



# Más Segura en Casa

## Paquete de Actividades

### Mayo 2020

Somos Global G.L.O.W., una organización 501 (c) (3) que crea y opera programas innovadores para guiar a las niñas a abogar por ellas mismas y fortalecer sus comunidades.

Nos asociamos con más de 40 organizaciones de base e instituciones educativas en 23 países de todo el mundo, incluido Estados Unidos. En respuesta a la amenaza actual de COVID-19, muchos de nuestros socios han optado por pausar temporalmente o posponer la programación en sus comunidades locales. El equipo de Global G.L.O.W. ha compilado este paquete de actividades **Más Segura en Casa** utilizando G.L.O.W. actividades y materiales de código abierto para proporcionar a las miembros del club un trabajo alegre para completar en su propio tiempo.

Global G.L.O.W. planea lanzar nuevos paquetes **Más Segura en Casa** mensualmente durante la pandemia de COVID-19. El tema de este mes es **Resiliencia**.

Este mes también destacamos a algunas de las Representantes de G.L.O.W. que habían planeado unirse a Global G.L.O.W. en Nueva York para la 64ª Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer (CSW) en marzo. Ese viaje y el CSW completo se cancelaron debido a COVID-19, pero todavía sentimos que necesitabas conocer a estas jóvenes notables. Destacaremos al resto de los Representantes de CSW y otras chicas de GLOW en futuros paquetes **Más Segura en Casa**.

Si bien muchas de las actividades en este paquete están enfocadas en las niñas, invitamos a todxs lxs jóvenes (¡e incluso a lxs adultxs!) a participar de la diversión.

¡Divertirse!

## Tabla de contenido

<b>Página</b>	<b>Contenido</b>
2	Tema mensual: Resiliencia
5	Tiempo de escribir
8	Fiesta de poesía
9	Tiempo de jugar
11	Tiempo de dibujar
14	Actividades para aliviar el estrés
16	Rompecabezas y acertijos
18	Páginas para colorear
20	Las Chicas en el Foco de Atención
23	Día de higiene menstrual 2020: Información y actividad

## **El tema de este mes: Resiliencia**

La resistencia emocional se refiere a la capacidad de adaptarse a situaciones estresantes o crisis. En este momento está siendo resistente trabajando en este paquete Más Segura en Casa en lugar de ir a su Glow Club habitual: ¡se está adaptando a la situación, eso es resistencia! ¡Las siguientes actividades lo ayudarán a practicar habilidades comunes de resiliencia mientras esté más seguro en su hogar!

**Pruebe estas actividades por su cuenta y luego podrá compartirlas con unx amigx o familiar.**

### **Explore la resistencia anterior:**

Ya ha tenido mucha experiencia superando obstáculos y adaptándose a nuevas situaciones. Este ejercicio se enfoca en sus experiencias pasadas con la resiliencia.

Comience por pensar en un momento de su vida que fue particularmente desafiante o exigente, especialmente uno que fue emocionalmente agotador o difícil emocionalmente. Piense en cómo se maneja esa situación y, finalmente, apareció por el otro lado. A continuación, responda estas preguntas, puede escribirlas o simplemente responderlas en su cabeza:

- ¿Cuál fue su objetivo?
- ¿Cuál fue su resultado?
- ¿Qué obstáculos tuvo que superar?
- ¿Qué sentimientos y pensamientos desagradables recuerdas haber tenido en la situación?
- ¿De quién, si alguien, recibió ayuda y apoyo externo?
- ¿Qué actitudes y habilidades específicas le ayudaron a enfrentar la situación?
- ¿Cómo calificaría su resistencia en esa situación?
- ¿Por qué no fue 0%?
- ¿Qué fortalezas y cualidades personales le ayudaron?
- Si no fuera 100%, ¿cómo podría mejorarse su capacidad de recuperación en situaciones similares en el futuro?
- Según su experiencia, ¿cómo podría aconsejar a otra persona que haga frente a una situación similar en el futuro?

Pasar por este ejercicio y responder estas preguntas lo ayudará a darse cuenta de las habilidades de resiliencia que ya posee, lo que puede ayudarlo a desarrollar aún más esas habilidades. Use este ejercicio para recordar que ya ha practicado la resiliencia muchas veces y que es totalmente capaz de manejar lo que se le presente. También puede ver que algunas de las habilidades que ha utilizado antes serán útiles ahora.

## Tres Maneras:

Este ejercicio puede ayudar a tener perspectiva sobre un problema o situación difícil. Podemos ver un problema desde nuestra perspectiva o punto de vista, pero puede ser difícil ver un problema desde la perspectiva de otra persona. Las "Tres Maneras" se refieren a pensar en un tema de tres maneras diferentes. Por ejemplo, estoy frustrada porque no tengo tiempo para mí solo en casa en este momento con todos aquí. Tengo un hermano menor que necesita mucha atención y mis padres esperan que sea aún más útil de lo normal y parece que les importa cómo me siento ahora. Para ayudar a manejar esta frustración, tratemos de ver esta situación de tres maneras:

1. Mi hermano menor está muy necesitado en este momento porque tienen miedo de COVID-19 y son demasiado jóvenes para entender realmente qué es.
2. Mis padres también están más ocupados de lo normal porque están tratando de trabajar y mantener la casa conmigo y mis hermanos aquí.
3. El nivel de estrés es más alto de lo normal en el hogar porque todos están preocupados por algo diferente.

Ahora que he pensado en mi problema en Tres Maneras, ¿cómo me ayudan esas perspectivas? Puedo recordar que no soy la única persona que lo está pasando mal en este momento y puedo adaptarme a sus necesidades. Además, como sé que los demás sienten cosas similares a mí, también podrían comprender MIS necesidades y puedo intentar pedir lo que necesito.

¡Ahora intenta!

Mi problema:

---



---

Ahora, ¿cuáles son sus tres Maneras?

1. 

---

---
2. 

---

---
3. 

---

---

¿Cómo le ayudan esas diferentes perspectivas?

---



---

## Establecer metas pequeñas

Parte de lo que da miedo a COVID-19 es que se siente fuera de nuestro control. Sabemos que debemos quedarnos en casa, usar máscaras si tenemos que salir y lavarnos las manos durante 20 segundos, pero esas acciones pueden parecer pequeñas en comparación con un problema tan grande. Establecer metas pequeñas y manejables puede ayudar a nuestros cerebros a lidiar con la sensación de estar fuera de control. Algunos ejemplos de objetivos pequeños son: Haré 10 flexiones al día durante la próxima semana, pintaré durante 15 minutos al día, daré un breve paseo solo tres veces durante la próxima semana.

