



ALBA GUIRAL, DIANA MASSIP,
JANINA BALLESTÉ, JÚLIA SÀEZ
I MERCÈ DEL BARRIO



I així va començar el projecte...



SOM CÍCLIQUES ÉS UN PROJECTE AMB PERSPECTIVA ECOSOCIAL:

Una mirada integradora per enfrontar els reptes globals

ECOLOGIA

Sostenibilitat ambiental



ECONOMIA

Equitat
Desenvolupament

SOCIETAT

Justícia social
Democràcia

(Informe Brundtland, 1987)

LA PERSPECTIVA ECOFEMINISTA: Integra els enfocaments



<https://youtu.be/OPC0Ync29gc>

- Les **cures** i la **vida**, una corresponsabilitat col·lectiva que ha de ser al centre de les decisions ecosocials
- Crítica al sistema neolliberal extractivista
vs
protecció de béns de les **comunitats** i la recuperació de les **identitats culturals**



**Foment de les xarxes
comunitàries sostenibles**

IDENTIFICANT UN PROBLEMA...

El 12,6% de les dones enquestades no sabia què era la menstruació
abans de la primera regla i el 47% en tenia només informació parcial

IDIAP Jordi Gol i Gurina (2021)

El 41,5% de les participants en l'estudi s'ha sentit discriminada

o jutjada en algun moment pel fet de tenir la menstruació *IDIAP Jordi Gol i Gurina (2021)*

El 19,2% de les participants han tingut algun tipus de dificultat econòmica
per adquirir productes menstruals *IDIAP Jordi Gol i Gurina (2021)*

Cada any a Catalunya es produeixen al voltant de 9.000 tones de productes
menstruals no reutilitzables *Rezero (2019)*

Al llarg d'una vida fèrtil es poden arribar a generar aproximadament 180 kg
de residus en productes d'un sol ús *Rezero (2019)*



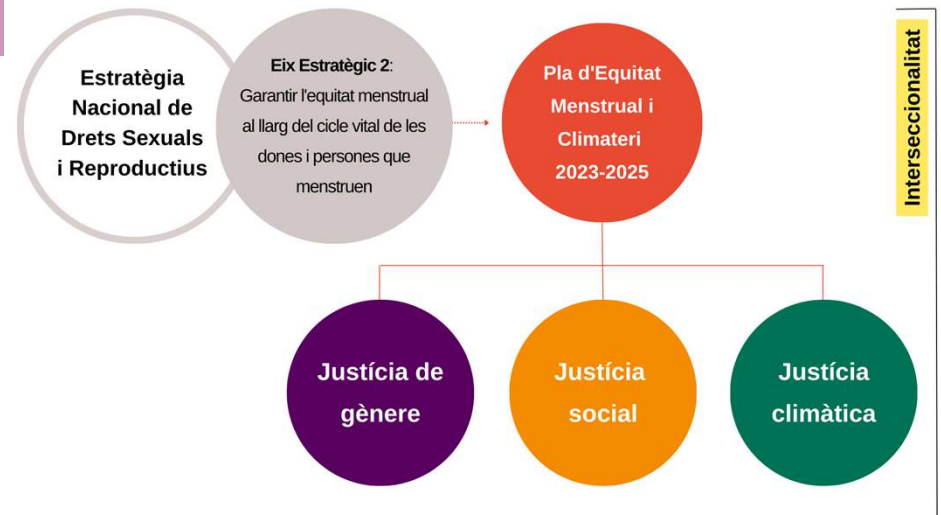
Font: Ponència Estratègia Nacional de drets sexuals i reproductius (Generalitat de Catalunya)

https://residus.gencat.cat/web/.content/home/lagencia/publicacions/jornades/2023_05_17_webinar22_plataforma_rm/ponencia_01.pdf

