

Servicio de ayuda técnica del Área de responsabilidad en materia de violencia basada en el género

HOJA DE ORIENTACIÓN: Consejos para integrar las actividades de gestión de la higiene menstrual para mujeres y niñas en los espacios seguros para las mujeres y las niñas

Sharifa Abdulaziz | Noviembre 2022



## ¿Qué es la gestión de la higiene menstrual y por qué es importante?

Millones de mujeres y niñas no pueden gestionar su ciclo menstrual de forma digna y saludable. El inicio de la menstruación (también conocida como el período o la regla) es una nueva etapa y puede traer consigo nuevos riesgos para la vida de las adolescentes. Muchas niñas sufren estigma, acoso y exclusión social durante la menstruación. La desigualdad de género, la discriminación, las normas sociales, los tabúes culturales, la pobreza y la falta de servicios básicos como baños y productos sanitarios pueden causar que no se cubran las necesidades de salud e higiene menstrual. Cuando esto ocurre, restringe la movilidad y las opciones personales de las mujeres y las niñas. Afecta a la asistencia a la escuela y a la participación en la vida comunitaria. También compromete su seguridad, provocándoles estrés y ansiedad adicionales. Estos retos son especialmente graves durante las crisis humanitarias.

La pobreza menstrual es la falta de acceso a información sobre higiene menstrual, productos y baños, lo que obliga a las mujeres y a las niñas

a poner en riesgo su salud y a perder oportunidades de educación y empleo.

La pobreza menstrual severa se ha extendido y ha crecido drásticamente en todo el mundo como consecuencia de varias crisis: <sup>1</sup>la pandemia de COVID-19 y la crisis económica mundial<sup>2</sup> que ha provocado una inflación, incrementando el costo de los productos de higiene menstrual en muchos lugares. El Banco Mundial calcula que al menos 500 millones de mujeres y niñas en todo el mundo carecen de acceso a los servicios que necesitan para gestionar su menstruación.<sup>3</sup>

## ¿Qué son los espacios seguros para las mujeres y las niñas?

Los espacios seguros para las mujeres y las niñas son espacios físicos o móviles en los que las mujeres y las adolescentes pueden estar libres de peligro y adquirir



conocimientos y aptitudes; acceder a servicios de respuesta a la violencia basada en el género u otros servicios disponibles; y fomentar oportunidades de apoyo mutuo y acción colectiva

<sup>1</sup>Plan International (2020). Menstruación en una pandemia [https://plan-international.org/uploads/2021/12/mhm\\_report.pdf](https://plan-international.org/uploads/2021/12/mhm_report.pdf)

<sup>2</sup>Artículo de Global Citizen Blog. (19 de agosto de 2022). *El precio de las compresas menstruales se eleva y empuja a las niñas a abandonar la escuela a lo largo de África.* <https://www.globalcitizen.org/en/content/period-pad-prices-inflation-girls-missing-school/>

<sup>3</sup> Banco Mundial, (25 de mayo de 2018), *La gestión de la higiene menstrual permite que las mujeres y las niñas alcancen su máximo potencial* Artículo principal. <https://www.worldbank.org/en/news/feature/2018/05/25/menstrual-hygiene-management>

en su comunidad. Los espacios seguros para las mujeres y las niñas pueden y deben cultivarse, ya que constituyen un entorno seguro y útil en el que se refuerza la gestión de la salud menstrual de las mujeres y las niñas a través de procesos de empoderamiento. Animar a las mujeres y a las niñas a buscar, compartir y obtener información; acceder a los servicios, expresarse, mejorar su bienestar psicosocial y ejercer más plenamente sus derechos, incluidos los de salud reproductiva y sexual, son objetivos clave de las actividades de los espacios seguros para las mujeres y las niñas. Consulte [Espacio seguro para las mujeres y las niñas: Una Caja de Herramientas para impulsar el empoderamiento de las mujeres y las niñas en un entorno humanitario](#) (Cuerpo Médico Internacional (IMC por sus siglas en inglés) y Comité Internacional de Rescate (IRC por sus siglas en inglés), 2019<sup>4</sup>) para obtener más información, ya que proporciona instrucciones y directrices sobre cómo aplicar principios, enfoques y estrategias feministas para la programación de los espacios seguros para las mujeres y las niñas.