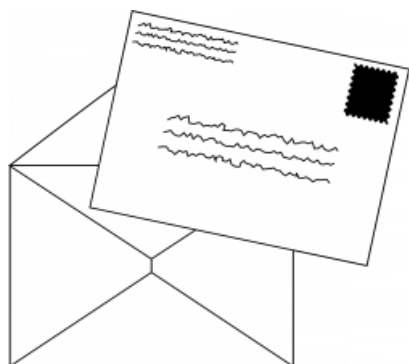
En el espacio a continuación, establezca tres objetivos que puede completar durante la próxima semana. ¡Intenta hacer este ejercicio todas las semanas!

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Hablar con unx Amigx

Nuestras conexiones con los demás nos ayudan a enfrentar los altibajos de la vida. Si es posible, manténgase en contacto con amigxs y familiares a través de llamadas telefónicas, aplicaciones de mensajería o videollamadas. Incluso puede escribir a mano las cartas de sus seres queridxs para ser enviadas por correo, entregadas o guardadas para dárselas cuando sea seguro volver a hacerlo. A veces, escribir a nuestros amigxs puede tener ganas de comunicarse con ellxs, incluso si aún no pueden leer sus mensajes.





## **Una Carta a Mi Futuro Yo**

*Escribe una carta a sí misma en el futuro. Pensar y verse a sí misma en el futuro. Esto puede ser de seis meses o cinco años a partir de ahora. ¿Qué información de la presente quiere usted a saber, para su futuro?*

*Si es posible, mantenga esta carta segura para que pueda abrirla en el futuro y reflexionar sobre lo que ha pasado en este momento.*

### **Instrucciones de escritura rápida**

- Escribe tres cosas por las que estés agradecida.
- Escribe todos los sentimientos que has sentido hoy.





## Fiesta de poesía

Extracto de **Suzie Bitner tenía miedo al drenaje** por Barbara Vance

*Tu mejor*

Si siempre haces tu mejor esfuerzo  
Entonces nunca tendrás que preguntarte  
Sobre lo que podrías haber hecho  
Si hubieras convocado todos tus truenos

Y si eres lo mejor  
No fue tan bueno  
Como esperabas que fuera,  
Aún podrías decir  
"Di hoy  
Todo lo que tenía en mí.

**Sin título por Georgie Bingham**

"No puedo hacerlo papá" dijo  
"¿Cómo lo supiste?" respondió  
"Parece demasiado difícil, no estoy seguro  
de poder hacerlo,  
Tengo miedo de fallar ", respondió ella

"¿Qué pasa si fallo?" ella dijo  
"¿Qué pasa si tienes éxito", dijo él  
No intentarlo seguramente no es la elección  
a tomar, solo inténtalo  
Esa es la clave "

"Aún serás mi chica" dijo papá  
"Estaré más orgulloso que el golpe si lo  
intentas"  
"Puedes preguntarme de nuevo,' pero ¿qué  
pasa si fallo? "  
Diré,  
"Mi amor, ¿y si vuelas?"

**Escribe sus pensamientos sobre estos poemas o escribe un poema propio:**

---



---



---



---



---



---

## ¡Tiempo de jugar!

¡Pasar un buen rato con estos juegos y actividades!

**1. Marobo tanda robo (Presentada por Margaret de la Asociación de Lectura, Rift Valley, Kenya):** Se trata de un juego se puede jugar con otrxs en su casa. Lxs niñxs se sientan en un círculo, cada unx de ellxs sosteniendo una pequeña piedra. Mientras cantan y mantienen un ritmo, cada unx pasa su piedra al siguiente niñx. Lxs niñxs pasan rápidamente las piedras y el/la que se encuentra con más de una piedra en la parte final de la canción es eliminadx del juego. ¡Lxs participantes deben estar activxs y atentxs!

**Canción:**

Solo: Marobo

Todxs: Tanda robo

Solo: Marobo

Todxs: Tanda robo

Makina ketsa [Las piedras estan llegando]

Makina ketsa [Las piedras estan llegando]

Nokhinda, nosasakwa [Si se demora, se encuentra fuera]

Nokhinda, nosasakwa [Si se demora, se encuentra fuera]

(Canta repetidamente)

**2. Boju-Boju (Presentada por mentora Elizabeth de Abuja, Nigeria):** Se trata de un juego se puede jugar con otrxs en su casa. Para este juego, se selecciona una persona para pararse en medio de un círculo. Se debe cerrar los ojos y cantar la canción llamada Boju-Boju, mientras canta, otrxs chicxs se esconden. En la línea, "Se ki n si?" [“¿Debo abrir los ojos?”] Todxs responden: “Si si sin sii” [¡Abre, abre, abre!] Se puede descubrir sus ojos y buscarlxs.

**Song:**

Boju boju

Tápate los ojos

Oloro nbo

El chef está aquí

Epara mo

Ve y escóndete

Se ki nsi?

¿Debería abrirlos?

Si si sin sii

¡Abre, abre, ábrelos!

Eni to loro ba mu a pa je

Quiquiera que encuentre será asesinado

**3. ¡Solo ponte tonta!** Escribe una lista de 12 cosas tontas o divertidas alguien podría hacer. Por ejemplo, salta sobre un pie diez veces mientras canta una canción. Luego escribe los números del 1 al 12 en pequeñas tiras de papel y póngalos en un tazón o frasco. (También se puede usar un par de dados, si los tiene!) Con lxs otrxs que son socialmente distanciamiento con, se turnan para sacar un número y haciendo que la acción tonta.

*Si puede, ¡tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentora/coordinadora!  
También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @Global\_GLOW en Instagram*

**Global G.L.O.W. le encantaría verla también!**

GLOBAL  
G · L ·  · W

**4. Dibujar en círculo:** Esta actividad se puede hacer con aquellxs con lxs que está en casa. Sentarse en un círculo y dar a cada persona que juega una hoja de papel.

- Primero, cada persona debe escribir una frase en la parte superior de la página. Por ejemplo, "Dos perros tuvieron una fiesta de cumpleaños en el patio de la escuela".
- Luego dobla la parte superior de la página hacia abajo para que la frase quede oculta.
- Cuando todxs hayan ocultado su frase, deben pasar su página a la persona a su derecha. Ahora todxs tendrán el papel de otra persona.
- Luego, sin permitir que la siguiente persona a su derecha vea, todos pueden ver la frase que recibieron. Todxs harán lo mejor que puedan para hacer un dibujo de la frase que recibieron.
- Establezca un temporizador para 5 minutos y permita que todxs dibujen la frase. Cuando terminen, deberían volver a ocultar la frase original y luego pasar su trabajo a la siguiente persona a su derecha.
- Todxs deberían tener el dibujo de otra persona frente a ellxs.
- Sin mirar la frase original, cada persona debe tratar de adivinar cuál fue el mensaje original para el dibujo. Escríbelo debajo del dibujo.
- Dobla la página nuevamente para que todo esté oculto, excepto la última frase que escribió.
- Repita todo el proceso nuevamente desde el principio.
- Después de un par de rondas (¡o cuando su papel esté lleno!) ¡Ábrelas para ver lo que la gente escribió y dibujó!
- ¿Cómo se compara la frase final o el dibujo con la frase original?

