereotipos-De-Rol-De-Genero>

Pucci, M. P. (2022). Ciclo Menstrual Clue. Hello Clue. <https://helloclue.com/Es/Articulos/Ciclo-A-Z/El-Ciclo-Menstrual-Mas-Que-Solo-Tu-Periodo>

Rae -. (2022). Conmemorar | Diccionario De La Lengua Española. «Diccionario De La Lengua Española» - Edición Del Tricentenario. <https://dle.rae.es/Conmemorar>

Ranea, B. (2021). Desarmar La Masculinidad: Los Hombres Ante La Era Del Feminismo (Mayor N≪Sup≫O 831) (1≪Sup≫A Ed.). Los Libros De La Catarata.

Sculptures | Jgdesigns. (S. F.). Jgdesigns. <https://www.j-g-designs.com/Cairn-Sculptures>

Sernac. (2021). Informe Estudio Gestión Menstrual. https://www.sernac.cl/Portal/617/Articles-63337_archivo_01.Pdf

Sernameg & Escuela La Tribu. (2022). Guía De Salud Menstrual (1A Ed.). Solange Parraguez M.

Sghulin-Zeuthen, P. C., & Conejero, R. C. (2011). Trastornos Menstruales Y Dismenorrea En La adolescencia.

Revista Médica Clínica Las Condes, 22(1), 39-47. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70391-1](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70391-1)

Sociedad Española De Psiquiatría Y Psicoterapia Del Niño Y Del Adolescente. (2017). Cuadernos De Psiquiatría Y Psicoterapia Del Niño Y Del Adolescente. Cuadernos De Psiquiatría Y Psicoterapia Del Niño Y Del Adolescente, 64.

Suárez, J., Marino, J., & Soncini, C. (2022). Atenea. Universidad De San Andrés.

Subsecretaría De La Niñez & Chile Crece Contigo. (S. F.). Paternidad Activa. Chile Crece Contigo. <https://www.crececontigo.gob.cl/Tema/Paternidad-Activa/>

Tay, K. T. (2015). Synchrony. Kenneth Tay. <http://kennethtay.com/Synchrony>
The Pad Project. (2022, 22 Noviembre). The Pad Project. <https://thepadproject.org>

Unfpa. (2022). Menstruation And Human Rights. United Nations Population Fund. <https://www.unfpa.org/Menstruationfaq#Positives%20about%20menstruation>

Unicef. (2018, 18 Mayo). Fast Facts: Nine Things You Didn't Know About Menstruation. <https://www.unicef.org/Press-Releases/Fast-Facts-Nine-Things-You-Didnt-Know-About-Menstruation>

Unicef. (2020). ¿Qué Es La Adolescencia? Unicef Uruguay. <https://www.unicef.org/Uruguay/Que-Es-La-Adolescencia>

Unidad 4 - Biología: Sexualidad Y Autocuidado. (S. F.). Curriculum Nacional Mineduc Chile. <https://www.curriculumnacional.cl/Portal/Educacion-General/Ciencias-Naturales/Ciencias-Naturales-7-Basico/21025-Unidad-4-Biologia-Sexualidad-Y-Autocuidado#Objetivos>

Información cualitativa

Pauta entrevistas niñas

Introducción:

1. Cuéntame un poco sobre ti...

¿Cuántos años tienes? ¿Cuándo es tu cumpleaños? ¿Qué es lo que más te gusta hacer en tu tiempo libre? Generalmente, ¿Qué haces durante los fines de semana?

2. Háblame sobre tu colegio ...

¿En qué curso vas? ¿Cuál es la materia que más te gusta y la que menos te gusta? ¿Te gusta tu curso? Cuéntame de tus amigos, ¿Cómo se llaman y qué te gusta hacer generalmente con ellos?

3. Cuéntame sobre tu familia...

¿Quiénes conforman tu grupo familiar? ¿Quiénes viven contigo? Cuéntame un poco más sobre cada uno de ellos, que hacen? (estudian, trabajan, etc.)

