ParticipaciónalDía

/secretaríadistritaldesalud
@sectorsalud
Secretaría Distrital de Salud

Edición 77 / Julio, Agosto, Septiembre – 2022 / Bogotá, D.C. / ISSN 1657 - 5172

Hablemos de Cuidado Menstrual

4 opciones ecológicas para retener el sangrado menstrual

Conoce estos productos, sus diferencias y cómo contribuyen a disminuir los desechos que generan los seres humanos (Pág. 3).

Torre Meissen II

Te compartimos en una línea del tiempo, el fruto del esfuerzo histórico de la comunidad de Ciudad Bolívar con la entrega de esta infraestructura (Pág. 4).

Romper los estigmas de la menstruación

Dialogamos con Isis Tijaro, educadora menstrual, sobre tres pasos fundamentales para lograr una menstruación digna (Pág. 5).

Foto: Oficina Asesora de Comunicaciones - SDS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
Secretaría Distrital de Salud
Carrera 32 # 12-81

Alcaldesa Mayor
Claudia Nayibe López Hernández

Secretario Distrital de Salud
Alejandro Gómez López

Subsecretario de Gestión Territorial, Participación y Servicio a la Ciudadanía (SGTPySC)
Julián Alfonso Orjuela Benavides

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones SDS
María Juliana Silva Amado

Directora de Participación Social, Gestión Territorial y Transectorialidad (DPSGTyT)
María Fernanda Torres Penagos

Coordinación Editorial
Mónica Alejandra Lozano Pinzón - DPSGTyT

Corrección de estilo
Tatiana Duplat

Periodista y Fotografía de portada
Sandra Milena Gutiérrez Mogollón - DPSGTyT

Diseño, diagramación e ilustración
Juan Daniel Burbano Torres – DPSGTyT

Impresión
Secretaría General - Subdirección de Imprenta Distrital, DDDI

Nuestro Ciclo de Cuidado, un asunto de ciudad

Secretaría Distrital de Salud

En promedio, las niñas, mujeres, hombres trans, personas no binarias y personas intersexuales que menstrúan lo hacen cerca de 60 días al año, durante unas cuatro décadas; esto significa que cada una de ellas tendrá de 480 a 500 periodos a lo largo de su vida. Es decir que se trata de un proceso biológico que, en Bogotá, vive más de la mitad de la población, sin embargo, históricamente la menstruación ha estado envuelta en un manto de tabús y estigmas, que han hecho que las personas que menstrúan se enfrenten a diario con toda clase de barreras culturales, sociales y de atención que impiden que tengan garantizado su derecho a la salud y a una vida digna.

Por ejemplo, de acuerdo con la encuesta Pulso Social del DANE (2021) ante la pregunta: "¿Durante el último mes ha tenido usted dificultades económicas para adquirir los elementos necesarios para atender su periodo menstrual?", Bogotá se ubica en el quinto lugar de veintitrés ciudades con mayoría de mujeres menstruantes que respondieron "sí".

Estas vulneraciones fueron estudiadas por la Corte Suprema de Justicia, que en el 2019 emitió la Sentencia T-398 y el Auto 0001 de 2020 en respuesta a la necesidad de diseñar una política pública territorial sobre higiene menstrual y personas con experiencias menstruales en calle, señalando el déficit en procesos educativos y en infraestructura que causa en las mujeres en general, ausentarse de sus actividades cotidianas mientras finaliza el tiempo de menstruación.

Como respuesta a estas problemáticas normalizadas en la sociedad, desde la Alcaldía Distrital de Bogotá se construyó la Estrategia de Cuidado Menstrual, liderada por la Secretaría Distrital de la Mujer y en donde la Secretaría Distrital de Salud contribuye con acciones que buscan la comprensión de la menstruación como un indicador de salud, a partir de la transformación de esas barreras, ya mencionadas, que enfrentan las personas que menstrúan, para ello creamos la estrategia ***"Nuestro Ciclo de Cuidado"*** que tiene por objetivos:

- Sensibilizar sobre el cuidado menstrual y proporcionar artículos para el sangrado en la menarquía.
- Investigar enfermedades asociadas al ciclo menstrual.
- Adaptar la infraestructura física e institucional para la vivencia digna de la menstruación.
- Contribuir en la búsqueda de información sobre el ciclo menstrual y las condiciones de personas que menstrúan.
- Mejorar la atención en salud de las niñas, mujeres, hombres trans, personas no binarias e intersexuales que menstrúan.