**Dibuja una imagen Parte 1 de 2:** ¡Hagamos una tira cómica! Primero, en esta página, crea un personaje. Dibuja cómo se ven y escribe algunos de sus rasgos de personalidad. Lo que son depende de usted: pueden ser extraterrestres, animales, humanos, rocas o cualquier cosa que se le ocurra.



*Si puede, ¡tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentora/coordinadora! También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @Global\_GLOW en Instagram ¡Global G.L.O.W. le encantaría verla también!*

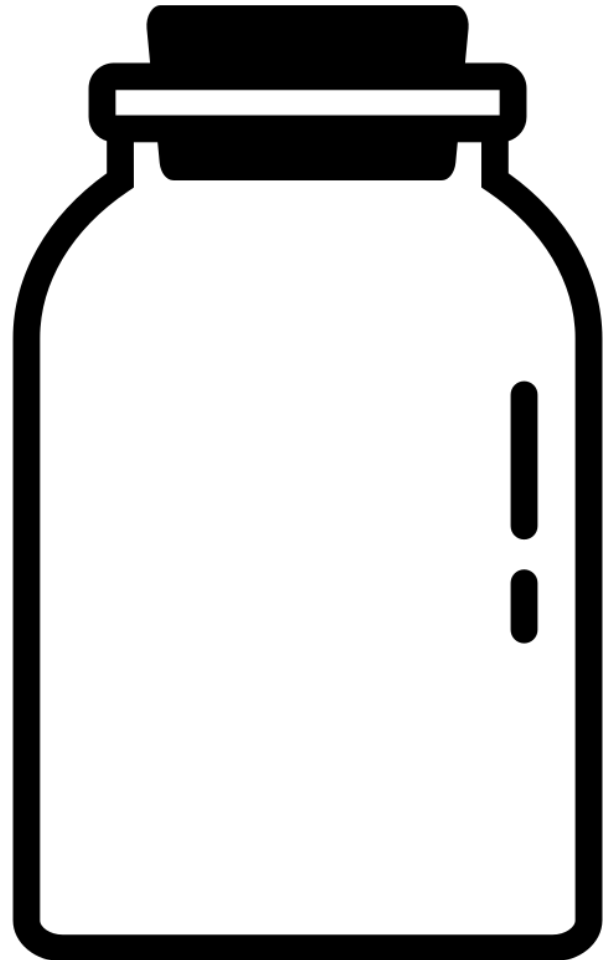
**Dibuja una imagen Parte 2 de 2:** Ahora, usted va a hacer su propio cómic. Ponga sus personajes en una historia sobre lo que significa ser fuerte. Para hacer su cómic, separe las filas en rectángulos o cuadrados de diferentes tamaños para crear sus "paneles". ¡Depende de usted cuántos use y de qué tamaño sean!

*Si puede, ¡tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentora/coordinadora! También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @Global\_GLOW en Instagram ¡Global G.L.O.W. le encantaría verla también!*

## Jarra de la Preocupación

A veces podemos sentirnos abrumados por nuestros pensamientos y preocupaciones. Puede ayudar escribir nuestras preocupaciones para ayudarnos a dejar de pensar en ellas por un tiempo. Dibuja tu preocupación como una mariposa en el frasco, luego etiquétala.

A veces, ayuda a dejar de lado 10-30 minutos para pensar en sus mariposas / preocupaciones y nada más. Si realmente concentrarse en lo que usted está preocupado acerca de este tiempo, su cerebro se cansa y estará encantado de pensar en otra cosa cuando se ha terminado.



## Quick Drawing Prompts

- Crear una forma extraña con la mano que no se escribe con. Luego, con la mano por escrito, hacer lo mejor para rastrear la otra mano. Ahora, cree un dibujo basado en este extraño contorno. Podría ser una persona, una montaña, o algo nuevo que inventar!
- Dibujo juego: Se necesita al menos 2 personas para este juego. Cada persona necesita un lápiz y un trozo de papel. Tómese 5 segundos para pensar en algo para dibujar, pero no se lo digan. Luego, cada persona se pone el papel en la cabeza e intenta dibujar lo que está pensando. ¡Diviértete adivinando lo que ambos han dibujado!
- Dibuja lo que hacen las hormigas por diversión.
- Dibuja algo que te haga sonreír.

## Actividades para aliviar el estrés

### Consejo Consciente del Mes

¿Algo le está molestando? ¿Tiene problemas para quedarse en control de sus emociones? Aquí hay un consejo que puede ayudarlo a mantenerse presente:

- **R:** Reconocer. Reconozca lo que está sucediendo, simplemente notándolo de una manera tranquila y de aceptación.
- **A:** Aceptar. Permita que la vida sea tal como es, sin tratar de cambiarla de inmediato y sin desear que sea diferente de alguna manera.
- **I:** Investigar. Vea cómo se siente, ya sea que lo esté molestando o feliz, dándole placer o dolor, solo tenga en cuenta.
- **N:** No identificación. Darse cuenta de que las sensaciones que siente crean una experiencia fugaz, que pronto pasará. No es quien eres.

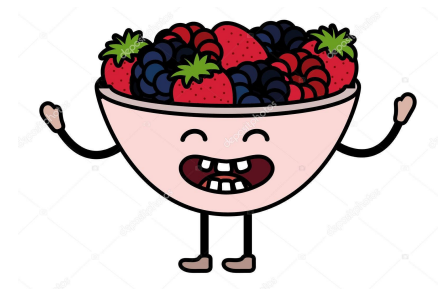
([New York Times](#))

### Aprecio las pequeñas cosas

**Materiales:** Uno de sus alimentos favoritos que se puede comer en pequeñas picaduras. Funcionará mejor con frutas o verduras pequeñas que puedes comer de una en una, como uvas, bayas o guisantes.

*\* ¡Puede realizar esta actividad por sí misma o con unx amigx! Si está sola, escriba o dibuje cómo se siente mientras come la comida de esta manera especial. Si está con unx amigx, ¡háblalo!*

1. Encuentra un lugar cómodo para comer
2. Recoge un pedazo de la comida y obsérvala
  - a. ¿Cómo se ve, se siente, huele?
  - b. ¿Qué se viene a la mente y cómo se siente al mirar esta comida?
3. Pon la comida en la boca, ¡pero no la mastique todavía!
  - a. ¿Qué se siente en la boca y en la lengua?
  - b. ¿Se hace agua la boca? ¿Tiene los dientes fríos o calientes?
4. Ahora lentamente mastique y trague la comida. Presta mucha atención a cada paso.
  - a. ¿Cómo se hizo sentir este nuevo proceso? ¿Qué fue algo nuevo que notó sobre la comida que no notó antes?
5. ¡Repite tantas veces como quiera!



