



CAMBIEMOS LAS REGLAS

TALLERES DE EDUCACIÓN MENSTRUAL Y SEXUAL
PARA TODAS LAS EDADES Y CONTEXTOS

www.cromosomosx.org
cromosomosx@gmail.com



CANBIEMOS LAS REGLAS

TALLERES DE EDUCACIÓN MENSTRUAL Y SEXUAL

SOBRE EL PROYECTO

SOMOS UNA
ASOCIACIÓN
SIN ÁNIMO DE
LUCRO QUE
COMBATE EL
TABÚ Y LA
POBREZA
MENSTRUAL

Somos Cromosomos X, una asociación sin ánimo de lucro que tiene como objetivo corregir el tabú y la pobreza menstrual. Como parte de nuestra labor en España impartimos talleres de salud menstrual y sexual, con un enfoque feminista e integrador y con el objetivo de promover entornos y conductas sexuales saludables y respetuosas.

Nuestros talleres se centran en la ruptura de tabúes relacionados con la menstruación. Además, y en función de las demandas de los centros en los que trabajamos, impartimos talleres diferentes que abarcan la igualdad de género, la sexualidad, la salud desde una perspectiva integral, la diversidad afectivo-familiar y afectivo-sexual, los límites, o el empoderamiento de niñas y mujeres, entre otros.

Lo recaudado en todos los talleres financia nuestra labor en países empobrecidos.

TALLER DE DIVERSIDAD AFECTIVO-SEXUAL Y LÍMITES

Edad recomendada:

De los 5 años en adelante. (Adaptado por edades)

Duración:

2 sesiones. Cada sesión es de 50 minutos.

Descripción del taller:

Este taller propone una formación en materia de diversidad afectivo-sexual que contribuye a eliminar la discriminación hacia determinados colectivos y a construir la identidad propia con conocimiento y libertad. Familiarizándose con los distintos modelos afectivos, con actividades adaptadas a la edad, los niños y las niñas aprenden a respetar el cuerpo propio y los ajenos y a imponer los límites en los momentos necesarios.

Objetivos:

- Informar y normalizar los diferentes modelos afectivo-sexuales.
- Trabajar valores de inclusión y no discriminación.
- Proporcionar herramientas para denunciar conductas sexuales no consentidas.
- Trabajar la imposición de límites.



TALLER DE SEXUALIDAD Y MENSTRUACIÓN

Edad recomendada:

A partir de los 8 años. (Adaptado por edades)

Duración:

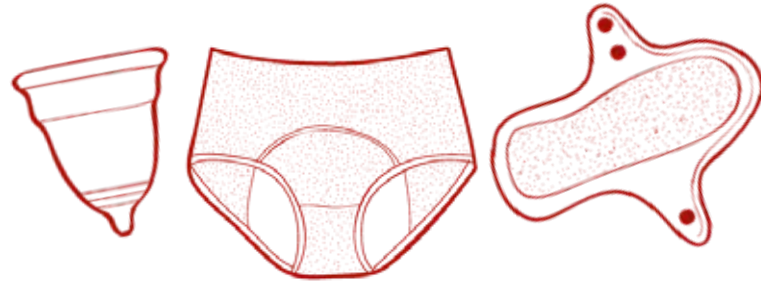
2 sesiones. Cada sesión es de 50 minutos.

Descripción del taller:

Este taller tiene como objetivo ampliar el conocimiento sobre menstruación y sexualidad, desde una perspectiva respetuosa e integradora. En la primera sesión se trabaja la sexualidad, profundizando en el conocimiento sobre los diferentes modelos afectivos-sexuales y desarrollando una mirada crítica que cuestione los roles de género vigentes y ayude a alcanzar una igualdad real. En la segunda sesión, enfocada en la salud menstrual, se presentan los aparatos sexuales, el ciclo, los dispositivos de higiene menstrual y los mitos que rodean la menstruación.

