



SEMANA DEL ORGULLO ROJO 2023

PAQUETE DE ACTIVIDADES

#WeAreCommitted #RedPride

(24 – 28 DE MAYO, 2023)

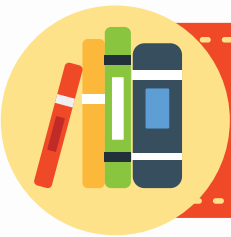


TABLA DE CONTENIDO

01 Dedicatoria

**02 Agradecimiento
& Prólogo**

**03 Tablero de
Actividades**

**05 Día 1:
Presentación de
la Semana del
Orgullo Rojo**

**07 Día 2:
Concientización**

**10 Día 3:
Webinario del
Orgullo Rojo**

**Día 4:
11 Llamados a la
Acción de las
Partes Interesadas**

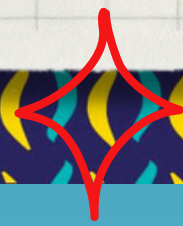
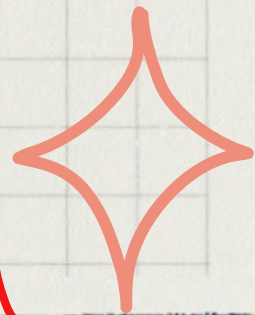
**13 Día 5:
Celebraciones del
Día de la Higiene
Menstrual**

**16 OTROS RECURSOS
RECOMENDADOS**



DEDICATION

Este Paquete de Actividades y todas las actividades que contiene están dedicados a todas las niñas y mujeres jóvenes del mundo que sufren y se ven afectadas por la pobreza del período.



AGRADECIMIENTO & PRÓLOGO



Robina A. Sentumbwe

Directora de Programas Globales

Con gran placer, el Movimiento de Niñas YESS presenta el Paquete de Actividades de la SEMANA DEL ORGULLO ROJO 2023. Confiamos en que este paquete reúna a guías y guías scouts de todo el mundo en solidaridad para comprometerse a eliminar cualquier barrera que impida a las niñas alcanzar su pleno potencial por el hecho de menstruar.

Cuidadosamente preparado con 13 actividades para realizar a lo largo de 5 días (del 24 al 28 de mayo), el paquete brinda a las niñas y las jóvenes el espacio para ser innovadoras y divertirse mientras crean conciencia e involucran a diferentes partes interesadas para que asuman la responsabilidad de comprometerse para derribar las barreras, los tabús y el estigma en torno a la menstruación.

Dar vida a este recurso ha sido un impresionante esfuerzo combinado de diferentes personas incluyendo un Equipo de Planificación de 30 Miembros (que incluía al Equipo de Coordinación YESS de la AMGS; Miembros del Grupo de Trabajo OM/YESS y representantes del Equipo de Coparticipaciones Estratégicas de la AMGS). Más de 50 mujeres jóvenes probaron previamente el Paquete de Actividades para garantizar su viabilidad y utilidad. Por lo tanto, es un recurso probado y comprobado.

Agradecemos a nuestros amigos de WASH United que hacen posible el Día de la Higiene Menstrual cada año, y son creadores del programa El Mundo de Rosie, que ya ha llegado a más de 100,000 Guías y Guías Scouts en toda la Región de África con educación y promoción de la confianza para manejar y hablar sobre sus períodos.

Un agradecimiento muy especial a la Colaboración AMGS-NOREC que apoya el Orgullo Rojo como una de las iniciativas centrales del Movimiento de Niñas YESS.

Deseamos a todas las Guías y Guías Scouts del Mundo una Feliz Semana del Orgullo Rojo y Día de la Higiene Menstrual.