### Componentes esenciales de una repuesta para la gestión de la higiene menstrual

El objetivo de los programas de gestión de la higiene menstrual es mejorar la seguridad, la intimidad y la dignidad de las mujeres y las niñas. Los tres componentes esenciales para que los programas de gestión de la higiene menstrual sean eficaces son:

1. **Material y suministros para la gestión de la higiene menstrual**, por ejemplo, toallas higiénicas, ropa interior, jabón, etc.
2. **Las instalaciones de apoyo para la gestión de la higiene menstrual**, por ejemplo, los espacios seguros para las mujeres y las niñas deben proporcionar acceso a baños e instalaciones con agua para lavarse y cambiarse.
3. **Información y educación sobre la gestión de la higiene menstrual**, por ejemplo, proporcionar sesiones básicas de difusión y educación sobre higiene menstrual en los espacios seguros para las mujeres y las niñas.

### Información y educación sobre la gestión de la higiene menstrual

Las sesiones informativas sobre la gestión de la higiene menstrual pueden celebrarse en los espacios seguros para las mujeres y las niñas. Las mujeres y las niñas pueden aprender técnicas de gestión de la higiene menstrual y de la salud sexual y reproductiva, y conocer mejor los riesgos de violencia basada en el género asociados a las normas sociales en torno a la menstruación.

Previamente, debe realizarse una valoración de la violencia basada en el género para recopilar y analizar datos relevantes para la comunidad y para las mujeres y las niñas de la localidad donde se establecen o se establecerán los espacios seguros para las mujeres y las niñas. La valoración de la violencia basada en el género debe adaptarse a su contexto y tratar de recopilar información sobre las prácticas, actitudes y creencias acerca de la menstruación. Así como valorar las necesidades y las lagunas en la información, los servicios de salud sexual y reproductiva, y los suministros para la gestión de la higiene menstrual. El [Cuestionario de Prácticas Menstruales](#)<sup>5</sup> proporciona un conjunto

<sup>4</sup> Cuerpo Médico Internacional, Comité Internacional de Rescate (2019). *Espacios seguros para las mujeres y las niñas: Una Caja de Herramientas para impulsar el empoderamiento de las mujeres y las niñas en un entorno humanitario*.

<https://gbvresponders.org/wp-content/uploads/2020/02/IRC-WGSS-English-2020.pdf>

<sup>5</sup> Hennegan, J., Nansubuga, A., Akullo, A., Smith, C., & Schwab, K.J., (2020). El Cuestionario de Prácticas

de preguntas para registrar las prácticas y experiencias de higiene menstrual de una población. Asegúrese de que las mujeres y las niñas tengan un espacio para sugerir intervenciones que puedan satisfacer mejor sus necesidades de higiene menstrual, incluido el diseño de las sesiones informativas y los suministros distribuidos.

El personal de los espacios seguros para las mujeres y las niñas debe capacitarse en gestión de la higiene menstrual. Debe impartirse una breve capacitación para sensibilizar a todo el personal del programa sobre la gestión de la higiene menstrual y orientarles acerca de cómo hablar adecuadamente de ello con las mujeres y las niñas, y con sus colegas.

#### Recursos de capacitación y sensibilización sobre la gestión de la higiene menstrual para el personal de los espacios seguros para las mujeres y las niñas:

- [Solo los hechos: Entendiendo la menstruación](#) (Comité Internacional de Rescate, Universidad de Columbia, ELRHA, 2017).
- [Material de capacitación para el personal de la gestión de la higiene menstrual](#) (Ibid.).

#### Programación de la gestión de la higiene menstrual para las adolescentes

Si los espacios seguros son accesibles para las niñas, deben realizarse esfuerzos adicionales para abordar las necesidades específicas de las adolescentes. Las adolescentes pueden experimentar la pubertad, incluido el inicio de la menstruación, en medio de un conflicto, una

catástrofe o una crisis. En consecuencia, pueden carecer de un acceso adecuado a la información y los suministros necesarios para la gestión de la higiene menstrual.

En algunas culturas, la menstruación se asocia con la preparación para el matrimonio y las relaciones sexuales, y dado que la edad promedio de la menarquia (primer período) se produce a los 12 años<sup>6</sup>, esto podría dar lugar al matrimonio precoz y complicaciones para la higiene materna.