Así buscamos aportar a derribar tabús sobre la menstruación, hacer cotidiano un proceso natural y dar pasos para que haya una vivencia digna del ciclo menstrual.

A lo largo de esta edición te explicaremos la estrategia ***Nuestro Ciclo de Cuidado*** acompañada de esta imagen (útero).

Cartilla Cuidado Menstrual,
te invitamos a leerla en este código QR

¿Cómo cambiaría la atención médica si hablamos de cuidado menstrual?

La menstruación es un indicador de salud, te has preguntado:

¿Cada cuánto sangras? ¿Cómo fue tu sangrado? ¿Te genera dolor?
¿Qué tanto flujo presentas? ¿Tiene algún olor particular?
¿Percibes ***cambios físicos y emocionales*** durante esos días?

Estas respuestas permiten identificar a tiempo enfermedades como ovarios poliquísticos o endometriosis, entre otras. Por eso te invitamos a conocer, observar y sentir con más atención tu sangrado.

Vamos a adaptar las Rutas Integrales de Atención en Salud para incorporar el cuidado menstrual como un indicador de salud.
¡Es mejor cuidar que curar!

4 opciones ecológicas para retener **el sangrado menstrual**

El ciclo menstrual está compuesto por cuatro fases en donde se presentan distintos cambios, tanto físicos como hormonales. La primera de ellas es la menstruación, que se genera con el desprendimiento del recubrimiento interno del útero lo que provoca el sangrado que suele presentarse una vez al mes.

Para gestionar la sangre existen varios productos que, además de cumplir su función, reducen los impactos negativos sobre el planeta, debido a sus componentes o vida útil. Sin embargo, de acuerdo con organizaciones que defienden el cuidado y la menstruación digna, es importante resaltar que la responsabilidad sobre el daño ambiental no debe recaer sobre quienes menstrúan. El Estado y el sector empresarial deben generar las condiciones necesarias para garantizar artículos sostenibles para el sangrado, además tienen responsabilidad en otra serie de actividades industriales que degradan el ambiente. Algunas de esas nuevas opciones de artículos para el sangrado que contribuyen a disminuir la cantidad de desechos que generan los seres humanos son:

Copa menstrual

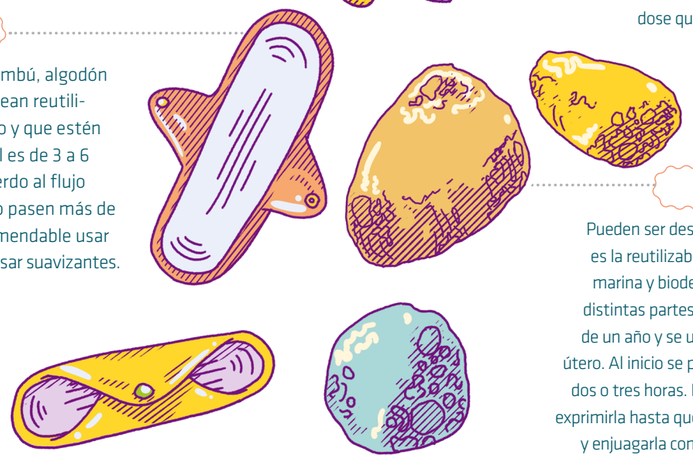
Está hecha de silicona o plástico quirúrgico hipoalergénico y no tiene químicos que alteren la salud. Su vida útil es de tres a diez años. Antes de comprarla, es importante leer las instrucciones sobre la talla y esterilizarla con agua caliente antes de utilizarla y al finalizar el sangrado. Debe guardarse en una bolsita de tela.