TABLERO DE ACTIVIDADES

Día 1

PRESENTACIÓN DE
LA SEMANA DEL
ORGULLO ROJO

Día 2

DÍA DE
CONCIENTIZACIÓN

Día 3

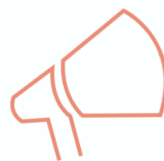
WEBINARIO DEL
ORGULLO ROJO

Día 4

LLAMADOS A LA
ACCION DE LAS
PARTES
INTERESADAS

Día 5

CELEBRACIONES DEL
DÍA DE LA HIGIENE
MENSTRUAL





SALVAGUARDIA Y CONSENTIMIENTO



Consentimiento y Permisos

Todas las fotografías y videos tomados durante las actividades de la Semana del Orgullo Rojo deben recibir el consentimiento de los miembros participantes y además se les proporcionará un formulario de consentimiento para completarlo. Se informará debidamente a las participantes sobre el uso de los medios previstos y su probable uso para que las participantes comprendan plenamente para qué están dando su consentimiento;

Hagan clic en el siguiente enlace para obtener el formulario de consentimiento; 

https://duz92c7qaoni3.cloudfront.net/documents/WAGGGS_Consent_Form.pdf

Para obtener más información sobre cómo facilitar un Espacio Valiente,

Vayan a la página 8 del DMP 2023 usando este enlace;

<https://www.waggs.org/en/resources/world-thinking-day-2023-activity-pack/>

Vayan a la página 3-5 de los 16 Días de Activismo usando este enlace;

https://duz92c7qaoni3.cloudfront.net/documents/EN_16_Days_Activity_Pack.pdf

Día 1 - 24 de May de 2023

PRESENTANDO LA SEMANA DEL ORGULLO ROJO

Actividad 1: Creación de un Cartel

Creen su Cartel de la Semana Roja para su sitio web y sus cuentas de redes sociales de la siguiente manera:

(i) Diseñen el cartel con un grupo de Guías de su Asociación sosteniendo felices o simbolizando cualquier cosa sobre la Menstruación, por ejemplo, una pulsera, una toalla sanitaria, poniéndolo en rojo, etc.

ii) Pongan las siguientes palabras en su cartel:

Celebrando la Semana del Orgullo Rojo
#WeAreCommitted #RedPride
24 al 28 de mayo de 2023

Ejemplo de un Cartel del Orgullo Rojo



iiii) Publiquen su cartel en el sitio web principal de su Asociación y en todas las redes sociales (Facebook, Instagram; Twitter; YouTube y TikTok).

PRESENTANDO LA SEMANA DEL ORGULLO ROJO



Actividad 2: Publicación

i) Redacten una publicación para anunciar a sus miembros la Semana del Orgullo Rojo y anímenlos a participar en las actividades de la semana. (ii) Adjunten el Paquete de Actividades para que sus miembros puedan tener una copia digital para poder participar en las actividades dondequiera que estén. iii) Al final de la publicación, inserten los siguientes hashtags.

#WeAreCommitted to #RedPride

iv) Fijen la publicación en su sitio web y en todas sus redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram y YouTube). Déjenla ahí hasta que finalice la Semana del Orgullo Rojo después del 28 de mayo.

Ejemplo de una publicación:

Todas las Guías y Guías Scouts del mundo celebran la Semana del Orgullo Rojo del 24 al 28 de mayo. Para unirse a las celebraciones, obtengan su Paquete de Actividades en este enlace; (adjunten el enlace)

#WeAreCommitted #RedPride





CREACIÓN DE CONCIENTIZACIÓN

Actividad 1: Cuestionario de Higiene Menstrual "Pongan a Prueba Sus Conocimientos Menstruales: Datos Divertidos y Trivialidades sobre la Salud y la Higiene Menstrual"

ACTIVIDAD FÍSICA

Guía paso a paso

- Elaboren un cuestionario de 10 preguntas que incluya datos sobre la menstruación y el manejo de la higiene menstrual.
- Formen grupos de 10 – 15 chicas. No formen más de 10 grupos a la vez. Pidan a cada grupo que se asignen un nombre y que elijan a una representante. Entreguen a cada grupo una hoja de papel y pidan a la representante de cada grupo que escriba el nombre del grupo en la parte superior de la hoja de papel.
- Lean una pregunta del cuestionario a la vez y den a los grupos 2 minutos para debatir y acordar una respuesta. Pidan a las representantes de los grupos que escriban las respuestas de su grupo en la hoja que les entregaron. Sigán haciéndolo hasta que todas las preguntas hayan sido respondidas y cada grupo haya escrito todas sus respuestas.
- Recojan todas las hojas con las respuestas y redistribúyanlas, asegurándose de que cada representante reciba la hoja de un grupo diferente.