Objetivos:

- Desmontar los tabúes que existen alrededor de la sexualidad en general, y de la menstruación en particular.
- Dar a conocer la amplitud de la sexualidad y la importancia de cada una de sus dimensiones para obtener un estado general de bienestar físico, mental y social.
- Promover una visión crítica en los roles de género en la sociedad en general y en la publicidad en particular.
- Conocer el ciclo menstrual y hormonal y su implicación en las emociones.
- Conocer los distintos dispositivos de higiene menstrual.



TALLER CAMBIA LAS REGLAS, VIVE TUS CICLOS



Edad recomendada:

A partir de la menarquia o primera menstruación.

Duración:

2 sesiones. Cada sesión es de 50 minutos.

Descripción del taller:

Este taller tiene como objetivo proporcionar una formación específica sobre la menstruación. Los mitos y el desconocimiento que rodea este proceso repercuten negativamente en la forma en la que se vive. Trabajando en el conocimiento del ciclo menstrual, las hormonas implicadas, los cambios emocionales y productos menstruales derribamos mitos y falsas creencias sobre la menstruación, para empezar a vivirla con naturalidad.

Objetivos:

- Conocer las características de cada una de las fases del ciclo menstrual para entender los cambios físicos y emocionales que se producen a lo largo del mismo.
- Analizar los pros y los contras de los distintos dispositivos de higiene menstrual.
- Derribar los mitos y tabúes asociados a la menstruación.

TALLER MENSTRUACIÓN, CÓMO CUIDARNOS

Edad recomendada:

Personas que menstrúan.

Duración:

2 sesiones. Cada sesión es de 50 minutos.

Descripción del taller:

Este taller se centra en el conocimiento de la menstruación como proceso biológico natural. Los ritmos de vida actuales nos privan de vivir la ciclicidad y la menstruación de forma consciente. A través de esta formación se identifican las necesidades en cada una de las fases del ciclo y se trabaja la forma de respetarlas, de manera adaptada a cada estilo de vida. Se aprenderá a identificar el dolor menstrual si lo hay, entender de dónde proviene y facilitar algunas claves para gestionarlo. A lo largo de toda la formación se va logrando una reconciliación entre la persona y su ciclo menstrual. El objetivo es alcanzar un equilibrio que tiene efectos muy positivos en distintos aspectos de nuestra vida.

Objetivos:

- Conocer cada una de las fases del ciclo menstrual en profundidad.
- Aportar herramientas para respetar y sacar partido a cada fase del ciclo.
- Aprender la diferencia entre molestia y dolor y reconocer el dolor incapacitante.
- Poner en práctica alguna de las técnicas aprendidas.



TALLER PLENOPAUSIA: LA MUJER SABIA

Edad recomendada:

A partir de 35 años.

Duración:

2 sesiones. Cada sesión es de 50 minutos.

Descripción del taller:

En este taller damos a conocer la plenopausia desde una perspectiva libre de estigmas y reconciliadora, ahondando en sus causas, sus consecuencias y sus principales características. Gracias al conocimiento se eliminan los tabúes que siguen condicionando la forma en que las mujeres se relacionan con este proceso, se asimila que cada momento de la vida requiere unos cuidados distintos y se facilitan herramientas para atravesarlo de un modo saludable y provechoso.

Objetivos:

- Conocer en profundidad perimenopausia, menopausia y postmenopausia, tanto biológica como emocionalmente.
- Facilitar herramientas para cuidar la salud durante la menopausia.
- Derribar tabúes y mitos en relación a esta etapa de la vida.



TU TALLER A MEDIDA

Diseñamos propuestas educativas totalmente adaptadas. Si quieres una formación específica, con una temática concreta, puedes ponerte en contacto con nosotras para contarnos qué necesitas y adaptarnos a ello.



CAMBIEMOS LAS REGLAS

TALLERES DE EDUCACIÓN MENSTRUAL Y SEXUAL

CONTÁCTANOS PARA SOLICITAR
PRESUPUESTO, DISPONIBILIDAD Y TODA
LA INFORMACIÓN QUE NECESITES

LO RECAUDADO EN TODOS LOS
TALLERES FINANCIÁ NUESTRA
LABOR EN PAÍSES EMPOBRECIDOS



637.023.784



educa@cromosomosx.org



www.cromosomosx.org



educa@cromosomosx.org | www.cromosomosx.org