

**Cronograma de Educación Menstrual  
para Niñas con Síndrome de Down  
De menor a mayor complejidad -  
Adaptado para comprensión gradual**

Irma Iglesias Zuazola  
Fundación Down 21 Chile



# Cronograma

Semana 1-2: "Mi cuerpo está creciendo"

Actividad: Mirar fotos de ella desde pequeña hasta ahora

Concepto: "Tu cuerpo cambia y crece, esto es normal"

Materiales: Álbum de fotos familiar, espejo de cuerpo completo

Duración: 10-15 minutos diarios

Semana 3-4: "Diferencias entre niños y niñas"

Actividad: Identificar diferencias básicas con muñecas o dibujos simples

Concepto: "Los niños y las niñas son diferentes"

Material: Muñecas, libros ilustrados apropiados

Duración: 15-20 minutos, 3 veces por semana

Semana 5-8: "Las mujeres adultas son diferentes"

Actividad: Observar diferencias entre niñas y mujeres adultas (mamá, hermanas, tías)

Concepto: "Cuando crezco, seré como mamá"

Material: Fotos familiares, conversaciones casuales

Duración: Conversaciones naturales durante actividades cotidianas



## FASE 2: CAMBIOS CORPORALES ESPECÍFICOS (Meses 3-4)

Objetivo: Reconocer y normalizar cambios físicos

Semana 9-10: "Mi pecho está creciendo"

Actividad: Explicar el crecimiento de los senos con muñeca o dibujos

Concepto: "Los senos crecen cuando te conviertes en señorita"

Material: Muñeca con ropa, sostenes de práctica

Evaluación: Puede señalar donde crecen los senos

Semana 11-12: "Otros cambios en mi cuerpo"

Actividad: Hablar sobre crecimiento de vello, cambios de voz, crecimiento en altura

Concepto: "Todo mi cuerpo está cambiando"

Material: Diagramas simples, fotos de crecimiento

Evaluación: Identifica 2-3 cambios corporales

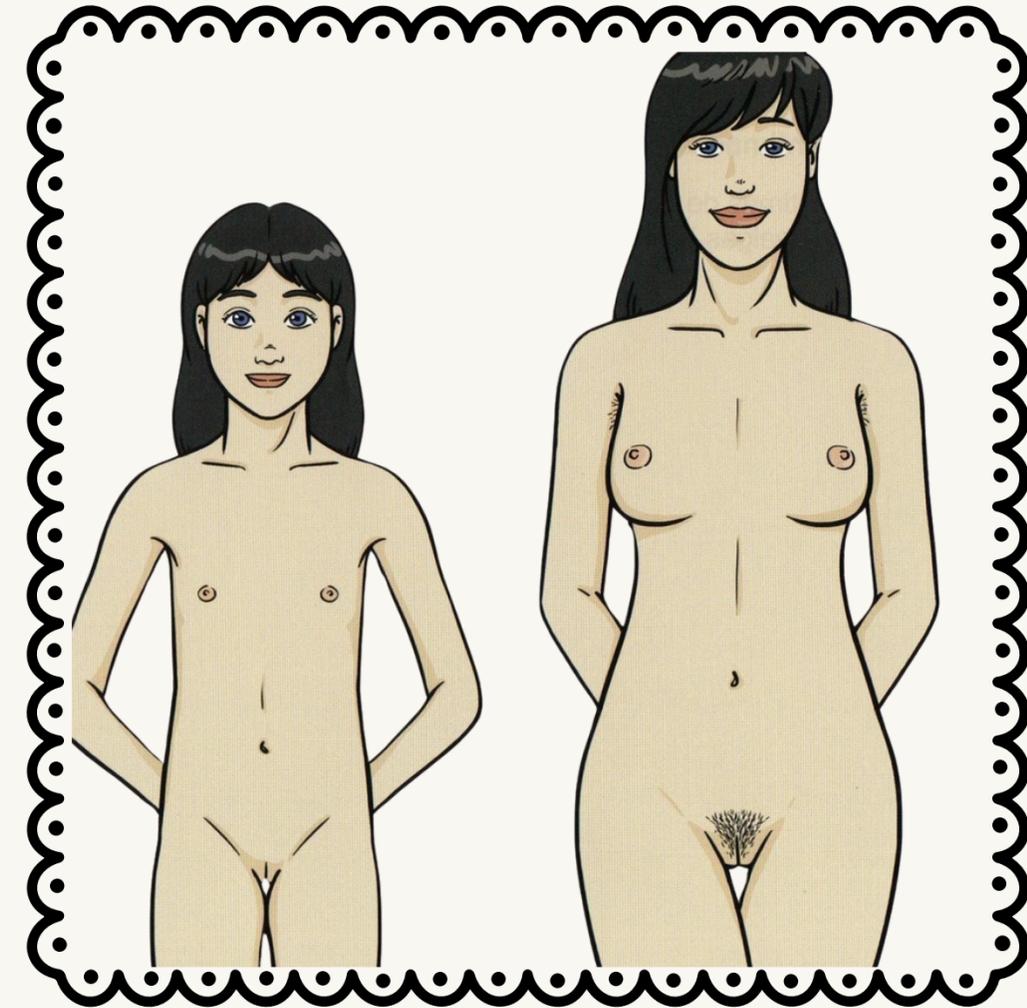
Semana 13-16: "Cómo me siento diferente"

