

ENCUENTRO COMUNITARIO PARA LA PAZ

Nombre de la actividad:	Yoga para el bienestar
Fase:	5 y 6
Campo formativo:	De lo humano y lo comunitario; Ética, naturaleza y sociedades
Tiempo estimado:	20 a 30 minutos
Propósito:	Mostrar algunos <i>asanas</i> (posturas de yoga) para aliviar los cólicos menstruales o el síndrome premenstrual
Materiales:	Tapete, frazada o toalla de baño por participante



APUNTES PARA EL DOCENTE

El yoga puede ayudar a aliviar cólicos menstruales de varias maneras. Algunas posturas ayudan a estirar el área donde se siente el dolor premenstrual. Investigaciones demuestran que estirar el abdomen, la pelvis y las ingles pueden disminuir la intensidad de los cólicos. Practicar yoga incrementa el flujo de sangre por el cuerpo, lo cual puede ayudar a aliviar los cólicos menstruales. Algunas personas que experimentan cólicos tienen menos flujo de sangre en el útero el primer día de su ciclo, lo que puede ocasionar que sus cólicos sean más intensos. El calentamiento del cuerpo como un efecto de la práctica de yoga puede disminuir la intensidad de los cólicos, como si se tratara de la aplicación de una bolsa térmica.

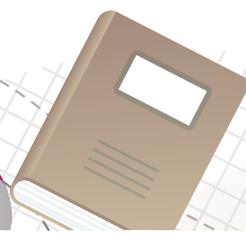
También la práctica de yoga puede aliviar los cólicos menstruales al reducir los niveles de estrés. ¿Por qué ocurre esto? Cuando el cuerpo está menos estresado, el útero puede contraerse con menor intensidad. Se ha demostrado que la combinación de los movimientos relajantes y la respiración alivian los sentimientos de estrés y ansiedad que algunas personas experimentan como síntomas premenstruales. El yoga puede reducir la cantidad de ciertas hormonas del estrés que son producidas por el cuerpo, como el cortisol.

El cortisol es conocido como la hormona del estrés, y está íntimamente relacionado con el dolor que algunas personas experimentan antes del periodo. Por último, el ejercicio y el movimiento pueden simplemente distraernos de los cólicos. El yoga permite enfocarse en otras partes del cuerpo y poner la mente en otra cosa a la que darle atención (Medlineplus, 2024).

SECUENCIA DIDÁCTICA

Inicio

1. Se informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
2. Se indicará a las y los participantes que la actividad está a punto de comenzar. Se solicitará que extiendan su tapete, frazada o toalla de forma rápida y ordenada; se les pide escuchar con atención las indicaciones de la persona que dirige el trabajo.



Desarrollo

1. Se leerá en voz alta el anexo 1, “Mitos y verdades de la menstruación”.
2. Se leerá en voz alta el anexo 2, “Inducción al yoga”.
3. Se les pedirá a las y los participantes seguir las indicaciones de la persona que dirige la actividad, la cual apoyará al alumnado que presente alguna postura incorrecta de los *asanas*.
4. Se debe recordar en cada una de las ejecuciones la importancia de la respiración, indicando en qué momento inhalar y en qué momento exhalar.
5. Al terminar la práctica, se les pide a las y los estudiantes reunirse en círculo, de pie o en sus asientos, para la reflexión final.

Cierre

1. Se invitará a las y los participantes a reflexionar sobre las siguientes preguntas:
 - Del texto que se leyó al inicio, ¿cuáles consideras que son mitos sobre la menstruación?
 - ¿Consideras que la menstruación es vergonzosa?
 - ¿Consideras que la menstruación es un tema que sólo deben conocer las niñas, adolescentes y mujeres?
 - ¿Fue difícil respirar de forma consciente al momento de hacer los *asanas*?
 - Si volviéramos a revisar los mitos y realidades, ¿cambiarían tus respuestas?
 - ¿A qué edad crees que es una buena idea hablar de la menstruación?
 - ¿Los niños consideran que la práctica que hicieron hoy les sea de utilidad?
2. Una vez concluido el diálogo, se invitará a las y los participantes a cuidarse y seguir aprendiendo sobre el proceso de la menstruación, independientemente de su sexo, y a comprender que se trata de un tema que nos afecta a todas y todos. Por eso resulta esencial contar con información, así como aceptar e integrar este aprendizaje a su cultura de salud y derechos humanos.



SUGERENCIA DE SEGUIMIENTO DEL TEMA CON PERSONAL DOCENTE

- Se sugiere dar seguimiento a través del libro Nuestros saberes de 5.º grado (SEP), que contiene información sobre la menstruación.
- Reforzar la actividad con lluvias de ideas sobre información que el estudiantado tiene sobre la menstruación, con la finalidad de abrir el diálogo y la resolución de dudas.
- Explorar el material digital “Manuales sobre salud e higiene menstrual, elaborados por UNICEF”.

SUGERENCIA DE SEGUIMIENTO DEL TEMA CON LAS FAMILIAS

- Comentar en familia algunas opciones para colaborar en que las niñas, adolescentes y mujeres que menstrúan transiten este proceso de manera sana y cómoda.
- Preguntar a madres y padres alguna experiencia o anécdota acerca de la menstruación y analizar juntos de qué forma cambiar ideas erróneas y falta de información del tema.
- Reflexionar sobre los prejuicios que rodean a la menstruación para tratar de desestigmatizar este proceso cíclico, saludable y natural.
- **Nota:** es importante hablar sobre los temas que implican riesgos para la salud física, mental y emocional de nuestras niñas, niños y adolescentes. Esto puede ser un factor de apoyo para tener experiencias menstruales saludables.





FUENTES CONSULTADAS

UNICEF, (2020). Presentación de los manuales de sobre salud e higiene menstrual, elaborados por la UNICEF. Instituto Nacional de las Mujeres. México. Disponible en: <https://lc.cx/YYueGi> Recuperado el 14 de junio de 2024.

Medlineplus, (2024). *Yoga para la salud*. Biblioteca Nacional de Medicina de USA. Gobierno de los Estados Unidos de Norteamérica. Disponible en: <https://lc.cx/OZEBMM> Recuperado el 14 de junio de 2024.

Anna Druet, B. A., y Clár McWeeney, (2019). *Los cólicos menstruales: por qué suceden y cómo aliviarlos*. Clue Enciclopedia. Disponible en: <https://lc.cx/oRno0H> Recuperado el 14 de junio de 2024.

Ojeda, María Fernanda, (2016). *Posturas de yoga que ayudan a aliviar el SPM*. Clue Enciclopedia. Disponible en: <https://lc.cx/yipZH1> Recuperado el 14 de junio de 2024.