([Mindful Games](#))

## **Contando Respiraciones**

Puede contar las respiraciones para desarrollar la concentración. ¡Mientras más practiques, más podrá enfocar la atención!

1. Siéntese cómodamente con la espalda recta y el cuerpo relajado, descansa las manos sobre las rodillas
2. Respira de forma natural y silenciosa, di uno en tu mente. Luego, mientras respira, relaja la frente
3. Hazlo de nuevo: respira naturalmente y silenciosamente di dos en la mente. Luego, mientras exhala, relaja el cuello y los hombros.
4. Luego respire y silenciosamente diga tres en su mente. Exhala y relaja el estómago
5. Continúa todo el tiempo que quiera, contando y relajando diferentes partes del cuerpo. *Consejo: ¡Usa los dedos para ayudarse a contar!*



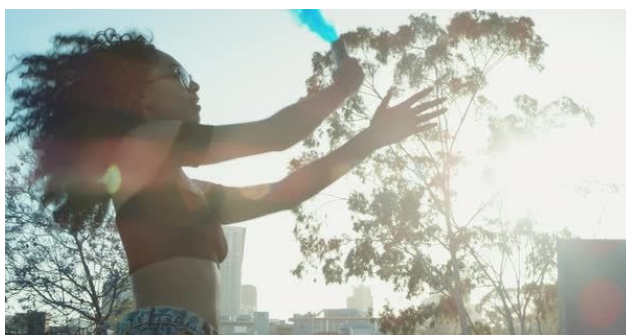
*Reflexión: ¿Su mente se quedó en silencio cuando contabas las respiraciones? ¿Se sintió relajado? ¿Cuántas respiraciones tomó? ¿Su mente volvió a ocuparse de inmediato o se quedó en silencio?*

**(Mindful Games)**

## **Danza de la Naturaleza**

¿Se puede mover como un árbol en el viento o como el agua corriendo por un río? ¡Intentemos!

1. Búscate un lugar con mucho espacio para moverte, usa ropa cómoda
  - a. ¡Intenta encontrar un espacio para bailar afuera!
2. Imagine la forma en que se mueve la naturaleza: aquí hay algunos ejemplos:
  - a. Árboles meciéndose en el viento
  - b. Agua corriendo por un río
  - c. Hojas que soplan en la brisa
  - d. Flores floreciendo
  - e. Tormentas de lluvia
3. Comienza a mover el cuerpo para imitar los movimientos de la naturaleza. Use sus brazos y piernas. ¡Mueve el suelo y salta en el aire! Sé una con la Tierra.



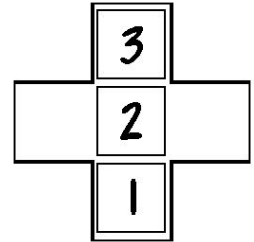


## Rompecabezas y Acertijos

([mathisfun.com](http://mathisfun.com))

¿Se puede resolver los siguientes problemas? ¡Intenta encontrar las diferencias sí misma o reta a un amigo o familiar a una carrera! (Las respuestas están en la página siguiente).

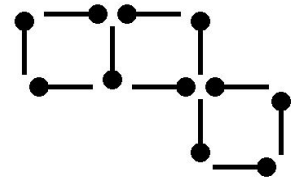
1. **Rompecabezas de bloques:** El diagrama a la derecha muestra una caja en forma de cruz que contiene tres bloques numerados. El rompecabezas consiste en deslizar los bloques alrededor de la caja hasta que los números lean 1,2,3 a medida que desciende. ¿Cómo lo hace? ¿Y cuántos movimientos toma?



$$\begin{array}{r} \square \quad 7 \quad 2 \\ 3 \quad \square \quad 8 \\ \hline 4 \quad 7 \quad \square \end{array}$$

2. **Agrégalos:** ¡Encuentra la solución! ¿Cuáles son los tres números que faltan en el problema de suma a la izquierda?

3. **Rompecabezas de fósforos:** En el diagrama de la derecha, estos 11 fósforos forman tres cuadrados. Su desafío es mover tres partidos para formar dos casillas completas.



### Acertijos

- ¿Qué puede escuchar, pero no ver o tocar, aunque lo controle?
- ¿En qué es realmente fácil entrar y difícil salir?

### Rompecabezas de Números Perdidos

([Education.com](http://Education.com))

Cada rompecabezas contiene los números 21-29. Cada columna y cada fila se suman a El número dado fuera de las cajas. Ponga el número correcto en cada casilla para completar las ecuaciones de suma sin repetir ningún número.