Actividad: Identificar cambios emocionales con tarjetas de emociones

Concepto: "A veces me siento diferente, esto es normal"

Material: Tarjetas de emociones, diario visual simple

Evaluación: Puede expresar 2 emociones relacionadas con cambios



### FASE 3: INTRODUCCIÓN A LA MENSTRUACIÓN (Meses 5-6)

Objetivo: Comprender qué es la menstruación

Semana 17-18: "¿Qué es la menstruación?"

Actividad: Explicación muy simple con agua roja y muñeca

Concepto: "Las mujeres adultas sangran un poquito cada mes, no es enfermedad"

Material: Muñeca, agua con colorante rojo, paños

Evaluación: Entiende que es normal, no es herida

Semana 19-20: "¿Cuándo me pasará a mí?"

Actividad: Calendario visual simple mostrando "pronto"

Concepto: "Me pasará cuando sea más grande, como a mamá"

Material: Calendario con fotos, línea de tiempo visual

Evaluación: Relaciona menstruación con "ser mayor"

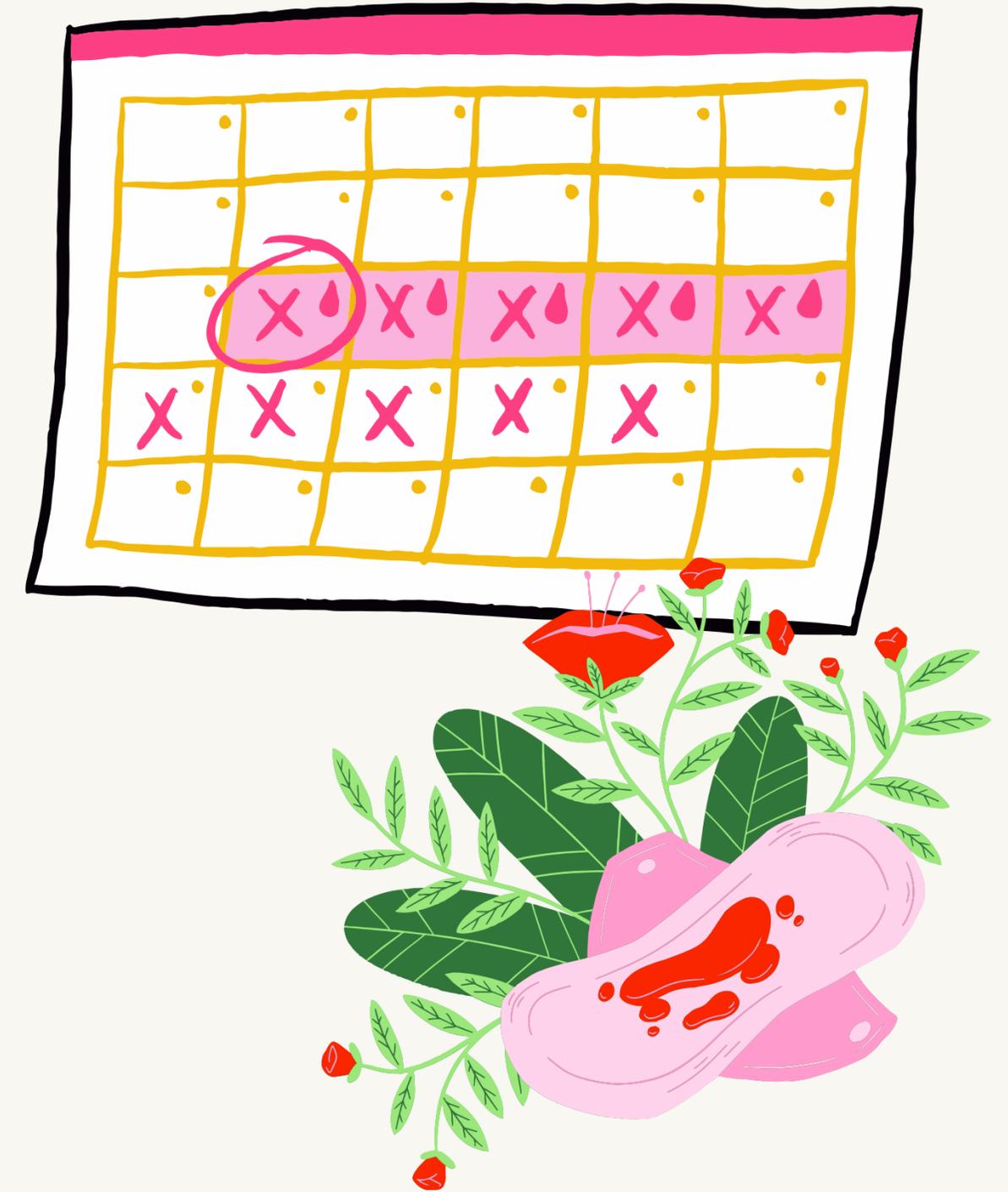
Semana 21-24: "Productos para la menstruación"