Imagen 1: Ejemplo de un Kit Dignidad respaldado por el Fondo de Población de las Naciones

Las sesiones informativas deben estar diseñadas para empoderar a las niñas a mantenerse sanas mientras aprenden cómo funciona su cuerpo y para disipar los mitos asociados a la menstruación. Puede resultarle útil consultar el [Plan de Estudio de habilidades para la vida de Brilla Niña](#) elaborado por el Comité Internacional de Rescate<sup>7</sup> que incluye contenidos sobre salud e higiene, incluidas sesiones específicas sobre la gestión de la higiene menstrual. Estas sesiones pueden impartirse a niñas en contextos de emergencia.

Menstruales (MPQ): desarrollo, elaboración e implicaciones para futuras investigaciones. *Global Health Action*, 13(1), 1829402.

<https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1829402>

<sup>6</sup> Balaji Ramraj, V. Meenakshi Subramanian, Vijayakrishnan G, Estudio sobre la edad de la menarquia entre generaciones y los factores asociados a esta. *Epidemiología clínica y salud mundial*, Volumen 11, 2021

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213398421000622>

<sup>7</sup> Comité Internacional de Rescate (2018) *Manual Brilla Niña para niñas y adolescentes*. <https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/#GirlShineLifeSkillsCurriculum>

(Véase el contenido de las sesiones en las páginas 154-257).

## Material y suministros de la gestión de la higiene menstrual

Es necesario realizar una valoración para determinar la adquisición y distribución de materiales y suministros, así como actualizaciones rutinarias continuas de los datos demográficos de los hogares para tener en cuenta a las niñas que inician la menstruación e incluirlas en futuras distribuciones. Se debe consultar a las mujeres y las niñas para garantizar que la gama de suministros se ajuste a sus preferencias y al ciclo de vida de uso (es decir, uso, lavado, secado, eliminación y gestión de residuos). Antes de su distribución a gran escala, deben revisarse muestras del producto para garantizar la calidad y la aceptabilidad de los productos por parte de las mujeres y las niñas (es decir, el color de las toallas higiénicas reutilizables, la absorbencia y la textura).

Las mujeres y las niñas usan diversos tipos de material sanitario. Los equipos de los programas de los espacios seguros para las mujeres y las niñas deben tener en cuenta los siguientes aspectos a la hora de seleccionar el material y los suministros menstruales: comodidad, rapidez de secado y capacidad de absorción (¿probabilidad de fugas?); ¿qué cantidad de productos menstrual se necesita para cada período menstrual? ¿Cuáles son las opciones disponibles para la eliminación de residuos? Y ¿qué artículos específicos necesitan reabastecimiento mensual? (Por ejemplo, jabón, toallas higiénicas).

Los suministros esenciales para la gestión de la higiene menstrual se incluyen en diversos kits distribuidos en entornos humanitarios, por

ejemplo, kits de dignidad, kits de higiene menstrual y artículos de socorro esenciales. Si bien es importante mantener una reserva de emergencia de productos menstruales en los espacios seguros para las mujeres y las niñas, el uso de estos espacios como vía de distribución de productos para la gestión de la higiene menstrual debe evaluarse caso por caso y la distribución debe basarse en las especificidades del contexto, a fin de no crear únicamente incentivos materiales para que las mujeres y las niñas acudan a los espacios seguros para las mujeres y las niñas, y también para garantizar la seguridad del personal y las voluntarias de los espacios seguros para las mujeres y las niñas.

La distribución de materiales y suministros para la gestión de la higiene menstrual debe ir acompañada de la información necesaria sobre las características de cada producto, las instrucciones de uso y cuidado y, si es pertinente, las posibles repercusiones para la salud en al menos dos formatos diferentes (por ejemplo, audio/braille/lenguaje de señas/palabras e imágenes). [La Nota Orientativa sobre el Kit de Dignidad](#) creada por el subgrupo en materia de violencia basada en el género en Turquía (Siria transfronteriza)<sup>8</sup> ofrece orientación sobre las mejores prácticas en la distribución de kits de dignidad.

---

<sup>8</sup> Fondo de Población de las Naciones Unidas en Turquía (2015) *Nota Orientativa sobre los Kit de Dignidad* <https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanit>

[arianresponse.info/files/documents/files/dignity\\_kits\\_guidance\\_note\\_en.pdf](https://www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/dignity_kits_guidance_note_en.pdf)



Imagen 2: [Informe de seguimiento posterior a la distribución de los kits de dignidad y los kits de Salama](#). Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2020.