De forma participativa, repasen cada pregunta – una a la vez – y anuncien las respuestas correctas. A medida que vayan anunciando las respuestas correctas, cada representante irá marcando la hoja de otro grupo. Una vez que den todas las respuestas correctas, pidan a las representantes que cuenten y califiquen al grupo que marcaron.

·Anuncien y premien al grupo ganador de una manera adecuada y divertida.

·PS: Tomen bonitas fotos en acción y publiquen al menos 2 en sus redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube y TikTok) Siempre recuerden estos hashtags: -

#WeAreCommitted #RedPride

Encontrarán ejemplos de preguntas en la página 8.



Actividad en Línea: Kahoot

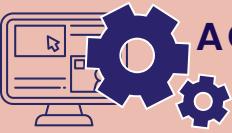
Tengan una moderadora para la actividad en línea, descarguen la app e inicien sesión como participantes. Compartan el enlace en su WhatsApp





CREACIÓN DE CONCIENTIZACIÓN

Actividad 2 Un Toque de Rojo



ACTIVIDAD FÍSICA & EN LÍNEA

En ese día se anima a todas las Guías y Guías Scouts a pintar sus redes sociales de rojo. Animen a sus miembros a vestirse de rojo o al menos a ponerse un toque de rojo. Esto simbolizará nuestra solidaridad como Guías y Guías Scouts en la lucha contra el estigma y las barreras asociadas con la menstruación.

PS: Tomen bonitas fotos en acción y publiquen al menos 2 en sus redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube y TikTok) Siempre recuerden estos hashtags: - #WeAreCommitted #RedPride



ACTIVIDAD EN LÍNEA

Participen en los debates que se colocarán en línea en Campfire de la AMGS ese día. Se compartirá una invitación con todas las OMs ese día.



CAMPFIRE

Actividad 3 – Fogata

ACTIVIDAD FÍSICA



Guía paso a paso

- CELijan un lugar seguro y adecuado para la fogata.
- Preparen la fogata, incluyendo troncos o sillas de camping para acomodar a todas las participantes que vayan a asistir.
- Si no pueden conseguir troncos, pueden optar por tener una vela para cada chica (ellas tienen que mantenerlas encendidas)
- Elijan un tema dependiendo de su situación local y de su relevancia, por ejemplo, el primer día de mi período;
- En un ambiente divertido y sin prejuicios (amenizado con cantos y bailes), faciliten que las chicas compartan sus experiencias o ideas sobre el tema de debate seleccionado.

PS: Tomen bonitas fotos en acción y publiquen al menos 2 en sus redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube y TikTok)

Siempre recuerden estos hashtags: - #WeAreCommitted #RedPride



CREACIÓN DE CONCIENTIZACIÓN

EJEMPLOS DE PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS MENSTRUALES

(Pueden desarrollar sus propias preguntas dependiendo de la edad de sus grupos)

1.¿Cuánto dura en promedio el ciclo de un período menstrual?

- a.28 días
- b.3 meses
- c.1 año
- d.2 semanas

2.¿Con qué frecuencia se debe cambiar una toalla sanitaria?

- a.Cada día
- b.Cada cuatro horas
- c.Cada dos días
- d.Cada cuatro a ocho horas

3.¿A qué edad aproximadamente tienen las niñas su primera menstruación?

- a.6 - 8 años
- b.9 - 14 años
- c.14 - 16 años
- d.Cuando se casan

4.¿A qué edad aproximadamente comienza a ser irregular la menstruación?