23		25	74
	21		72
		28	79
76	69	80	

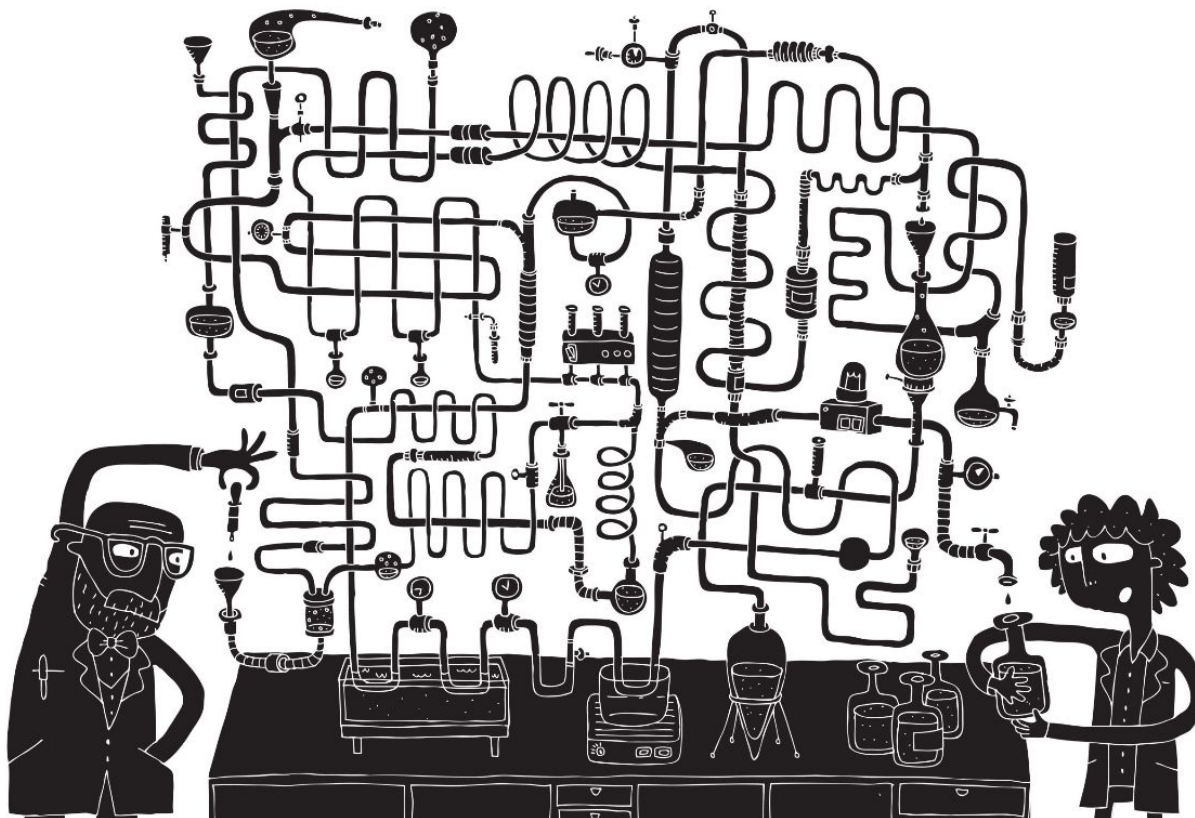
	29		82
22		24	67
26			76
73	77	75	

	28		74
	23		78
21		27	73
74	76	75	

## Laberinto

([puzzleprime.com](http://puzzleprime.com))

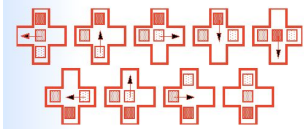
¿Se puede encontrar el camino del líquido en este laberinto de laboratorio?



### Soluciones a Rompecabezas y Acertijos:

1. Rompecabezas de bloques:

8 moves, like this:



2. Agrégalo:

El lugar más obvio para comenzar fue el 0 en la parte inferior (¡no olvides llevar el uno!)

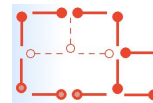
Trabajando hacia la izquierda, el siguiente tiene que ser 9 para hacer el total de 16 (+1 =

17), así que llevamos otro uno. Eso significa que el dígito superior izquierdo debe estar vacío (o un cero)

0	7	2
3	9	8
4	7	0

vacio (o un cero)

3. Rompecabezas de fósforos:



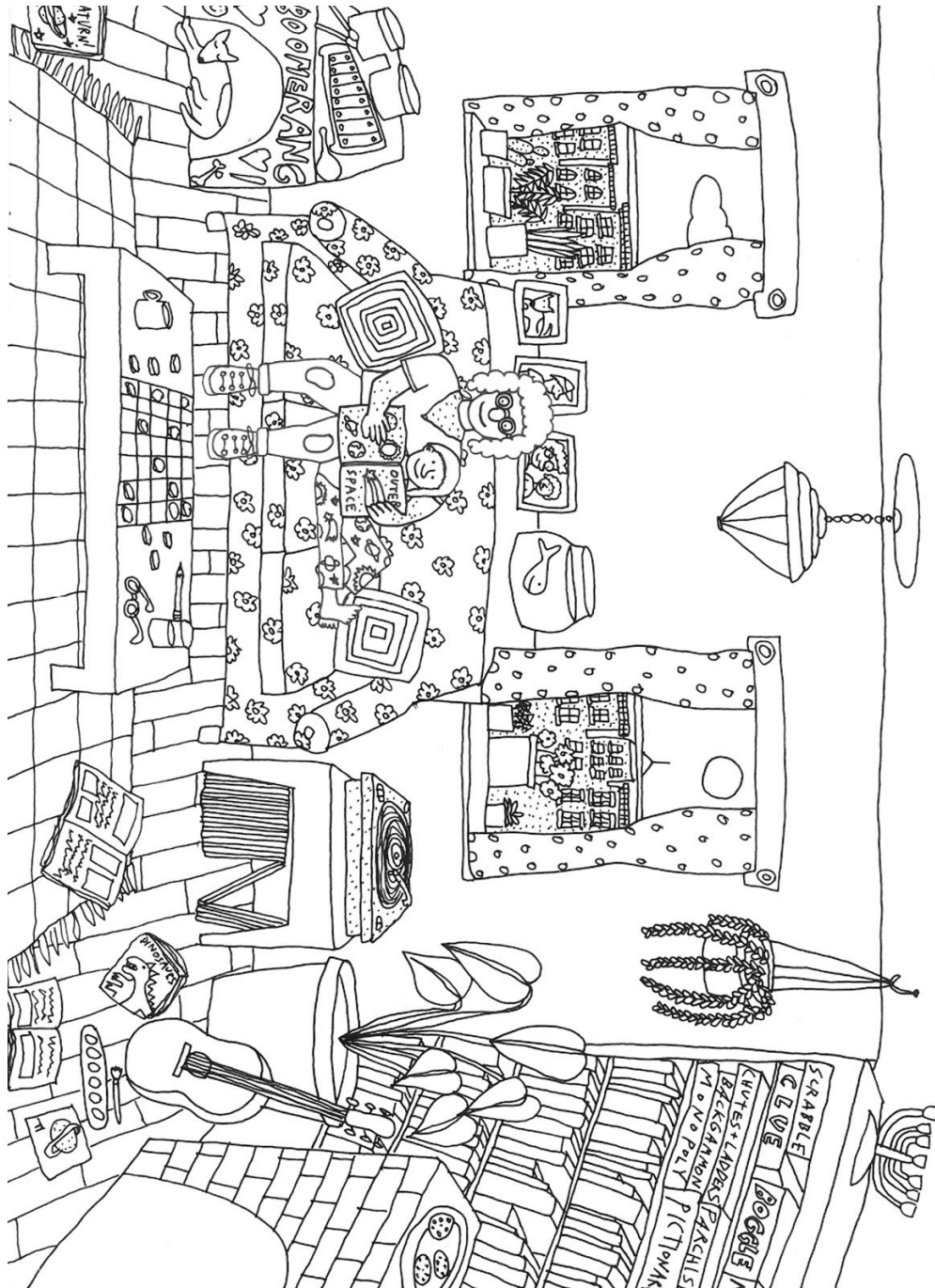
4. Rompecabezas de números perdidos:

23	26	25	74	25	29	28	82	24	28	22	74
24	21	27	72	22	21	24	67	29	23	26	78
29	22	28	79	26	27	23	76	21	25	27	73
76	69	80		73	77	75		74	76	75	