Folleto informativo que acompaña a los kits

## Instalaciones de apoyo a la gestión de la higiene menstrual

A la hora de diseñar, establecer o modificar los espacios seguros para las mujeres y las niñas es importante tener en cuenta la existencia de letrinas e instalaciones de baño privadas, seguras, dignas e inclusivas para mujeres y niñas dentro de la instalación/complejo, que les proporcionen espacio suficiente para cambiar sus productos menstruales y un medio para eliminar discretamente los residuos menstruales. Un especialista en la violencia basada en el género puede encontrar beneficioso consultar con el sector/área de WASH o con colegas sobre la construcción de instalaciones WASH dentro de los espacios seguros para las mujeres y las niñas para garantizar que se establezca una infraestructura adecuada para el manejo de residuos. Es importante asegurarse de que las letrinas/baños del lugar estén abastecidos y sean reabastecidos periódicamente con jabón, desinfectante de manos y productos de higiene menstrual.

*Ejemplos de acciones clave para la incorporación de la gestión de la salud de higiene menstrual en las actividades de los espacios seguros para las mujeres y las niñas a lo largo del ciclo del proyecto:*

Etapa	Ejemplo de acción
Valoración, análisis y planificación	Investigar las normas y prácticas comunitarias relacionadas con la gestión de la higiene menstrual que pueden aumentar el riesgo de violencia basada en el género y tener algún impacto negativo en la salud y el bienestar de las mujeres y las niñas. <a href="#">Vea la Caja de Herramientas de gestión de higiene menstrual en emergencias sobre como realizar la valoración sobre la gestión de la higiene menstrual</a> . (La página 17 y el capítulo seis tratan específicamente este tema).
Movilización de recursos	Identificar y pre-posicionar suministros adaptados a la edad, el sexo y la cultura cuando sea necesario y apropiado. Garantizar que la calidad del producto pueda mantenerse en el depósito, que las ubicaciones de los depósitos estén en lugares seguros para garantizar la protección de los suministros y que haya una gestión regular del inventario. Junto con los suministros, pre-posicionar material informativo relacionado con violencia basada en el género, salud sexual y reproductiva, y gestión de la higiene menstrual. <a href="#">Consultar Elección y eliminación informada de productos de la gestión de higiene menstrual</a> <sup>9</sup>
Programación	Involucrar a las mujeres y las adolescentes como personal y líderes en los espacios seguros para las mujeres y las niñas para facilitar las sesiones informativas de gestión de higiene menstrual y las distribuciones. Consulte <a href="#">Espacios seguros para las mujeres y las niñas: Caja de Herramientas sobre enfoques para incrementar el liderazgo de las mujeres y las niñas</a> del Cuerpo Médico Internacional/Comité Internacional de Rescate
Políticas	Defender la financiación y la integración de los programas de gestión de la higiene menstrual en la infraestructura humanitaria y la asignación de fondos y recursos para la sostenibilidad. <a href="#">Un ejemplo de declaración de abogacía para la gestión de higiene menstrual..</a> <sup>10</sup>
Coordinación	Mantener la gestión de la higiene menstrual como agenda regular en las reuniones de los subgrupos/sectores de la violencia basada en el género y los subgrupos de trabajo sobre salud sexual y reproductiva, e integrar las consideraciones relativas a la gestión de higiene menstrual en los procedimientos operativos estándar y las estrategias de los subgrupos/sectores de la violencia basada en el género.
Monitoreo y evaluación	Identificar, recopilar y analizar un conjunto básico de indicadores para proporcionar información sobre el alcance y la calidad de las actividades de gestión de la higiene menstrual implementadas. Consulte la <a href="#">Guía rápida de supervisión de los programas de gestión de la higiene menstrual en situaciones de emergencia</a> para evaluar la situación y el alcance de los programas de gestión de la higiene menstrual en una situación de emergencia humanitaria.

<sup>9</sup> WaterAid, India (2019) *Gestión de la higiene menstrual: Elección y eliminación informada de productos*. [https://www.wateraid.org/in/sites/g/files/jkxooof336/files/informed-product-choice-and-disposal\\_1.pdf](https://www.wateraid.org/in/sites/g/files/jkxooof336/files/informed-product-choice-and-disposal_1.pdf)

<sup>10</sup> WaterAid et.al. (2019). *Declaración del Colectivo Mundial de Salud e Higiene Menstruales con motivo de la 64ª Sesión de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer*. <https://washmatters.wateraid.org/sites/g/files/jkxooof256/files/global-menstrual-health-and-hygiene-collectives-statement-for-the-commission-on-the-status-of-women.pdf>

## Recursos

### Directrices y herramientas para la gestión de la higiene menstrual

[Guía práctica para la integración de la higiene menstrual \(MHM\) en la respuesta humanitaria.](#) (2017). Universidad de Columbia, Escuela de Salud Pública Mailman y el Comité Internacional de Rescate, Nueva York.