Calzones menstruales

recolectan el flujo a través de varias capaz de tela que evitan que el sangrado traspase a la ropa o genere humedad. Tienen una vida útil de 3 a 4 años y se deben cambiar de acuerdo a la cantidad de sangre. Lo recomendable es usarlos de 4 a 6 horas. Deben lavarse con agua fría en casa, sin usar suavizantes y asegurándose que no queden con manchas.

Toallas de tela

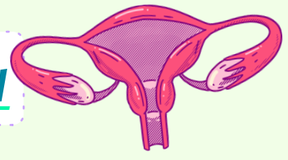
Están hechas de fibra de bambú, algodón o poliéster, permitiendo que sean reutilizables durante más de un ciclo y que estén libres de químicos. Su vida útil es de 3 a 6 años. Debe cambiarse de acuerdo al flujo menstrual, procurando que no pasen más de 6 horas. Para lavarlas es recomendable usar vinagre, dejar secar al sol y no usar suavizantes.



Esponja menstrual

Pueden ser desechables, pero la ecológica es la reutilizable. Se trata de una esponja marina y biodegradable que se cultiva en distintas partes del mundo. Su vida útil es de un año y se utiliza introduciéndola en el útero. Al inicio se puede estar revisando cada dos o tres horas. Para lavarla se recomienda exprimirla hasta que quede totalmente limpia y enjuagarla con algunas gotas de vinagre.

Un plan de salud para tu ciclo menstrual



Nuestro Ciclo de Cuidado una estrategia desde el Modelo Territorial de Salud, 'Salud a Mi Barrio, Salud a Mi Vereda', donde los equipos de atención en casa de la Secretaría Distrital de Salud están brindando en los hogares, información sobre cuidado menstrua y están construyendo planes de cuidado familiar que incluyen las necesidades en salud de las personas que menstrúan.

Torre Meissen II: fruto del esfuerzo histórico de la comunidad de Ciudad Bolívar

Tras 17 años en espera y el trabajo constante de la comunidad, la Segunda Torre de Meissen fue inaugurada el pasado 19 de Julio del 2022.

Esta estructura que inició como un centro médico, con el paso del tiempo y el crecimiento poblacional, se convirtió en un Hospital de segundo nivel que ***presta servicios a más de 450.000 personas de las localidades de Usme, Ciudad Bolívar y Sumapaz.***

1970-1992

La comunidad era quien mantenía este centro de salud pagando la planta médica y los insumos que se necesitaban para la prestación de los servicios de salud. Posteriormente el Centro de salud #34 cambia su nombre a Hospital Comunitario Meissen, y se crea el Comité de Participación Comunitaria.

1995

La Secretaría Distrital de Salud asume la responsabilidad sobre el hospital, generando el fin del Comité de Participación Comunitaria y dando paso a la creación de la Asociación de Usuarios del Hospital Meissen.

2007

Inicia la construcción de las dos torres del Hospital Meissen y con ella se crea la primera veeduría ciudadana que vigilaba la ejecución de la obra.

2008

Se inaugura la primera Torre del Hospital Meissen. Contaba con 6 pisos, 285 camas, cuidados neonatales, Unidad de Cuidados Intermedios, Unidad de Cuidados Intensivos y 5 salas de cirugía.

2012

El contratista abandonó el proyecto sin terminar la Torre 2. Actualmente cursa un proceso en el Tribunal Administrativo de Cundinamarca ya que el Hospital Meissen II demandó al contratista.

2017

Se firma el convenio para la adecuación y terminación de la Torre 2 del Hospital Meissen e inicia la búsqueda del contratista para retomar la obra.

2018

La ciudadanía crea la veeduría de seguimiento a la terminación y adecuación de la Torre 2 del Hospital Meissen.

Fotos: veeduría Ciudadana Torre Meissen II

2022

En la Bogotá cuidadora se inaugura la Segunda Torre del Hospital Meissen con una inversión de $47.221 millones. Cuenta con equipos de alta tecnología como tomógrafos, ecógrafos, rayos X portátiles. Se ampliaron a 122 las camas para la atención de pacientes en gestión perinatal y materno infantil.