- a.30 - 35 años
- b.42 - 50 años
- c.50 - 55 años
- d.60 - 63 años

5.¿Qué puede ayudar a reducir el dolor y la incomodidad durante su menstruación?

- a.Ejercicio moderado
- b.Aplicar calor suave en el abdomen
- c.Alimentos ricos en hierro
- d.Todos los anteriores

6.¿Cuáles de las siguientes cosas puedes hacer durante tu período?

- a.Jugar con amigos
- b.Preparar comida
- c.Cargar a un bebé
- d.Todas las anteriores

7.¿Cómo se prepara un paño para ser reutilizado?

- a.Lavar y secar al sol
- b.Desecharlo
- c.Lavarlo y secarlo en el interior
- d.Dejarlo secar después de usarlo

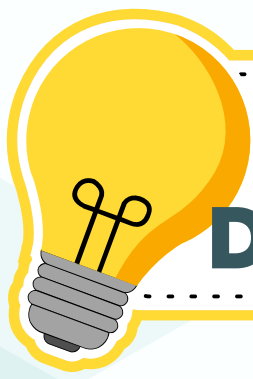
8.¿A quién le puedes contar que tienes tu período?

- a.A nadie
- b.Tus padres
- c.A quien tú quieras
- d.Tus amigos

9.¿Qué haces con una toalla sanitaria usada?

- a.Tirlarla al suelo
- b.Envolverla en papel periódico y ponerla en el basurero
- c.Lavarla y reutilizarla
- d.Esconderla de todos

Día 3- 26 de May de 2023



WEBINARIO DEL ORGULLO ROJO

TEMA: MENSTRUACIÓN Y SALUD MENTAL

· Fecha: viernes 26 de Mayo
· Plataforma del Webinario - Zoom

· Time: 08:00 -10:00 UTC
14:00 - 16:00 UTC

Nota: El Webinario será en inglés y francés.

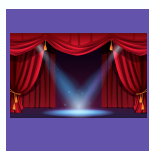
OBJETIVO DEL WEBINARIO:

Crear conciencia sobre las realidades del impacto de la Menstruación o la pobreza del período en la salud mental; y llamar al compromiso para abordar el problema.

Para inscribirse para participar en la Semana del Orgullo Rojo y asistir al webinario, diríjense a este enlace:

<https://s.surveymplanet.com/Oz7nczt6>

Los datos de acceso al Zoom solo se compartirán con quienes se hayan inscrito



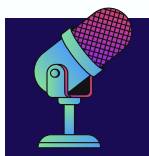
SE LEVANTA EL TELÓN (VIDEO DEL ORGULLO ROJO)