IDENTIFICANT UN PROBLEMA... Ser part de la solució

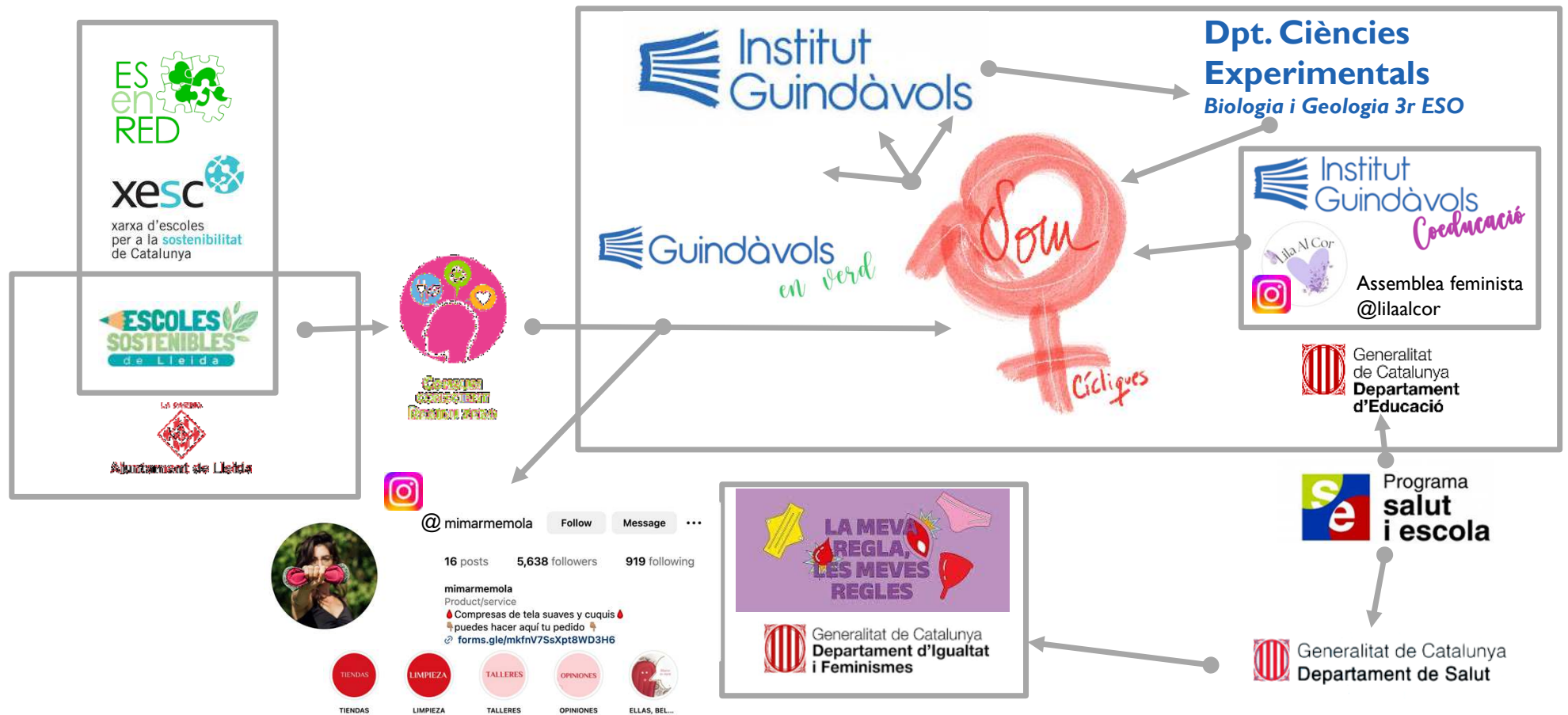


Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat
i Feminismes



L'Estratègia (ENDSiR) té com a objectiu aprofundir en la garantia dels drets reconeguts i, d'altra banda, introduir-ne de nous. Aquest és el cas del dret a l'**equitat menstrual**, entès com *l'accés igualitari a l'educació sobre el propi cos i a la salut amb perspectiva de gènere, i l'accés als productes menstruals, especialment als productes ambientalment sostenibles*. La garantia de l'equitat menstrual té, per tant, impacte en les dimensions social, econòmica i ecològica, i abasta l'àmbit educatiu, l'àmbit comunitari, les condicions laborals i la salut.

ACTORS PARTICIPANTS AL PROJECTE



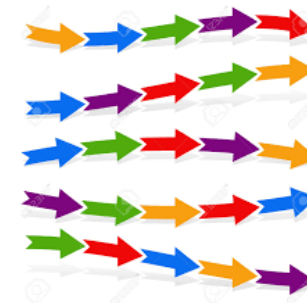
ALUMNAT PROTAGONISTA

3r d'ESO

Biologia i Geologia
(Funció de reproducció)