Entre los nuevos retos que asume la comunidad tras la entrega de la infraestructura, está la continuación de una veeduría encargada de vigilar el fortalecimiento a la primera torre de Meissen, sumado al trabajo que deberá continuar realizando la Asociación de Usuarios en torno a la atención en salud.

Es momento de Nuestro Ciclo de Cuidado

Información libre de estereotipos y prejuicios

Con la entrega de 35 Kits menstruales a niñas y niños del grado quinto del Instituto de Educación Distrital República de México, la Secretaría Distrital de Salud, presentó el pasado 18 de octubre la estrategia ***'Nuestro Ciclo de Cuidado'***, una apuesta que busca contribuir a la comprensión de la menstruación como un indicador de salud, a partir de un dialogo con distintos actores que permita derrumbar mitos y tabúes sobre este proceso biológico.

De acuerdo con Alejandro Gómez, Secretario de Salud de Bogotá "con esta estrategia estamos desmitificando la menstruación y recalcando que esta no tiene por qué generar vergüenza". La estrategia también se socializó con el personal médico del Hospital Meissen, quienes dialogaron sobre la importancia de transformar la atención en salud sobre la menstruación y la detección de sus alteraciones para la prevención de enfermedades relacionadas.

Foto: Sandra Gutiérrez

Romper los estigmas de la menstruación

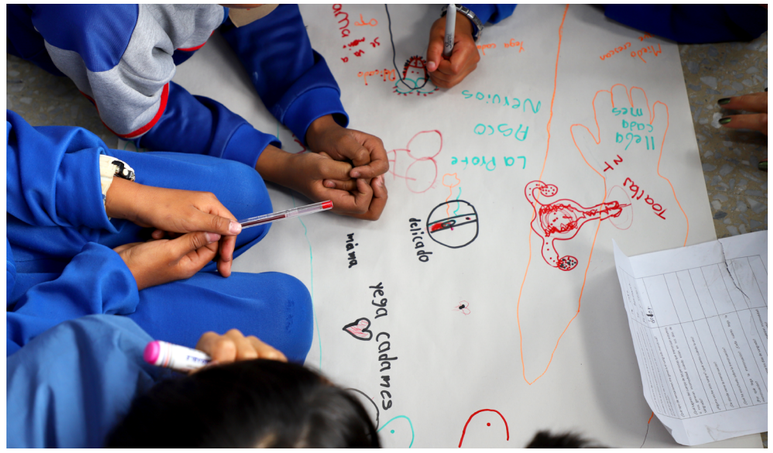


Foto: Sandra Gutiérrez

En medio del silencio y los estigmas que históricamente se han asociado a la menstruación, colectivos feministas y de la Comunidad LGTBIQ+ han impulsado en Colombia, un conjunto de acciones tanto jurídicas como culturales, para posicionar el debate sobre la necesidad de hacer pedagogía frente a la menstruación, el acceso a productos para el sangrado y la atención en salud menstrual. La organización Tyet y su fundadora Isis Tíjaro, hacen parte de ese conjunto de expresiones que buscan romper los mitos que imponen barreras para que las personas vivan dignamente su ciclo menstrual.

Eliminando estigmas

Para Tíjaro, actualmente hablar de menstruación se reduce a las acciones de recolección y absorción del sangrando, sin tener en cuenta que este ciclo es transversal a todas las dinámicas de vida de quienes menstrúan; "existen unas desigualdades sujetas a vivencias distintas, por ejemplo ¿qué pasa con el derecho al trabajo cuando menstruamos?, un tema pendiente en la agenda en salud menstrual y la educación menstrual integral y de calidad".