Actividad: Explorar toallas sanitarias, explicar su uso

Concepto: "Estas toallas especiales me ayudarán"

Material: Diferentes tipos de toallas, ropa interior de práctica

Evaluación: Puede identificar y tocar productos sin miedo



## FASE 4: PRÁCTICA Y PREPARACIÓN (Meses 7-8)

Objetivo: Desarrollar habilidades prácticas

Semana 25-26: "Cómo usar las toallas"

Actividad: Práctica con muñeca y ropa interior limpia

Concepto: "Así se pone la toalla"

Material: Toallas, ropa interior de práctica, muñeca grande

Evaluación: Puede colocar toalla con ayuda mínima

Semana 27-28: "Cuándo cambiar la toalla"

Actividad: Usar temporizador, reconocer cuando está "llena"

Concepto: "Cambio la toalla cada pocas horas"

Material: Temporizador, toallas usadas para práctica (con agua)

Evaluación: Responde a temporizador, reconoce necesidad de cambio

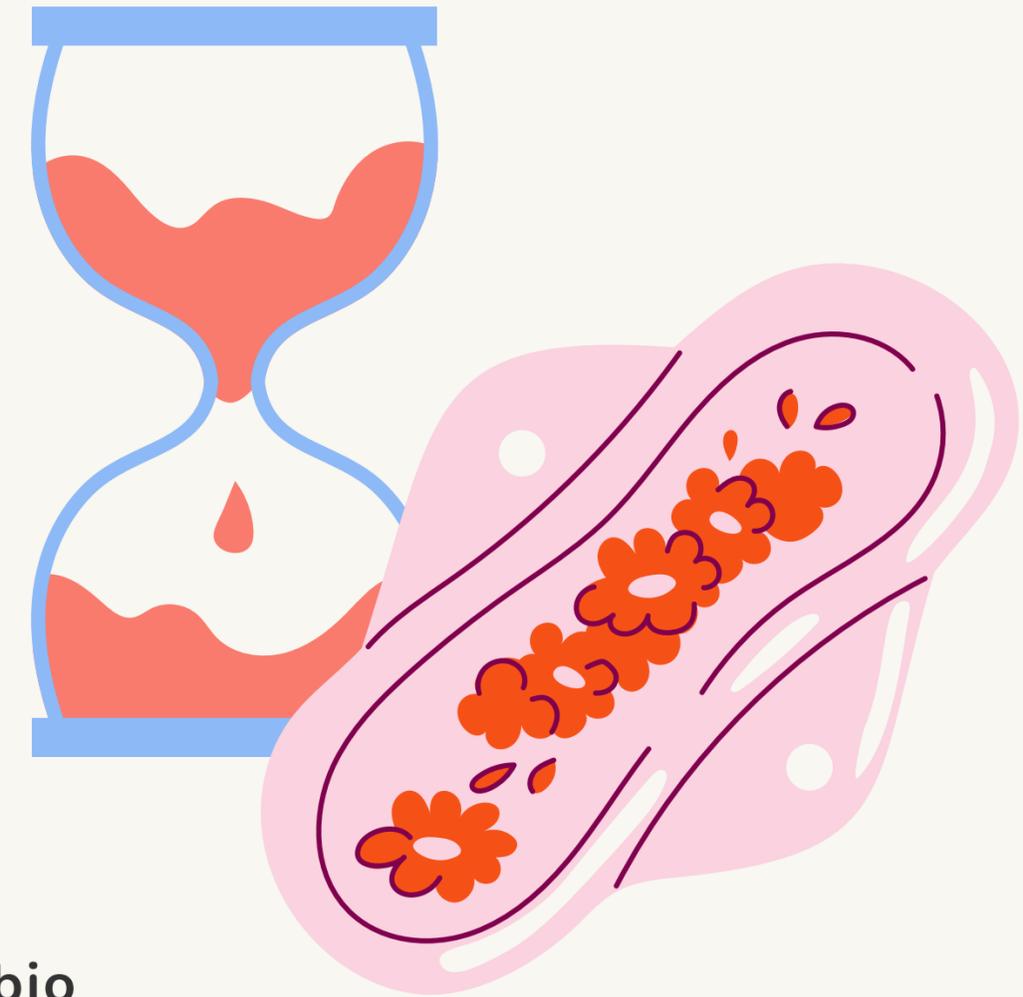
Semana 29-32: "Mi rutina de cuidado"

