

amBientech



**¡La sangre da vida!**

Taller de Educación Menstrual dirigido a alumnado de Educación Primaria y Secundaria

curso revisado  
y avalado por



# 01

## 1. Presentación

Actualmente, está creciendo en nuestra sociedad un gran interés por la menstruación, tanto por parte de preadolescentes y adolescentes como por mujeres adultas, que está llevando al surgimiento de la **Educación Menstrual**, con la creación de la figura de la **Educadora Menstrual**.

Cada vez son más las escuelas que se están sumando a esta corriente y que están incorporando a sus aulas y en el currículum la Educación Menstrual.

**Ambientech** forma parte de esta corriente y se suma a las empresas pioneras, creando un taller de Educación Menstrual dirigido al alumnado de Educación Primaria y Educación Secundaria.

Nuestro objetivo en este campo está en ser sujeto activo del cambio que se está dando en la sociedad y de esta forma contribuir en la formación de estos menores y a su vez, en la protección del medioambiente, que viene siendo el mayor objetivo de **Ambientech**, pues uno de los puntos clave de esta formación está en el conocimiento de las distintas alternativas sostenibles a los productos de higiene menstrual que se conocen hasta ahora. Se calcula que una mujer puede usar entre 8.000 y 17.000 tampones a lo largo de su vida, y cada año se desechan unos cien mil millones de productos para el cuidado de la menstruación en todo el mundo. Al llevar a las aulas información sobre los productos menstruales sostenibles, estimamos que estos datos se reducirán drásticamente en unos años.

28 de febrero, **Ley orgánica 1/2023** para garantizar la Educación Menstrual y la gratuidad de productos de gestión menstrual en centros educativos.

curso revisado  
y avalado por



02

## 2. Por qué es necesaria la educación menstrual

- ★ **Desconocimiento y desinformación** de las personas menstruantes y de la sociedad en general, en especial aquellas que tienen la menarquía en edades tempranas.
- ★ **Falsas creencias y mitos** en torno a este proceso natural y fisiológico.
- ★ Es necesario acabar con el tabú menstrual para **normalizar el proceso natural de la menstruación**.
- ★ Es importante que las personas menstruantes entiendan y establezcan una **sana conexión con su cuerpo**.

curso revisado  
y avalado por



03

### 3. Taller de Educación Menstrual ¡La sangre da vida!

Desde **Ambientech** proponemos realizar un **taller de Educación Menstrual** mediante un **curso online** acompañado de material didáctico exclusivo realizado por nuestro equipo de educadoras menstruales y dirigido al alumnado de **Educación primaria y ESO**, ya que consideramos que es el momento clave para llevar a cabo esta formación dado que este alumnado coincide con la edad en la que se dan la mayoría de menarquias (primeras menstruaciones).

El curso está adaptado a la **ley 28 de febrero, Ley orgánica 1/2023**.

**¡La sangre da vida!** pretende garantizar la **equidad menstrual**, promover la **Educación Menstrual** y difundir la necesidad del **consumo de productos menstruales reutilizables**, la única vía de consumo sostenible de productos durante la menstruación.

La aparición de la regla es cada vez más temprana y es necesario educar a las niñas y niños en el autoconocimiento del cuerpo.

curso revisado  
y avalado por



04

## 4. Índice del taller

### ¡La sangre da vida!

#### La educación menstrual

1. El aparato reproductor femenino y masculino
2. Fisiología de la pubertad y menarquía
3. Las fases del ciclo menstrual y sus emociones
4. Hábitos que favorecen la salud femenina
5. Desajustes y patologías relacionados con la menstruación
6. Impacto ambiental de los productos de consumo durante la menstruación y alternativas sostenibles

**Duración del taller: 2 horas**

**Coste: 12 € / alumno**

Todos los recursos educativos contienen animaciones atractivas y actividades gamificadas que se adaptan a la actual cultura tecnológica para facilitar el estudio y aumentar la motivación durante las sesiones telemáticas.

curso revisado  
y avalado por



## 5. Temas de interés durante la realización del taller

### ¡La sangre da vida!

- ★ Influencia sociocultural sobre la menstruación
- ★ La menarquia o primera menstruación. ¿Cómo saber que se acerca?
- ★ Las emociones durante el ciclo menstrual y la importancia de identificarlas
- ★ Material de higiene menstrual sostenible
- ★ Lecturas recomendadas
- ★ ¿A quién puedo seguir en las redes para obtener más información?

Portal de acceso  
libre y abierto

2.452.845

usuarios web/curso 2021/2022

más de 2.100  
escuelas registradas

6 % Otros

46 % España

48 % América

amBientech

# Ambientech

Ambientech es una entidad educativa sin ánimo de lucro que promueve la **educación universal** y el **desarrollo sostenible** a través del programa educativo digital **ambientech.org** de **acceso libre y gratuito**. Este programa educativo pretende **facilitar el estudio** de las **ciencias** y promover una **concienciación medioambiental** y un **estilo de vida saludable** en los y las jóvenes.

## Áreas de actuación:

- Creación de recursos educativos digitales que facilitan el estudio de **ciencias, salud y medioambiente**.
- Organización de eventos escolares como **talleres, debates, charlas, trabajos colaborativos, concursos, cursos para profesores, etc.**
- Difusión de **acciones de comunicación** entre la comunidad educativa y la sociedad.



Consulta el portal educativo aquí: [www.ambientech.org](http://www.ambientech.org)



Para cualquier consulta contactar con:  
[info@ambientech.org](mailto:info@ambientech.org)

**a m B i e n t e c h**

¡La educación al alcance de todo el mundo!