Por ello, acabar la estigmatización sobre quienes menstrúan y sobre la misma menstruación es el primer paso. Según Tíjaro, esto se logra a través de un conjunto de medidas que frenen la vivencia menstrual. En otras palabras, en garantizar que todas las personas tengan condiciones apropiadas para hacerlo desde las diferencias socioculturales que atraviesa cada persona, es decir su estrato económico, lugares en donde habita, entre otras características. Estas garantías deben ser construidas desde el mismo Estado y el empresariado en diálogo con la ciudadanía para transformar la visión del sangrado de algo negativo, a un hecho natural.

Conciencia menstrual y salud

El segundo paso se relaciona con la educación e información sobre cómo es el ciclo menstrual, los cambios físicos y biológicos, los productos para recolectar y absorber el sangrado y su relación con la salud. Esto se logra a partir de un trabajo interinstitucional en todos los niveles y espacios de la sociedad para que quienes menstrúan puedan tomar decisiones de acuerdo a sus necesidades, de forma tal que el ciclo menstrual sea parte esencial de la salud y deje de reducirse a la reproducción.

En ese sentido, el sector empresarial también tiene una responsabilidad. Tíjaro, asegura que las empresas deben incluir información de los materiales y componentes de los que están hechos sus productos, para que las personas puedan elegir qué usar para su sangrado, acompañado de acciones de INVIMA que debe garantizar la calidad y la reducción de daños de todos los productos que actualmente existen en el mercado.

Menstruar en condiciones dignas

Finalmente, un tercer paso, pero no menos importante, radica en la implementación de un marco jurídico en torno a los derechos menstruales que, si bien pueden ir de la mano con los derechos sexuales y reproductivos, es importante que se entiendan como agendas que requieren acciones distintas. Esto se explica, por ejemplo, en los avances con las resoluciones C 102-21 y la T 3198- 19 de la Corte Constitucional de Colombia que quitaron el Impuesto del Valor Agregado (IVA) a los productos menstruales.

En ese mismo sentido, Isis Tíjaro indica que uno de los mayores retos es incentivar el diálogo y las acciones para la apropiación de los derechos menstruales por parte de la ciudadanía, señalando que también cobijan a las personas que no menstrúan, brindado herramientas para gestionar, desde el conocimiento y la información, este proceso natural de quienes están a su alrededor con prácticas de cuidado. Esto posibilitará un cambio cultural en la forma en la que se entiende la menstruación y las necesidades que existen en torno de ella.

Únete a la Red de Promotores del Cuidado

un tejido de vínculos entre personas, organizaciones y movimientos que te permitirá impulsar y cocrear propuestas innovadoras en salud.

Escanea este código QR

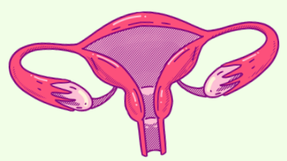
o envíanos un correo para más información:

Promotoradecuidado@saludcapital.gov.co

Entornos cuidadores para menstruar con tranquilidad

¿Sabías que,

de acuerdo con Profamilia entre mayo de 2021 y mayo de 2022, en promedio, el ***8% de las mujeres*** ha tenido que ***interrumpir sus actividades*** diarias por su periodo menstrual?



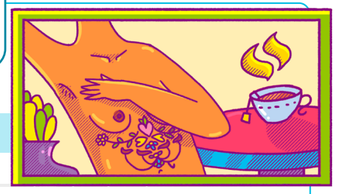
Esto se debe a que presentan **síntomas físicos**, tienen **inseguridades** por **miedo a mancharse**, incomodidad por **falta de instalaciones adecuadas o maltratos** a causa de **estigmas y tabúes** de la sociedad.

La estrategia Nuestro Ciclo de Cuidado aporta en la **adecuación de infraestructura física e institucional** hace parte de las acciones en los **entornos laborales, educativos y comunitarios** de la estrategia **Nuestro Ciclo de Cuidado** para generar entornos cuidadores.