OPT Guindàvols en verd

Comunitat educativa de
l'INS Guindàvols



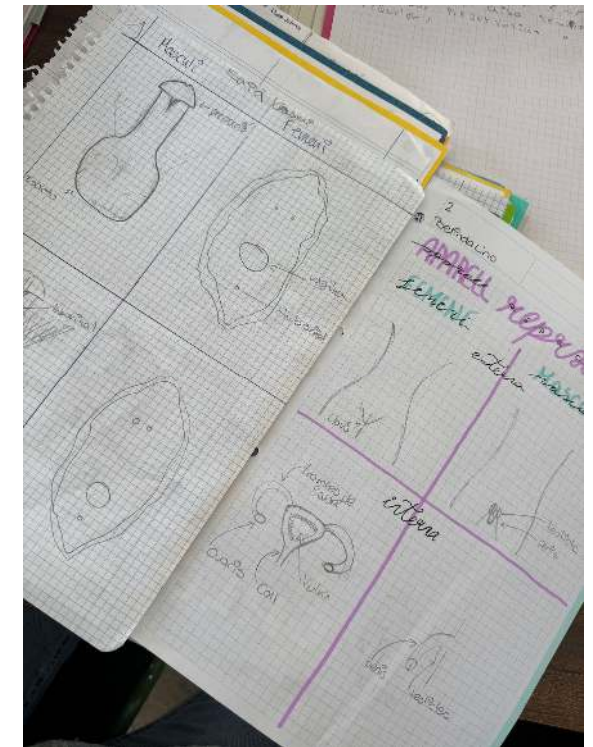
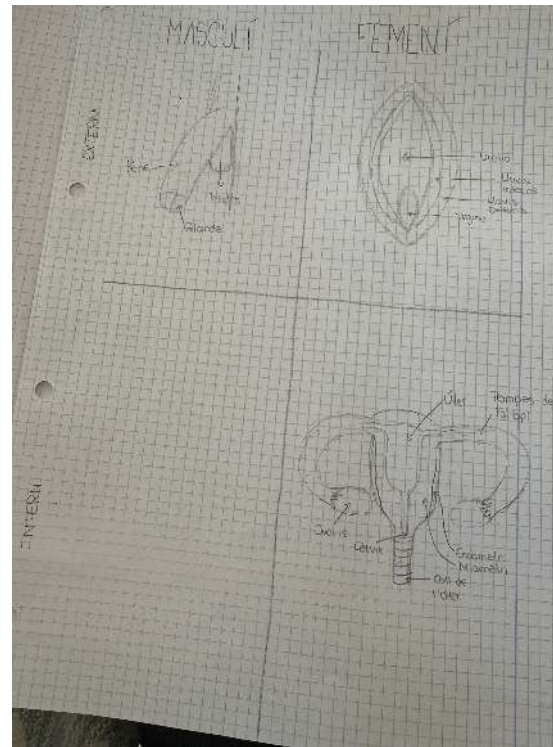
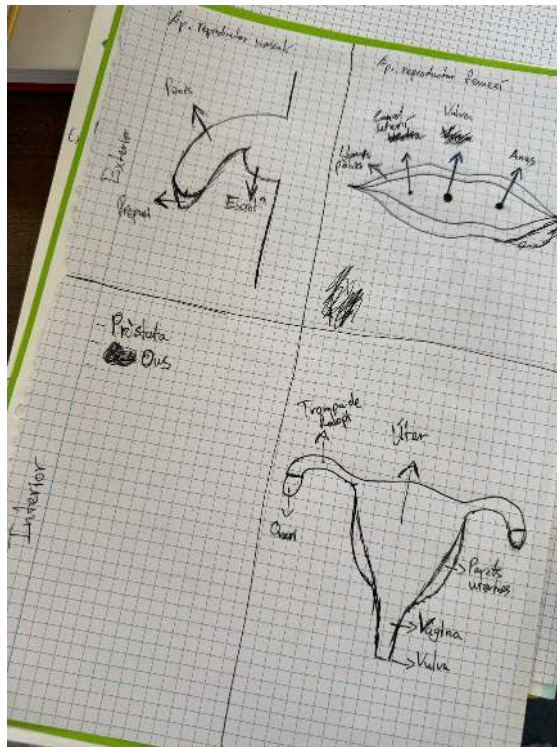
OBJECTIUS Equitat menstrual i sexualitat

- Comprendre el **funcionament biològic** de la funció de reproducció
- Educar en la **perspectiva de gènere** per una societat que s'adapti al cicle vital femení
- Combatre **tabús, estigmes i discriminacions** en relació a la menstruació i la sexualitat en general
- Identificar carències d'infraestructura als **lavabos** de l'institut per a una higiene menstrual íntima i que facilitin l'ús de productes menstruals sostenibles
- Lluita contra la **pobresa menstrual**: evidenciar el problema, oferir alternatives sostenibles assequibles i **ser part de la solució**

SEQÜÈNCIA D'ACTIVITATS (24-25)



FASE DE DIAGNOSI: Què en sabem? (Aula)



FASE DE DIAGNOSI: Enquesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som cíclics" al nostre centre impulsat des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que t'expressis amb sinceritat.

INSISTIM AMB QUE NINGÚ SABRÀ QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ÉS UN FORMULARI ANÒNIM.

Gràcies per col·laborar.

* Indica que la pregunta és obligatòria

Quin és el teu sexe biològic? *

☒ Masculí

☐ Femení

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som cíclics" al nostre centre impulsat des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que t'expressis amb sinceritat.

INSISTIM AMB QUE NINGÚ SABRÀ QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ÉS UN FORMULARI ANÒNIM.

