

2. La menstruación

- › Las y los estudiantes observan láminas o un video sobre el ciclo menstrual.
- › A continuación, elaboran un cuadro o esquema con los cambios internos y externos que ocurren durante el ciclo menstrual.
- › En conjunto con la o el docente, discuten medidas higiénicas que se deben tomar durante el periodo menstrual, como el uso de toallas higiénicas y el aseo frecuente. Predicen posibles consecuencias, en el caso de no considerar estas medidas.
- › Las y los estudiantes discuten en parejas la veracidad de afirmaciones como:
 - “Después del primer periodo las mujeres siempre tienen ciclos de 28 días”;
 - “las mujeres durante la menstruación no deben realizar ejercicio físico”;
 - “en algunas mujeres se evidencian cambios anímicos durante la menstruación debido a procesos hormonales”;
 - “las mujeres experimentan distintos síntomas durante su menstruación”.
- › Las investigan considerando aspectos biológicos, hormonales y sensitivos, entre otros, y comparten con el curso sus conclusiones.

Habilidades de investigación

OA a

Observar y describir objetos, procesos y fenómenos.

Actitudes

OA D

Manifestar pensamiento crítico y argumentar en base a evidencias válidas y confiables.

OA F

Cuidar la salud de las personas y ser consciente de las implicancias éticas en las actividades científicas.

Observaciones a la o el docente

Es recomendable que la o el docente, prepare uno o más sets de artículos íntimos como toallas higiénicas y tampones de diversos tipos, para que tanto mujeres como varones los conozcan.

Es fundamental que la o el docente intencione durante la actividad la conversación hacia el entendimiento de que la menstruación es un proceso natural de la vida como tantos otros, que no debe provocar vergüenza, ni prácticas de ocultamiento, ni burla entre las o los compañeros. Al contrario, es un fenómeno natural frente al cual hombres y mujeres se ven incumbidos de acuerdo a la relación con madres, hermanas, amigas, hijas, parejas del género femenino o cualquier otra mujer de su entorno.

Diversos videos sobre la menstruación pueden usarse en esta actividad, como: <http://www.youtube.com/watch?v=HxiqVqNTGpl> (es necesario que la o el docente revise previamente la calidad y contenido del video antes de exhibirlo a la clase).

Es importante destacar que en 7° básico los cambios hormonales relacionados con los cambios uterinos no se abordan en detalles, sino en cursos superiores.