Tips institucionales

Cáncer de seno

Te presentamos el proceso para la
detección oportuna del Cáncer de Mama



1° *Reconoce los signos y síntomas*

Realiza tu autoexamen de seno

- Presencia de **masas o bultos** en los senos o en las axilas.
- **Enrojecimiento o descamación** en el pezón o las mamas.
- Cualquier **cambio en el tamaño o forma** de las mamas.
- Salida de **secreción** por el pezón, **en periodos diferentes a la lactancia.**
- **Endurecimiento o hinchazón** de una parte de las mamas.
- **Hundimiento del pezón** o cambios en su posición.
- **Dolor** en cualquier parte de las mamas o axilas.
- **Inflamación** debajo de la **axila** o alrededor de la **clavícula**.

2° *Pide una Valoración Integral de la* *Ruta de Promoción y Mantenimiento*

Te preguntarán por tus **antecedentes personales,** familiares de cáncer de mama, **hábitos nutricionales** y **estilos de vida; uso de anticonceptivos** orales o inyectables, entre otros.

Examen físico: completo e integral de acuerdo a tus necesidades y momentos del curso de vida adultez y vejez

- **Valoración clínica** de mama, **anualmente**, desde los 40 años hasta los 69 años.
- **Mamografía** desde los 50 años cada 2 años hasta los 69 años y **biopsia según los resultados.**
- Según los riesgos los casos se trasladan a las **Rutas Integrales de Atención en Salud**.

Recuerda realizarte constantemente el autoexamen y activar todas las atenciones de la ruta de promoción y mantenimiento de la salud.

Tips ciudadanos

Cuidar en la menstruación

5 *recomendaciones para conectar con tu cuerpo durante la menstruación*

Te presentamos a Pigmento Crew, una organización que se dedica al desarrollo de estrategias y proyectos para la promoción cultural y transformación sostenible de los territorios que hoy nos presenta recomendaciones para el cuidado menstrual.

1. Escucha tu cuerpo y sus necesidades. Visita al médico o al ginecólogo si percibes que algo está diferente.
2. Consiéntete, hazte cariñitos, que tu menstruación sea un tiempo para darte esos antojitos de los que a veces te cohibes.
3. Cuida tu sueño, descansa el tiempo suficiente para que no te coja tu periodo de mal humor.

4. Propicia el diálogo con amigas, familiares u otras personas menstruantes para intercambiar experiencias alrededor de la salud menstrual y reproductiva.
5. Explora tu creatividad y vincúlate con tus emociones; aprovecha esos días para conectar contigo ¡Te vas a sorprender de lo que podrías lograr!

La fábrica de sellitos

Laura Olarte
Bióloga e instructora de buceo

Una amiga muy querida trajo una referencia a mi vida que no olvido. Todos tenemos en la cabeza la imagen de la cera roja que se pone en los sobres de las cartas para fijarla con un sellito. Un día hablábamos de la regla con un grupo de amigas, una de ellas dijo "uy! Me senté y dejé un sellito". Entendimos la referencia y nos reímos a carcajadas, todas habíamos dejado sellitos., Me gustó pensar que teníamos la oportunidad de reírnos entre mujeres sobre dejar nuestra marca en los caminos sin que generara desagrado, me gustó pensar que nosotras podemos hacerlo.

Gracias al camino que andaron mis ancestras, yo puedo entender que lejos de ser una debilidad, cuando tengo la regla es el momento en el que estoy más cerca de la verdad, en el que más atención debo prestarle a lo que siento y atenderme bien, escuchar lo que necesita mi mente y también mi cuerpo.

En mi caso las toallas y tampones higiénicos no son una opción por lo mucho que contaminan y el daño que le hacen a mi cuerpo y a mi mente, así que busqué otras alternativas, primero probé la copa menstrual, pero mi sangre quería ser libre, no me funcionó. Luego probé los calzones que absorben la regla y me resultó fantástico. Sin embargo, me di cuenta de que entre más amorosa era con mi cuerpo sangrante y más lo normalizaba con la gente que me rodeaba, podía decidir con mayor precisión cómo y cuándo cuadrar la llegada de la regla, por ejemplo organizarla con mis días libres o aguantar un poco hasta llegar a mi casa para que la sangre saliera a gusto. Ahora, me da tiempo de, buscar mis calzones o poner una toalla en mi cama y tener ese momento a plenitud.