¿Cómo definirías tu relación con tu familia? * (si es que es pertinente)

Menstruación:

1. Ahora vamos a hablar de un tema más íntimo, siéntete con la confianza de responder lo que quieras y con lo que te sientas cómoda...

2. Cuéntame un poco, como fue tu primera experiencia cuando te llegó la regla? ¿Recuerdas cómo fue? ¿Sabías que estaba pasando? ¿Cómo fue?, ¿dónde fue?, ¿cómo te sentiste? Asustada, feliz, emocionada...

3. Luego que pasó, a quien acudiste para ayuda, quién fue la primera persona a quien le contaste (si es que no lo dijo en la pregunta de arriba)

4. ¿Cuándo se trata de estos temas, como la regla, toallitas etc. ¿A quién sueles acudir? (tu mamá, hermana, amiga, tía, abuela, etc.)

5. ¿Conversas de estos temas con tus amigas en el colegio? Se cuentan sus experiencias, síntomas etc.

6. ¿Qué tipos de síntomas tienes cuando llega tu periodo?

7. ¿Con qué producto menstrual te sientes más cómoda usando?

8. ¿Cómo sabes cuando te va a llegar la regla de nuevo? ¿Usas algún método para contar los días? ¿En un calendario o en una app?

9. Dentro de tu grupo familiar, ¿se habla con naturalidad de la menstruación?

En el caso de que la respuesta sea sí, ¿En qué casos hablas de tu ciclo menstrual? Y ¿Con quienes te sientes más cómoda hablándolo?

Si la respuesta es no, ¿Por qué crees que pasa esto? ¿cómo te hace sentir esto a ti?

10. ¿Sueles contarle a alguien de tu familia cuando te llega la regla, o los síntomas de esta (si es que tiene)?

11. Cuando hablamos de tus figuras parentales... ¿Con quién tienes más confianza de hablar estos temas? *¿Por qué crees que es esto?

¿Cómo te sientes cuando hablas de estos temas con...?

¿Con que tanta frecuencia hablas de estos temas con...?

¿Cómo te sientes o te sentirías hablando de este tema con tu figura paterna masculina? (reemplazar por padre, hermano, tío, padrastro, abuelo etc.) ¿Por qué?

12. Generalmente ¿Hablas de esto con tu figura paterna? ¿Te gustaría hablar de estos temas con él? ¿Por qué si/no?

Información cualitativa

Pauta entrevistas figuras parentales

Introducción:

1. Cuéntame un poco sobre ti...

Tu edad, a que te dedicas, ¿Quiénes conforman tu familia? (hijos y sus edades) ¿Qué haces en tu tiempo libre?

Menstruación:

2. Bueno el propósito de esta corta entrevista es conocer un poco más acerca de tu percepción sobre la menstruación femenina...

3. En tus palabras, ¿Qué es la menstruación?

4. ¿Con que conceptos la relacionarías? Si tuvieras que definir la menstruación femenina con 3 palabras ¿Cuáles serían?

5. En qué casos te sientes cómodo hablando del ciclo menstrual/ con quién?

6. ¿Con qué frecuencia hablas sobre el ciclo menstrual o la menstruación?

Menstruación adolescente:

7. Hablando sobre la menstruación en niñas y adolescentes específicamente...

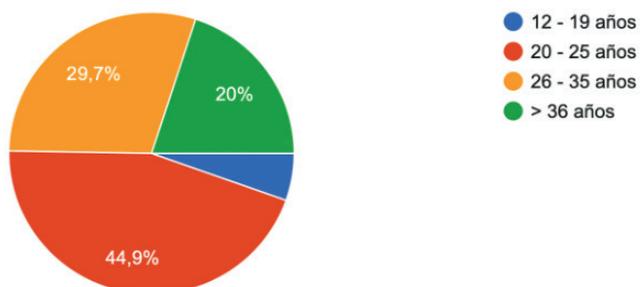
8. ¿Qué crees tú que sienten ellas con la llegada de la menstruación?