[Componentes clave para un baño adecuado para mujeres.](#) (2017) Universidad de Columbia, Escuela de Salud Pública Mailman y el Comité Internacional de Rescate, Nueva York, New York.

[Gestión de higiene menstrual en emergencias del Fondo de Población de las Naciones Unidas: Perspectivas y prácticas de la Región Árabe.](#) (2020), Fondo de Población de las Naciones Unidas.

[Gestión de higiene menstrual en emergencias del Fondo de Población de las Naciones Unidas: Notas orientativas para la programación integral en la Región Árabe.](#) (2022), Fondo de Población de las Naciones Unidas.

[Manual sobre salud e higiene menstrual de UNICEF.](#) (2019), UNICEF.

[Directrices operacionales para la gestión de higiene menstrual de Salven a los niños.](#) (s.f.) Salven a los niños.

### Herramientas para los espacios seguros para las mujeres y las niñas

[Cuerpo Médico Internacional y Comité Internacional de Rescate, Espacios Seguros para las Mujeres y las Niñas: Una guía para fomentar el empoderamiento de las mujeres y las niñas en entornos humanitarios.](#) (2019), Cuerpo Médico Internacional y Comité Internacional de Rescate.

## Directrices y herramientas contra la violencia basada en el género

[Directrices del Comité Permanente entre Organismos para integrar las intervenciones contra la violencia basada en el género en la acción humanitaria](#) (2015), Comité Permanente entre Organismos.

[Estándares mínimos interinstitucionales para la programación en materia de violencia basada en el género durante emergencias](#) (2019), Área de responsabilidad sobre la violencia basada en el género.

### Paquetes de información y sensibilización

[Brilla niña: Un Modelo de Programa y Paquete de Recursos](#) que busca apoyar, proteger y empoderar a las adolescentes en entornos humanitarios. (2018 y actualizado en 2021), Comité Internacional de Rescate.

[Guía para niñas adolescentes para Iraq.](#) (2017), UNICEF, Fondo de Población de las Naciones Unidas y Ministerio de Asuntos Exteriores de Noruega.

[Mi seguridad, mi bienestar: Equipando a las adolescentes](#) (2019), Comité Internacional de Rescate.

[Orientación técnica internacional sobre educación sexual: Un enfoque basado en la evidencia](#) (Edición revisada, 2018), UNESCO et. al.

## Investigación

Schmitt, M. L., Clatworthy, D., Ratnayake, R., Klaesener-Metzner, N., Roesch, E., Wheeler, E., & Sommer, M. (2017). "Comprendiendo los desafíos de la gestión de la higiene menstrual que enfrentan las niñas y mujeres desplazadas: hallazgos de la valoración cualitativa en

Myanmar y el Líbano". *Conflicto y Salud*, 11(1), 19.

Sommer, M., Schmitt, M., Ogello, T., Mathenge, P., Mark, M., Clatworthy, D., Khandakji, S., Ratnayake, R. (2018). "Prueba piloto y evaluación de un conjunto de herramientas para la gestión de la higiene menstrual en situaciones de emergencia en tres campos de refugiados del noroeste de Tanzania". *Revista para la acción humanitaria internacional*, 3(1), 6.

Sommer, M., Schmitt, M. L., Clatworthy, D., Bramucci, G., Wheeler, E., & Ratnayake, R. (2016). "¿Cuál es el alcance para tratar la gestión de higiene menstrual en emergencias humanitarias complejas? Una revisión global". *Lineas de agua*, 35(3), 245-264.

## **El servicio de ayuda técnica del Área de responsabilidad en materia de violencia basada en el género**

*Puede contactar al Servicio de Ayuda Técnica del Área de Responsabilidad sobre la Violencia basada en el género enviando un correo a:*  
[\*enquiries@gbviehelpdesk.org.uk\*](mailto:enquiries@gbviehelpdesk.org.uk)

*El Servicio de Ayuda Técnica está disponible de 09:00 a 17:30 GMT, de lunes a viernes.  
Nuestros servicios son gratuitos y confidenciales.*