En mi casa las sábanas de regla, las sillas y mi novio quedan llenos de sellitos cuando estoy menstruando; armé un set con calzones negros, pantalones oscuros y una toalla que me acompaña para sentarme con tranquilidad, no me importa si estoy en una reunión con amigos, en el trabajo o incluso en frente de un público cantando en un bar, la regla no es motivo de vergüenza ni irracionalidad, la regla es sabiduría, es la fuerza creativa que se escurre en nuestro cuerpo, es la completitud de los ciclos, es real y es nuestra.

Metamorfosis Menstrual, un paso a la dignidad!

Nelly Marcela Espitia León
Profesional en Negocios Internacionales, Trabajadora social en formación

¿Cómo fueron sus experiencias menstruales en la infancia?, ¿sintieron miedo cuando menstruaron por primera vez?; ¿vergüenza?, Desde mis vivencias, puedo decir mucho y poco de lo que representó el ciclo menstrual.

Nací en una familia tradicional de procedencia campesina. Mi madre quedó embarazada a los 15 años, conformó un hogar desde muy joven producto de la presión familiar y social. Su adolescencia se tornó en un ir y venir de cambio de pañales en medio de la transición de niña a mujer. Tal vez por ello, a medida que fui creciendo, no tuve muchas respuestas y orientación con respecto a estas transformaciones inherentes al cuerpo humano y siempre estigmatizadas.

Nos enseñaron a no hablar de lo que teníamos que dialogar; el sistema patriarcal se apropió de nuestra intimidad y la convirtió en un tabú desde los sistemas familiares, hasta los escenarios públicos. Los derechos sexuales y reproductivos deberían entenderse como derechos humanos, con la libertad de expresar y dialogar en torno a ella.

En mi caso ese escenario se transformó a través del tiempo y se fortaleció desde la acción social y política de personas y sectores sociales que decidieron poner el tema en la agenda y abanderar las causas en torno a los derechos sexuales, reproductivos y la dignidad menstrual.

Gracias a ello, las personas menstruantes podemos tener acceso a información veraz, completa y oportuna para propiciar los diálogos que favorecen a la salud menstrual y reproductiva, permitiendo el intercambio de experiencias que aporten a la higiene menstrual, el bienestar, la pedagogía, empoderamiento de la niñez menstruante, igualdad de género y ejercicio de los derechos.

Rojo libre

Lenna Chanari Hernández Correa
la vieja verde

"Ay, que rico" -dije luego de venirme.

"Espera, espera" -detuve a mi pareja mientras sentía una punzada en el vientre. *"¿Será que algo salió mal? ¿Me habrá lastimado?"*- pensé.

Pero no pasó mucho tiempo, porque inmediatamente el cólico invadió todo mi vientre, duró un minuto o más, lo sentí eterno. Luego, con el dolor, camine hacia al baño y oriné, oriné rojo, rojo sangre. Respire profundo al saber que este cambio llegaría nuevamente a mi cuerpo, la observé, la olí y supe que sería un mes más con ella, un mes sintiéndome, sintiendo todo un poquito más.

Al pasar las horas mis cólicos aumentaron y me fui preguntando qué método quería usar para sangrar este mes. ¿sangrado libre? ¿panties? ¿copa? ¿toallas desechables? Y tener tantas opciones me hizo cuestionarme: ¿Todas las personas que menstrúan tendrán el acceso a cada una de estas posibilidades?

Mi respuesta inmediata fue NO, y que la necesidad de menstruar dignamente es un derecho que debemos tener todas las personas menstruantes desde que somos pequeñas. Por el contrario, recibimos inadecuadamente una explicación sobre la regla, la luna, el periodo, la menstruación.

Cada condición es distinta, el acceso a las toallas o el no tenerlas, la información sobre qué es y qué debes hacer al sangrar, hasta el cómo te debes sentir.