Actividad: Practicar secuencia completa de cambio

Concepto: "Tengo mi propia rutina especial"

Material: Kit completo de menstruación, lista visual de pasos

Evaluación: Completa 80% de la rutina independientemente



## FASE 5: ASPECTOS EMOCIONALES Y SOCIALES (Meses 9-10)

Objetivo: Manejo emocional y social

Semana 33-34: "Cómo me siento durante la menstruación"

Actividad: Identificar emociones comunes (tristeza, cansancio, molestia)

Concepto: "Es normal sentirse diferente estos días"

Material: Tarjetas de emociones específicas, termómetro de sentimientos

Evaluación: Puede expresar 2-3 sentimientos relacionados

Semana 35-36: "Qué hacer si me duele"

Actividad: Técnicas simples de relajación, pedir ayuda

Concepto: "Si me duele, puedo pedir ayuda"

Material: Bolsa de agua caliente, técnicas de respiración simples

Evaluación: Sabe pedir ayuda cuando siente molestia

Semana 37-40: "Con quién puedo hablar"

Actividad: Identificar personas de confianza para hablar del tema

Concepto: "Puedo hablar con mamá, maestra, doctora"

Material: Fotos de personas de confianza, tarjetas de contacto

Evaluación: Identifica 3 personas de confianza



## FASE 6: PREPARACIÓN PARA LA PRIMERA MENSTRUACIÓN (Meses 11-12)

**Objetivo:** Estar completamente preparada

**Semana 41-42:** "Mi kit de emergencia"

**Actividad:** Preparar kit para casa y escuela

**Concepto:** "Siempre tengo mis cosas listas"

**Material:** Bolsas, productos, ropa extra, lista visual

**Evaluación:** Puede armar kit con supervisión mínima

**Semana 43-44:** "Qué hacer en la escuela"

**Actividad:** Practicar pedir ayuda, usar baño escolar

**Concepto:** "En la escuela también puedo cuidarme"

**Material:** Coordinación con escuela, simulacro de situación

**Evaluación:** Sabe el protocolo escolar básico

**Semana 45-48:** "Celebrando que soy una señorita"

**Actividad:** Reforzar aspectos positivos del crecimiento

**Concepto:** "Estoy creciendo y eso es especial"

**Material:** Actividad especial, reconocimiento del logro

**Evaluación:** Actitud positiva hacia los cambios



# Evaluación Continua, refuerzo y seguimiento

## Indicadores de Progreso:

- ✓ Mes 3: Reconoce cambios básicos en su cuerpo
- ✓ Mes 6: Comprende concepto básico de menstruación
- ✓ Mes 8: Maneja productos menstruales con ayuda
- ✓ Mes 10: Expresa emociones relacionadas con cambios
- ✓ Mes 12: Está preparada para primera menstruación

## **Estrategias de Refuerzo:**

**Repetición espaciada:** Revisar conceptos cada 2-3 semanas

**Práctica regular:** Mantener rutinas de práctica semanales

**Comunicación abierta:** Conversaciones naturales y frecuentes

**Apoyo visual:** Mantener materiales accesibles siempre

## **Adaptaciones Según Necesidades:**

**Si progresa más rápido:** Avanzar fases, pero mantener refuerzo

**Si necesita más tiempo:** Extender cada fase, no saltar pasos

**Si hay resistencia:** Volver a fase anterior, buscar nuevo enfoque

**Si aparecen miedos:** Abordar específicamente, dar más tiempo

**\*\*Nota importante\*\*:** Este cronograma es flexible y debe adaptarse al ritmo individual de cada niña. La comunicación regular con profesionales de la salud y educadores es esencial para el éxito del programa.