### Acertijos

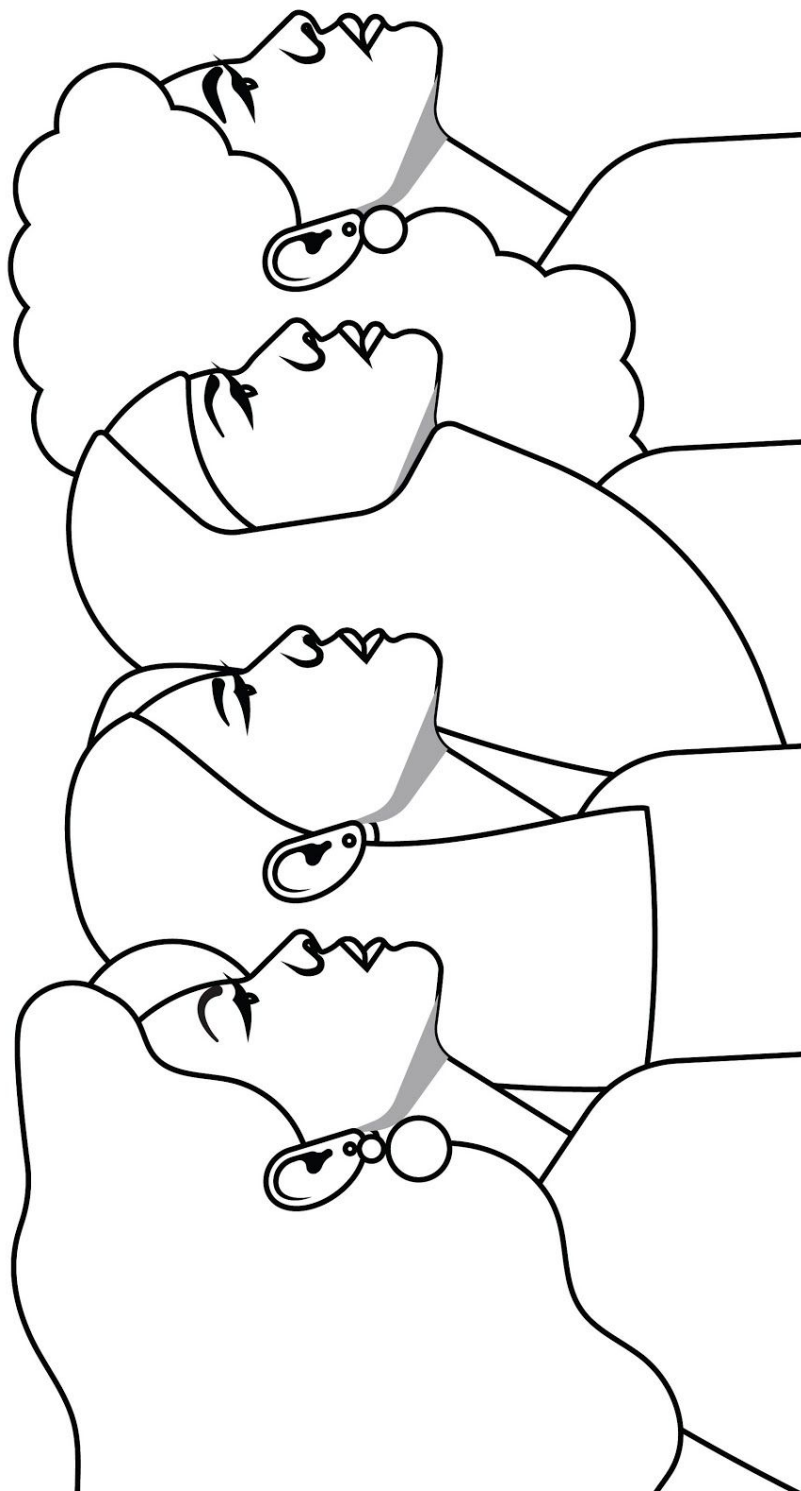
- La voz
- ¡Un Problema!

## Páginas para Colorear



Del libro "Hooray, What A Day!" [www.mollyallis.com](http://www.mollyallis.com) @molly.allis

Si puede, ¡tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentora/coordinadora!  
También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @Global\_GLOW en Instagram  
**Global G.L.O.W. le encantaría verla también!**



*Si puede, ¡tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentora/coordinadora!  
También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @Global\_GLOW en Instagram  
Global G.L.O.W. le encantaría verla también!*

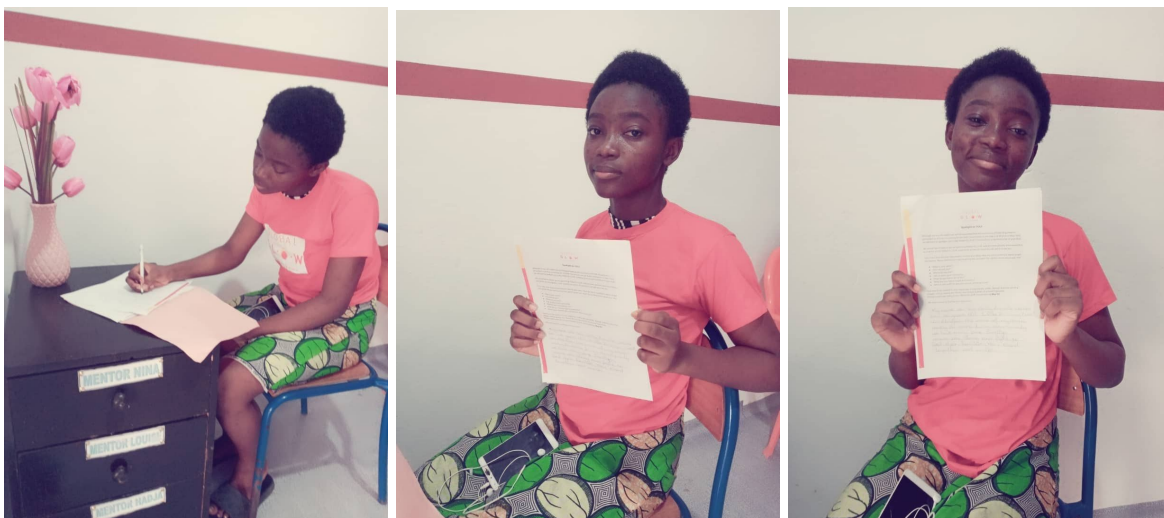
GLOBAL  
G · L ·  · W

## Las Chicas en el Foco de Atención: Parte 1

*Nosotras en G.L.O.W. estamos muy tristes de que la pandemia de COVID-19 haya impedido que nuestras increíbles representantes de GLOW se presenten en la 64ª Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, pero nos sentimos muy orgullosas de destacar a estas jóvenes líderes aquí.*

### YAO NELLY ARMELLE DESIREE

#### Abidjan, Côte D'Ivoire, África



Mi nombre es Yao Nelly Armelle Desiree. Tengo 16 años. Vivo en Côte D'Ivoire, en Abidjan. El nombre de mi comunidad es Anono. En mi comunidad tenemos muchas familias pobres, las mujeres son fuertes y luchan por alimentar a sus familias.