Mi cuerpo hoy trae una liberación de rojo sangre, de rojo natural y puro...y libre, libre para mí, y para todas las personas que contienen en su interior este proceso, eso es lo que deseo, que TODAS las personas que menstrúan lo puedan hacer libremente, en cuerpo y mente como, en ocasiones, lo hago yo.

¿Quieres publicar en Participación al Día?

Escríbenos a **gestiondigital@saludcapital.gov.co**

*Las opiniones aquí expresadas no reflejan las posiciones de la Secretaría Distrital de Salud.

Las niñas, niños y adolescentes también participan

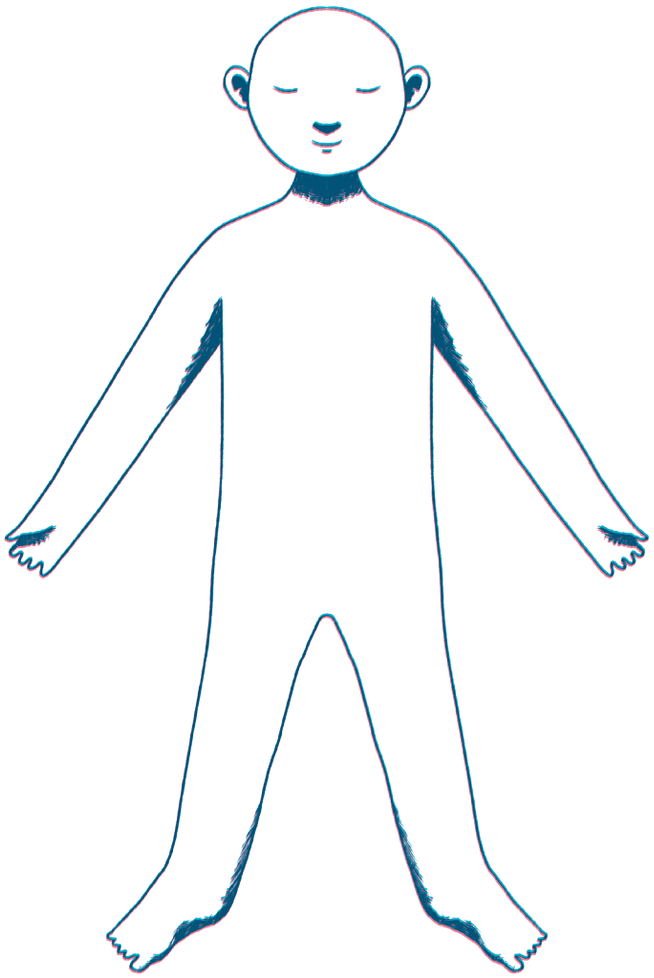
¡Te presentamos el libro viajero!

una iniciativa desde la Secretaría Distrital de Salud que busca fortalecer los procesos de participación de las niñas y niños en los territorios de innovación, a través de dibujos, escritos y mucha creatividad, con el fin de encontrar herramientas que les permita expresar sus emociones.

Pasatiempos | Promotores del Cuidado

¿Donde sientes las emociones?

Toma un lápiz y escribe en el cuerpo donde sientes **la alegría, la ira, el asco, el miedo, la tristeza.**

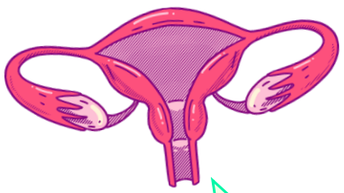


Somos Promotores del Cuidado
¡conecta con tus emociones!

Las emociones generan actividad en partes determinadas del cuerpo, **reconocerlas te permite conocerte y comprender mejor lo que sientes.**

¿Sabías que

como parte de la ***Estrategia Nuestro Ciclo de Cuidado*** de la Secretaría Distrital de Salud se entregará un Kit de primera menstruación?



Se están entregando a niñas y niños de los ***grados quinto de primaria de colegios públicos de Bogotá estrato 1 y 2 o UPZ priorizadas.***

1° Tres toallas de tela

2° Doce toallas desechables

3° Una bolsa de tela con papel higiénico

4° Calendario Menstrual

5° Cartilla