

HIJAS DE LA LUNA

Menstruación y discapacidad

**¿Cómo abordar la salud
menstrual en mujeres y
niñas con discapacidad?**

Menstruación y discapacidad

¿Cómo abordar la salud menstrual en mujeres y niñas con discapacidad?

La salud y la higiene menstrual comprende cuatro pilares fundamentales, que son:

- Apoyo social
- Conocimientos y aptitudes
- Instalaciones y servicios
- Higiene menstrual

Estos cuatro pilares contribuyen a que las niñas y mujeres con **discapacidad** vivan su menstruación de una forma segura y digna. Tener un entorno adecuado y unas condiciones que faciliten su salud y su higiene es fundamental.

Se puede trabajar para mejorar esto desde mucho ámbitos, sobretodo con información y formación sobre salud menstrual e higiene menstrual, abordando estigmas para mitigar la discriminación, empoderando

así a los miembros de la familia de la niña o de la mujer para que puedan abordar su **salud menstrual** de una forma digna y segura.

PAUTAS:

- Asegurar que se incluya a las niñas y mujeres con discapacidad en la generación de pruebas y en el aprendizaje sobre salud e higiene menstrual.
- Incluir en los grupos de trabajo sobre salud e higiene menstrual a aquellas entidades que trabajan con niñas y mujeres con discapacidad.
- Capacitar a los profesionales de la salud y de la educación para comunicarse con las niñas y mujeres con discapacidad acerca de la salud y de la higiene menstrual, como por ejemplo, impartiendo formación sobre la salud y la higiene menstrual.
- Abordar los estigmas y la discriminación, empoderando así a las personas que formen parte de la familia para que puedan ayudar a niñas y mujeres con discapacidad a entender todo lo

relacionado con la menstruación de una forma digna y segura

En la siguiente tabla se recoge esta información a modo resumen:

PILAR	APOYO SOCIAL	CONOCIMIENTOS Y APTITUDES	INSTALACIONES Y SERVICIOS	MATERIALES
OBJETIVO	Combatir los estigmas y la discriminación a través de estrategias de comunicación para el cambio social y de comportamiento.	Acceso a la información de una forma precisa. Incluir en los materiales de divulgación de salud menstrual imágenes y referencias a las niñas y mujeres con discapacidad.	Acceso a infraestructuras y suministros seguros, fiables y de uso privado, en especial transporte accesible.	Acceso a materiales de higiene femenina asequibles y adecuados
CONSIDERACIONES BÁSICAS PARA LLEGAR A LAS NIÑAS CON DISCAPACIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - Que en las escuelas se trate el tema de salud e higiene menstrual con absoluta normalidad. - Formar a las y los trabajadores de entidades que trabajen con menores con discapacidad en salud menstrual. - Implicar a las familias de las niñas con discapacidad, con los medios necesarios para que puedan ayudar a manejar la menstruación de una forma segura y digna. - Trabajar con niños, hombres y otras personas no afectadas por el proceso para ayudar a combatir los estereotipos que rodean a la menstruación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los materiales educativos que hagan referencia a la menstruación, que tengan varios formatos, como versiones de audio, lectura fácil, Braille..) - La extracción de datos de estudios o de información, que incluyan a las niñas y a las mujeres con discapacidad. - Que los datos obtenidos de estudios, encuestas, información.. se desglosen por sexo, edad y discapacidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Garantizar a las niñas y mujeres con discapacidad un lugar seguro para poder gestionar su higiene menstrual de una forma digna y segura. - Diseñar o adaptar los espacios para responder ante las necesidades de género y que sean accesibles. 	<ul style="list-style-type: none"> - Que las niñas y las mujeres puedan elegir el producto de higiene que mejor se adapte a su discapacidad, facilitando así su uso y comodidad - Colocar en los lavabos los suministros como jabón, colocarlos a una altura accesible para que las niñas y mujeres que puedan ir en silla, puedan alcanzarlos.