Elas están juntas y se unen.

Por diversión, me gusta ir a conciertos con mis amigxs.

En mi futuro seré una personalidad influyente en el mundo.

Sueño con convertirme en una contador público.

***Para las niñas y mujeres de mi comunidad, me gustaría que se beneficien de la educación y el apoyo financiero.***

## BRIELLE LEE, Los Angeles, CA, USA



Mi nombre es Brielle Lee y tengo catorce años. Recientemente celebré mi cumpleaños a través de Zoom debido a la orden de quedarse en casa debido a COVID-19. Vivo en Los Ángeles, California, que también se conoce como la "Ciudad de los Ángeles". Diría que mi comunidad es un crisol de muchas culturas. Un ejemplo de mi comunidad es que vivo frente a una mezquita que está justo al lado de una iglesia presbiteriana y, a la vuelta de la esquina, hay un templo judío y una iglesia católica.

Mi comunidad está formada por personas de todos los ámbitos de la vida, lo que la hace especial porque aprendo algo nuevo todo el tiempo de mis vecinos y amigos. En mi tiempo libre, me encanta leer un variedad de libros y dibujos. Mientras miro el mundo que me rodea, mi esperanza es convertirme en la voz de cambio para las niñas en mi comunidad y en todo el mundo. Quiero que sepan que sus esfuerzos grandes o pequeños, no pasarán desapercibidos, y están plantando las semillas para mañana.

Para mí, el cambio climático es algo importante para mí, ya que afecta a mi generación y a las que siguen. Para marcar la diferencia, sé que no puedo hacer la vista gorda ni esperar que otra persona haga los cambios que quiero que sucedan. Estoy involucrado en diferentes organizaciones que me apoyan en mis esfuerzos para hacer los cambios necesarios para frenar el cambio climático.

***Mi deseo para las niñas y mujeres en mi comunidad y en todo el mundo es que se sientan seguras, apoyadas y cómodas en su propia piel. Quiero que sepan que su voz es importante y que alguien, en algún lugar, está esperando escuchar su verdad para identificarse. Quiero decirles que todas podemos tener un impacto positivo a nuestra manera y ser el cambio que se necesita para un futuro mejor para todxs.***

## **ABIGAIL WAHU, Njoro, Kenia, África**



Me llamo Abigail Wahu. Tengo trece años. Vivo en Njoro, municipio de Nakuro, Kenia. En este momento, están sucediendo muchas cosas en mi comunidad. Para empezar, las escuelas han estado cerradas por un mes. Hay mucha ansiedad entre los estudiantes, especialmente aquellos que están esperando para presentarse a sus exámenes finales para poder ingresar a universidades y escuelas secundarias.

La tensión es alta en los hogares porque los padres no han estado trabajando después del cierre nacional y el toque de queda. Debido a esto, ha habido casos de violencia doméstica debido al estrés y la depresión. Los propietarios expulsan a las personas de sus hogares porque ya no pueden pagar el alquiler. Además, las iglesias han sido cerradas, los niños no pueden salir de sus casas a jugar. Existe una gran necesidad de alimentos y agua, especialmente en los barrios marginales y el miedo a la infección del coronavirus mortal. Las áreas rurales necesitan más sensibilización sobre cómo mantenerse a salvo porque cuando caminas, la vida continúa como de costumbre. Sobre todo, los agricultores están en un lugar apretado debido a la invasión de langostas que comen ganado, lo que significa un desastre para la seguridad alimentaria de la nación. Es encomiable lo que el gobierno está haciendo en este momento al abrir plataformas en línea, radios y estaciones de televisión para educarnos a los niños en el hogar, pero mi preocupación es por aquellos que son pobres y no pueden pagar televisores o radios para ponerse al día con sus estudios. el resto de los niños acomodados lo están haciendo.

Es un asunto triste, pero creemos que lo superaremos y las cosas volverán a la normalidad. Durante mi tiempo libre, me gusta hacer dibujos de diferentes cosas que son interesantes.

Cantar y escuchar música también es mi pasatiempo, al igual que leer libros de aventuras y cocinar. En esta vida, tengo muchas esperanzas y sueños futuros. Siempre sueño con ser una exploradora, una mujer de negocios, un guitarrista, un músico o un psiquiatra. Mis esperanzas son ser una persona exitosa y rica para ayudar a los huérfanos, enfermos, necesitados y ancianos.

***Mi deseo para las niñas y las mujeres de mi comunidad es que cada una de ellas encuentre su felicidad en este mundo, se eduque sobre sus derechos y tenga libertad para mantenerse firme, y para que se empoderen y se vuelvan fuertes y poderosas líderes en esta vida para ser una inspiración para todxs.***

## Día de la Higiene Menstrual

**28 de mayo, 2020**

( <https://menstrualhygieneday.org/> )

Los períodos no se detienen para las pandemias. Tampoco nosotras.

La mala higiene menstrual causada por la falta de educación sobre el tema, los tabúes y el estigma persistentes, el acceso limitado a productos menstruales higiénicos y la infraestructura de saneamiento deficiente socava las oportunidades educativas, la salud y el estado social general de las mujeres y las niñas de todo el mundo. Como resultado, millones de mujeres y niñas no pueden alcanzar su máximo potencial.



El Día de la Higiene Menstrual (MH Day) es una plataforma de defensa global que reúne las voces y acciones de organizaciones sin fines de lucro, agencias gubernamentales, individuos, el sector privado y los medios de comunicación para promover un buen manejo de la higiene menstrual (MHM) para todas las mujeres y niñas. Más específicamente, MH Day:

- rompe el silencio, crea conciencia y cambia las normas sociales negativas en torno a MHM, y
- involucra a los responsables de la toma de decisiones para aumentar la prioridad política y catalizar la acción para MHM, a nivel global, nacional y local.

Si puede, participe con MH Day en su sitio web en [www.menstrualhygieneday.org](http://www.menstrualhygieneday.org) o puede probar la actividad que se enumera aquí o pensar en su propia forma de marcar la ocasión. Sin embargo, si elige celebrar este importante día, deja que Global G.L.O.W. ¡saber! ¡Nos encantan sus fotos!