5 MINS



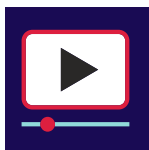
INAUGURACION OFICIAL

5 MINS



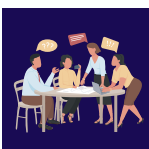
DISCURSO PRINCIPAL

10 MINS



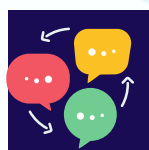
REPRESENTACIÓN

3 MINS



PANEL DE DEBATE

30 MINS



PREGUNTAS & RESPUESTAS

30 MINS



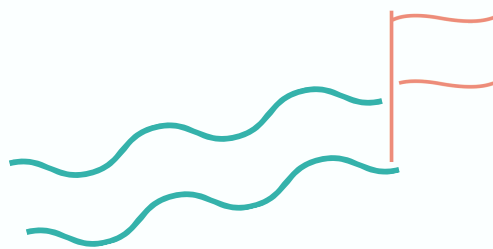
MI HISTORIA: VIDEO

3 MINS



OBSERVACIONES FINALES

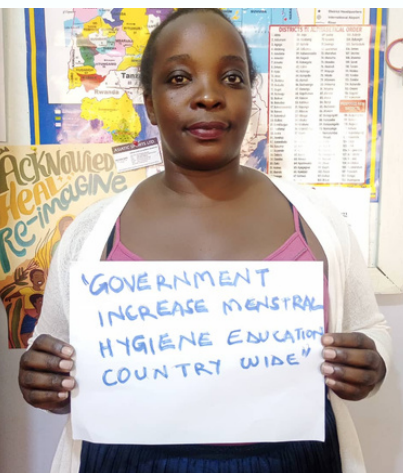
4 MINS





LLAMADO A LA ACCIÓN DE LAS PARTES INTERESADAS

ACTIVIDAD 1 - CARTELES DE LLAMADO A LA ACCIÓN



- Animen a las niñas y las jóvenes a identificar uno de los principales temas de preocupación relacionados con la Higiene Menstrual y su Manejo en su país
- Pídanles que identifiquen una categoría de las partes interesadas a quienes quieran llamar a la acción (Ej. ministros, políticos, padres, directores de escuela, líderes de opinión, etc.)
- Entreguen a cada una un cartel y pídanles que escriban su tema de preocupación; su llamado a la acción; y el nombre de la parte interesada a quien va dirigido el llamado a la acción:

Ej. ¡Gobierno, eliminen los impuestos de las toallas sanitarias!

- Pidan a cada una de las chicas que sostengan el cartel y se tomen una foto
- Publiquen las fotos en las redes sociales.

Nota: Pidan al mayor número posible de niñas y mujeres jóvenes que hagan carteles de llamado a la acción.

ACTIVIDAD 2 - LA PETICIÓN



- Elijan un tema de preocupación relacionado con la Higiene Menstrual y su Manejo en su país
- Consigan un pedazo grande de papel (Tamaño A1; A2 o A3 dependiendo de su objetivo.
- Escriban la petición en el tamaño de papel seleccionado.

Ej. Nosotras, las jóvenes abajo firmantes de Kenia, en nombre de otras jóvenes, pedimos al gobierno que elimine los impuestos de las toallas sanitarias.

PD: Asegúrense de que la petición defina estas 3 cosas: quiénes son (en el ejemplo anterior son las jóvenes de Kenia); a quién están haciendo la petición (en el ejemplo anterior, la petición es para el gobierno) y qué piden que se haga (en el ejemplo anterior, que se eliminen los impuestos de las toallas sanitarias)

(continúa)



LLAMADO A LA ACCIÓN DE LAS PARTES INTERESADAS

ACTIVIDAD 2 - LA PETICIÓN

(continuación)

PP.D. Pidan a las niñas y las jóvenes que adjunten sus firmas a la petición. Reúnan no menos de 100 firmas, pero cuantas más, mejor; y más fuerte será la petición.

- Tomen una foto de la petición con todas las firmas.
- Publiquen la petición en las redes sociales.

(Actividad opcional) Si es posible, convoquen a una rueda de prensa y aborden el tema.



ACTIVIDAD 3 - CAMPAÑA DE TOALLAS SANITARIAS

- Identifiquen un grupo de 8-10 chicas que necesiten productos sanitarios.
- Dirijan una sesión sobre como coser y utilizar toallas reutilizables y mantener la higiene.
- Graben en video a una de las chicas mientras explica lo que están haciendo; por qué lo están haciendo y pidan a los simpatizantes que donen materiales y máquinas de coser para producir grandes cantidades de toallas reutilizables



ACTIVIDAD 4 - VIDEO DE LLAMADO A LA ACCIÓN

- Seleccionen fotos y videos de las Actividades 1, 2 y 3 anteriores; y hagan un video de 2-3 minutos resumiendo las tres actividades del día
- Graben el video con orientación horizontal
- Eviten utilizar filtros.
- Publiquen el video en todas las redes sociales
- Recuerden utilizar estos hashtags #WeAreCommitted #RedPride

Para obtener más recursos para apoyar y guiar sus llamados a la acción, obtengan el Kit de Herramientas de Propugnación aquí

<https://www.wagggs.org/en/resources/advocacy-toolkit-speak-out-her-world/>

Día 5 - 28 de May de 2023



CELEBRACIONES DE DÍA DE LA HM

ACTIVIDAD 1: PULSERA DE LA MENSTRUACIÓN

Hagan una Pulsera de la Menstruación con cuentas blancas y rojas (o rosas); y llévenla puesta.