9. ¿Cómo te sentirías si tu hija se acercara a ti para discutir sobre la menstruación?

Información cuantitativa

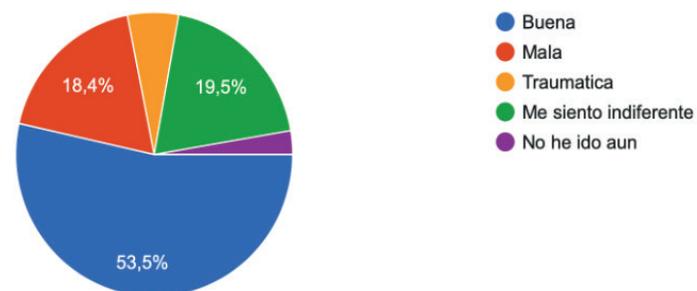
¿Qué edad tienes?

185 respuestas



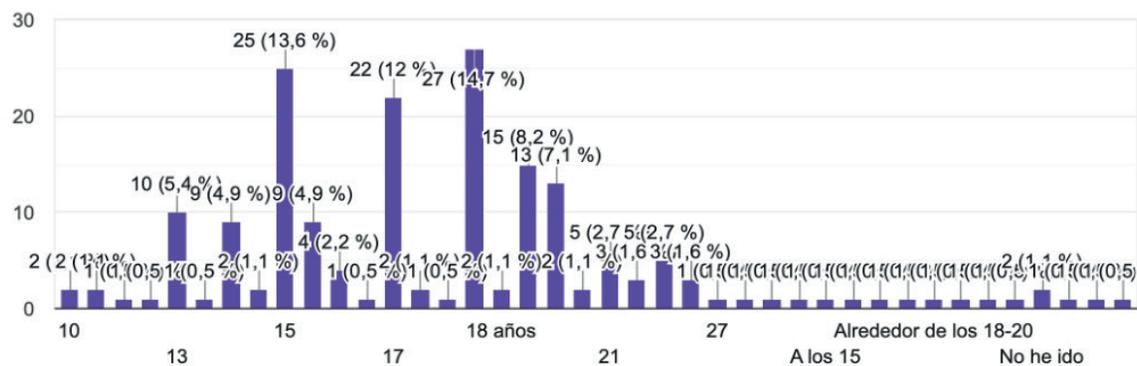
¿Cómo evaluarías tu primera experiencia en el ginecólogo?

185 respuestas



¿A qué edad fuiste por primera vez al ginecólogo?

184 respuestas



Casos tipos dispositivo

DOLOR	1 2	Soportable Insoportable	FLUJO	1 2	Regular Abundante	SIN FLUJO	0	Cualquier variante	-
-------	--------	----------------------------	-------	--------	----------------------	-----------	---	--------------------	---

1- 3 meses sin flujo en un periodo de 6 meses

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FLUJO	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FLUJO	-	0	-	0	0	-	0	-	0	-	-	0

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FLUJO	0	-	0	-	-	-	-	-	0	0	0	0

2- 3 meses o más de tener dolor insoportable en un periodo de 6 meses

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	2	-	2	2	-	2	-	2	-	2	-	-
FLUJO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2
FLUJO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
FLUJO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3- 3 meses o más de flujo abundante en un periodo de 6 meses												
	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FLUJO	-	2	-	2	2	-	2	-	2	2	-	-
DOLOR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FLUJO	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	2
DOLOR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FLUJO	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-

4- 3 meses o más de reglas abundantes con dolores insoportables en un periodo de 6 meses												
	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	-	2	2	-	2	2	-	-	2	-	-	-
FLUJO	-	2	2	-	2	-	-	2	2	-	2	-
DOLOR	-	2	-	2	-	2	-	2	2	-	2	-
FLUJO	-	2	-	2	-	2	-	2	2	-	2	-
DOLOR	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
FLUJO	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-

5- *Despues de tus primeros 6 meses, sigas teniendo reglas irregulares (eso significa, existente, abundantes, inexistentes)