### **Actividad: Pulseras del Ciclo**

Va a construir una pulsera con cuentas de ciclo para usar en la solidaridad y como un recordatorio para el cuidado de su higiene menstrual. Creará un brazalete para usted y también puede hacer uno para una amiga o miembro de su familia. **Esta actividad usa cuentas y cordón elástico, pero puede usar cualquier material que tenga disponible, incluyendo cuerdas, cintas, telas o incluso papel.**

#### **Materiales:**

- Cuadernos y / o papel en blanco
- Bolígrafos y / o lápices.
- Tijeras
- Cuentas de plástico o cualquier material
- Estire el cordón o hilo blanco para hacer pulseras
- Papel de carta y marcadores



## Instrucciones:

*Las pulseras de ciclo son una forma de que te sientas orgulloso de ser una chica que ya tiene o tendrá su período. Como muchos de ustedes saben, en varios países tener su período se considera sucio, impuro e inferior. Muchas niñas son avergonzadas por tener sus períodos y maltratadas por sus compañeros, niños, familiares y comunidades. ¡Desafortunadamente, muchas niñas también carecen de los recursos higiénicos adecuados para cuidar su período de una manera saludable! Esto puede ocasionar muchos problemas de salud reproductiva para niñas y mujeres.*

*¡Esta pulsera de ciclo muestra tu unidad con chicas de todo el mundo que están experimentando sus períodos! Usar su pulsera de bicicleta también muestra que está tomando una posición y diciendo que tener un período es natural y una parte normal de la vida de una niña. Esta pulsera llama la atención sobre el estigma de la época que se celebra en todo el mundo y la falta de acceso a prácticas saludables y seguras. ¡En el Día de la Higiene Menstrual, estamos diciendo que los períodos no deberían ser algo que aliente el maltrato de mujeres y niñas y todas las niñas merecen tener materiales sanitarios para tener períodos felices y saludables!*

1. Tome un trozo de cordón o cuerda para la pulsera
2. Luego mida y corte la cuerda para que se ajuste a la muñeca de manera apropiada
3. Elija **cinco cuentas de color rojo / rosa / magenta** para agregar a la pulsera. Estas cuentas representan el ciclo menstrual.
  - a. Puede elegir cualquier perla de color adicional para agregar al resto de su pulsera.
4. Esta pulsera es algo que debes tener para ti y también es una herramienta para iniciar conversaciones. Use esta pulsera para compartir la importancia de la higiene menstrual y la conciencia del período para las personas dentro de sus comunidades. Si alguien te pregunta sobre la pulsera, aquí hay algunas respuestas que puedes decir:
  - a. Mi pulsera representa la fuerza para tener un período
  - b. Esta pulsera crea conciencia entre las muchas niñas de todo el mundo que se sienten avergonzadas, rechazadas y maltratadas, solo por tener sus períodos.
  - c. Esta pulsera representa la importancia del cuidado menstrual y de tener los recursos higiénicos adecuados para usar, cuando esté en su período.
  - d. ¡Mi pulsera de ciclo muestra mi apoyo y conexión con todas las chicas del mundo!

## Hoja informativa sobre la Gestión de la Salud Menstrual

*La menstruación es una parte normal y saludable de la vida de la mayoría de las mujeres. Aproximadamente la mitad de la población femenina, alrededor del 26% de la población mundial [1], está en edad reproductiva. La mayoría de las mujeres menstrúan cada mes durante aproximadamente dos a siete días. Sin embargo, tan normal como es, la menstruación está estigmatizada en todo el mundo.<sup>1</sup>*

1. En promedio, una mujer menstrúa durante aproximadamente 7 años durante su vida.
2. El primer período se puede cumplir con celebración, miedo o preocupación. Para cada niña, esto significa una transición importante hacia la feminidad, un momento en el que se beneficiarían del apoyo de familiares y amigos.
3. Muchas niñas no tienen una comprensión completa y precisa de la menstruación como un proceso biológico normal. Educar a las niñas antes de su primer período, y, lo que es más importante, a los niños, sobre la menstruación, genera confianza, contribuye a la solidaridad social y fomenta hábitos saludables. Dicha información debe proporcionarse en el hogar y en la escuela.
4. La mala higiene menstrual puede presentar riesgos para la salud física y se ha relacionado con infecciones del tracto urinario y reproductivo.<sup>2 3</sup> Muchas niñas y mujeres tienen opciones limitadas para materiales menstruales asequibles. Proporcionar acceso a instalaciones privadas con agua y materiales menstruales más seguros y de bajo costo podría reducir las enfermedades urogenitales.<sup>4</sup>
5. Las niñas y mujeres con discapacidades y necesidades especiales enfrentan desafíos adicionales con la higiene menstrual y se ven afectadas de manera desproporcionada por la falta de acceso a baños con agua y materiales para controlar su período.
6. Muchas mujeres y niñas no tienen acceso a materiales para controlar su menstruación, especialmente en tiempos de emergencia: desastres naturales y conflictos. En situaciones de emergencia, UNICEF proporciona kits de dignidad a mujeres y niñas, que incluyen toallas sanitarias, una linterna y un silbato para la seguridad personal al usar el baño.
7. A nivel mundial, 2.300 millones de personas carecen de servicios básicos de saneamiento y, en los países menos adelantados, solo el 27% de la población tiene instalaciones de lavado de manos con agua y jabón en sus hogares. La gestión de los períodos en el hogar es un gran desafío para las mujeres y las adolescentes que carecen de estas instalaciones básicas en el hogar.
8. Aproximadamente la mitad de las escuelas en los países de bajos ingresos carecen de suficientes<sup>5</sup> el agua potable, el saneamiento y la higiene son cruciales para que las niñas y las maestras administren su período. Las instalaciones inadecuadas pueden afectar la experiencia de las niñas en la escuela y hacer que falten a la escuela durante su período. Todas las escuelas deben proporcionar agua corriente, baños seguros y limpios para las adolescentes.

<sup>1</sup> [https://www.unicef.org/press-releases/fast-facts-nine-things-you-didnt-know-about-menstruation#\\_edn4](https://www.unicef.org/press-releases/fast-facts-nine-things-you-didnt-know-about-menstruation#_edn4)

<sup>2</sup> Garg, R., S. Goyal, and S. Gupta. India Moves Towards Menstrual Hygiene: Subsidized Sanitary Napkins for Rural Adolescent Girls-Issues and Challenges. *Maternal and child health journal*, 2011.

<sup>3</sup> House, S., T. Mahon, and S. Cavill. Module One: Menstrual Hygiene - The Basics, in *Menstrual hygiene matters: A manual for improving menstrual hygiene around the world*, 2012.

<sup>4</sup> Das P, Baker KK, Dutta A, Swain T, Sahoo S, Das BS, et al. (2015) Menstrual Hygiene Practices, WASH Access and the Risk of Urogenital Infection in Women from Odisha, India. *PLoS ONE* 10(6):e0130777. doi:10.1371/journal.pone.0130777

<sup>5</sup> [https://www.unicef.org/wash/schools/files/Advancing\\_WASH\\_in\\_Schools\\_Monitoring\(1\).pdf](https://www.unicef.org/wash/schools/files/Advancing_WASH_in_Schools_Monitoring(1).pdf)