La Pulsera de la Menstruación es un símbolo mundial de la menstruación. Representa nuestro compromiso conjunto de crear un mundo, para 2030, donde ninguna niña o mujer se vea privada de desarrollar su pleno potencial porque menstrúa. La Pulsera de la Menstruación consta de 28 elementos, 5 de los cuales son rojos (28= duración promedio del período; 5= promedio de días de sangrado)

- Llevando su pulsera de la menstruación, mostrarán su apoyo al Manejo de la Higiene Menstrual.
- Llevando su pulsera, demostrarán que la menstruación no es algo que deba esconderse.
- Llevando su pulsera, ayudarán a poner fin al estigma de la menstruación.

Guía paso a paso para hacer la pulsera:

- Consigan 23 cuentas blancas y 5 rojas; un hilo y una aguja. Hagan la pulsera con la aguja y el hilo (asegúrense de que las 23 cuentas blancas estén juntas y las 5 cuentas rojas también estén juntas).
- ¡Sean lo más creativas que puedan! Tal vez deseen utilizar materiales diferentes, como tela o pintura. ¡Dejen volar su imaginación!

Con los mismos pasos, también pueden atreverse a hacer y llevar objetos adicionales como una corona del ciclo menstrual o un collar y obsequiárselo a sus amigas o familiares. Cuando entreguen la pulsera, recuerden explicar lo que representa.

PD: Hagan un marco o plantilla para que la gente se tome fotos llevando su pulsera, corona o collares de la menstruación, y agreguen una cita o pie de foto de aquello a lo que se han comprometido.



Día 5 - 28 de May de 2023



CELEBRACIONES DE DÍA DE LA HM

ACTIVIDAD 2: SÍMBOLO DEL CICLO MENSTRUAL DE GLOBOS

Guía paso a paso:

- Consigan 23 globos blancos y 5 globos rojos; cinta adhesiva e hilo/cuerda.
- Con cuidado inflen cada globo a un tamaño mediano, átenlos firmemente con hilo/cuerda para asegurarse de que no se desinflen
- Coloquen los globos en un círculo y únanlos con cinta adhesiva.

PD: Para mejores resultados, enrollen cada pedazo de cinta adhesiva con movimientos circulares para asegurarse de que la parte pegajosa se extienda por todo el contorno y pegue los globos por todos lados. Asegúrense de que los 23 globos blancos estén uno detrás del otro y los 5 rojos estén uno detrás del otro para formar una pulsera).

Una vez que su pulsera de globos esté lista, dejen volar su creatividad y diviértanse. Por ejemplo, pueden utilizarla como un marco de fotos; pueden jugar diferentes juegos con los globos; pueden echarla a volar; pueden decorar su escritorio o pared para conmemorar el Día de la Higiene Menstrual, etc.

Sea cual sea su elección, tomen fotos con su Símbolo del Centro Menstrual de Globos y compártanlas en las redes sociales.





CELEBRACIONES DE DÍA DE LA HM

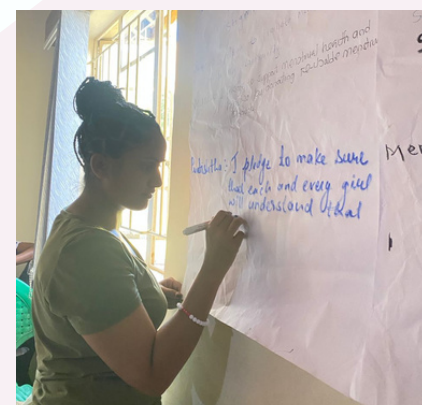
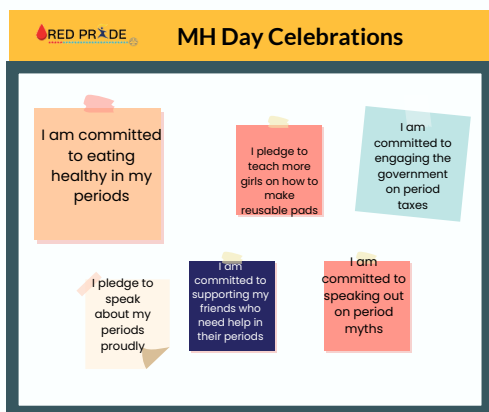
Actividad 3: PADLET Y TABLERO DE LA UNIDAD