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	1	1	0	2	0	0	0	1	0	2	2	1
FLUJO	1	2	0	2	0	0	0	1	0	1	2	1

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	1	0	0	0	1	2	1	0	1	2	0	1
FLUJO	1	0	0	0	2	2	1	0	2	1	0	2

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
FLUJO	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0

6- *Sueles tener reglas sin dolor, y de la nada empieza el dolor por 4 meses o más

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
FLUJO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
FLUJO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic
DOLOR	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2
FLUJO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Detalles flujo de caja

		ene-24	feb-24	mar-24	abr-24	may-24	jun-24	jul-24	ago-24	sept-24	oct-24	nov-24	dic-24	Total
Inversión inicial														
Registro marca	-189.978	-189.978												
Formación sociedad	-165.000	-165.000												
Diseño página web	-500.000	-500.000												
Patente comercial	-63.326	-63.326												
		-												
Total Inversión Inicial		-918.304	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Costo fijo														
Sueldo	-1.000.000		-1.000.000	-1.000.000	-1.000.000	-1.000.000	-1.000.000	-1.000.000	-1.000.000	-1.000.000	-1.000.000	-1.000.000	-1.000.000	-11.000.000
Página web	-10.000		-10.000	-10.000	-10.000	-10.000	-10.000	-10.000	-10.000	-10.000	-10.000	-10.000	-10.000	-110.000
Contador	-50.000		-50.000	-50.000	-50.000	-50.000	-50.000	-50.000	-50.000	-50.000	-50.000	-50.000	-50.000	-550.000
Bodega	-72.000		-72.000	-72.000	-72.000	-72.000	-72.000	-72.000	-72.000	-72.000	-72.000	-72.000	-72.000	-792.000
Publicidad	-20.000		-20.000	-20.000	-20.000	-20.000	-20.000	-20.000	-20.000	-20.000	-20.000	-20.000	-20.000	-220.000
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total Costos fijos		-	-1.152.000	-12.672.000										
Costos variables														
Unidades		300	300	300	300	300								1.500
Arcilla	-2.600	-780.000	-780.000	-780.000	-780.000	-780.000								-3.900.000
Base madera	-2.000	-600.000	-600.000	-600.000	-600.000	-600.000								-3.000.000
Bolsa	-300	-90.000	-90.000	-90.000	-90.000	-90.000								-450.000
Packaging	-500	-150.000	-150.000	-150.000	-150.000	-150.000								-750.000
Guia	-800	-240.000	-240.000	-240.000	-240.000	-240.000								-1.200.000
Libro	-3.000	-900.000	-900.000	-900.000	-900.000	-900.000								-4.500.000
Precio-unitario	-9.200													
Total Costos variables		-2.760.000	-2.760.000	-2.760.000	-2.760.000	-2.760.000	-	-13.800.000						
TOTAL COSTOS		-3.678.304	-3.912.000	-3.912.000	-3.912.000	-3.912.000	-1.152.000	-27.390.304						
Ingresos														
Unidades		0	0	0	0	0	300	200	200	200	200	200	200	1.500
Venta kit	20.000	-	-	-	-	-	6.000.000	4.000.000	4.000.000	4.000.000	4.000.000	4.000.000	4.000.000	30.000.000
Capital inversionista	20.000.000	20.000.000												15.000.000
Total ingresos		20.000.000	-	-	-	-	6.000.000	4.000.000	4.000.000	4.000.000	4.000.000	4.000.000	-1.000.000	45.000.000
Flujo de caja		16.321.696	-3.912.000	-3.912.000	-3.912.000	-3.912.000	4.848.000	2.848.000	2.848.000	2.848.000	2.848.000	2.848.000	-2.152.000	
Flujo de caja acumulado		16.321.696	12.409.696	8.497.696	4.585.696	673.696	5.521.696	8.369.696	11.217.696	14.065.696	16.913.696	19.761.696	17.609.696	