Con este enlace: https://padlet.com/WAGGGS_WORLD/red-pride-week-2023-we-are-committed-pledges-x0dhv7tut0n84vm1

Inicien sesión y hagan una declaración de compromiso con el Manejo de la Higiene Menstrual. Simplemente presionen un signo más para escribir su compromiso.

Nota: Pueden usar cualquiera de los idiomas de la AMGS para compartir su compromiso o promesas.

Pueden optar por tener su propio tablero como Asociación, donde pueden invitar a sus miembros a venir y escribir sus declaraciones de compromiso. Tomen una foto del tablero cuando todas estén escribiendo sus declaraciones y publíquela en sus redes sociales



Para crear sus marcos y motivos del Día de la HM, busquen algunos recursos fáciles de usar de WASH United desde aquí 

<https://menstrualhygieneday.org/materials/materials2023/>





OTROS RECURSOS RECOMENDADOS

Para Educación sobre el Manejo de la Higiene Menstrual



EL MUNDO DE ROSIE

<https://www.wash-united.org/mhm-guide/mhm-guide.html>

Otros Recursos del Movimiento de Niñas YESS



BIENVENIDA A MI MUNDO

Un Paquete para Reclutar Miembros

https://campfire.waggs.org/WTMW_Activity_Pack?fbclid=IwAR2Php3ayBFTSgUKDTDiX1-fuEng1-eyKiHnKj7nymf887BpLq_4XHGtjIQ&mibextid=Zxz2cZ



PUENTE PROFESIONAL

Empoderando a las jóvenes para ajustarse a la nueva normalidad

<https://campfire.waggs.org/CareerBridger?fbclid=IwAR1-GnJQifLuBrrS2Pae4prj0h8OR5ztww7c6aHI3GnL78u3EJn6rKbHcA&mibextid=Zxz2cZ>



MANUAL DE ESTRATEGIAS PARA SOBREVIVIR AL COVID-19

Un recurso para mantener a las Guías y Guías Scouts comprometidas, conectadas y activas durante la pandemia

<https://www.waggs.org/en/resources/yess-movement-covid-19-survival-strategy-handbook/>

ACERCA DEL MOVIMIENTO DE NIÑAS YESS



Llamado el Viaje de tu Vida, el Movimiento de Niñas YESS es el Programa de Intercambio Internacional de la AMGS para mujeres jóvenes (18-35 años) – realizado en colaboración con NOREC, un organismo gubernamental de Noruega.

En enfoque de nuestro programa para 2022-2026

Misión del Programa: Crear un entorno de empoderamiento donde las jóvenes lideren con confianza, alcen sus voces y marquen una diferencia en las cuestiones que les importan a nivel local, nacional, regional y mundial



-  Yessgirlsmovement.waggs.org
-  Facebook: Y ESS-Girls Movement
-  Instagram: @yessgirlsmovementwaggs
-  Twitter: @YessMovement
-  Youtube: YESS Girls Movement-WAGGGS
-  TikTok: @yessgirlswaggs

Este Paquete de Actividades es un recurso desarrollado por el Movimiento de Niñas YESS. El Movimiento de Niñas YESS es un programa de la AMGS

 <https://www.waggs.org/en/what-we-do/yess-girls-movement/>
Organización Benéfica Registrada No. 1159255(Inglaterra & Gales)