Gràcies per col·laborar.

* Indica que la pregunta és obligatòria

Quin és el teu sexe biològic? *

☐ Masculí

☒ Femení

FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som cíclics" al nostre centre impulsat des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta encuesta. És molt important que t'expressis amb sinceritat.

INSISTIM AMB QUE NINGÚ SABRÀ QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ÉS UN FORMULARI ANÒNIM.

Gràcies per col·laborar.

* Indica que la pregunta és obligatòria

Quin és el teu sexe biològic? *



Masculí



Femení

FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som còlics" al nostre centre sanitari des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que responguis amb sinceritat. AGRAÏM ABB QUE NINGÚ SABIA QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Gràcies per col·laborar.

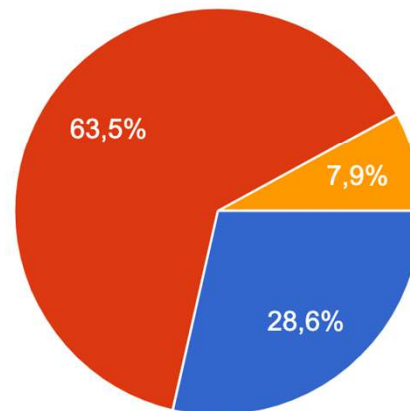
* Indica que la pregunta és obligatòria

Quin és el teu sexe biològic? *

☒ Mascull

☐ Femell

El fluxe menstrual és...
63 respostes



- ☒ sang
- ☐ l'endometri (un teixit molt vascularitzat que recobreix l'úter)
- ☐ sincerament, no ho sé

FASE DE DIAGNOSI: Enquesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som cíclics" al nostre centre escolar des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Benestar. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que responguis amb sinceritat. AGRAÏM AQUEL·L QUE NINGÚ SABIA QUE AQUESTA ÉS LA TEUA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Gràcies per col·laborar.

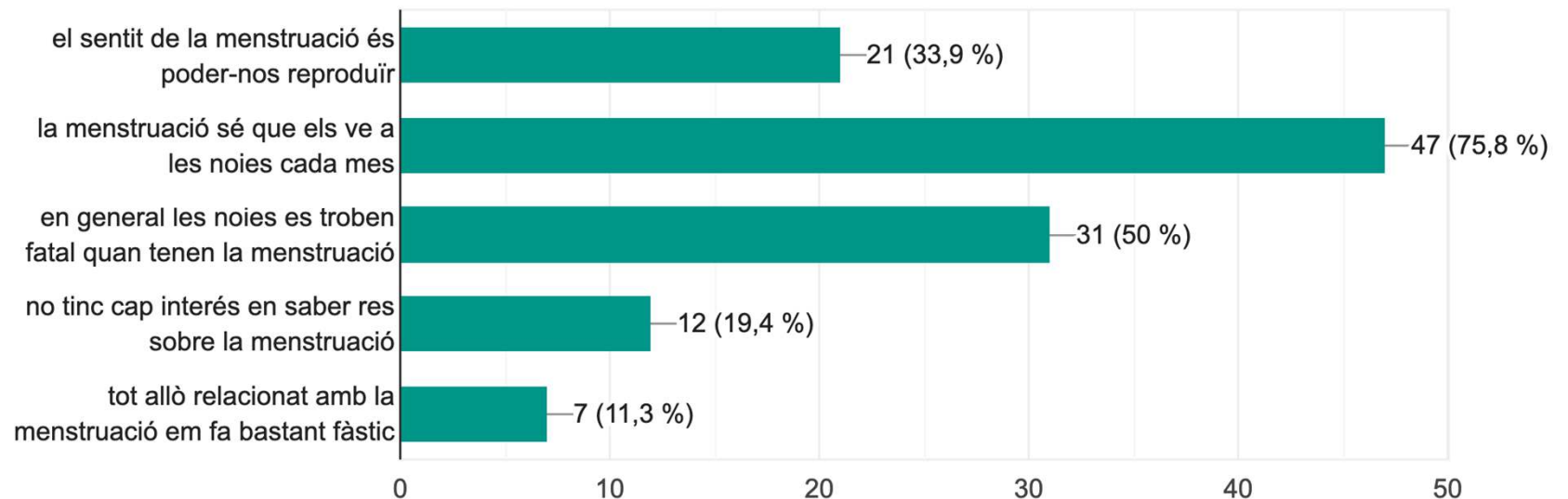
* Indica que la pregunta és obligatòria

Quin és el teu sexe biològic? *

☒ Mascull

☐ Femell

Selecciona les frases amb les que estiguis d'acord. Pots estar d'acord només amb una frase.
62 respostes



FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som còlicues" al nostre centre escolar des del Departament de Salut i Equitat del Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que responguis amb sinceritat. AGRAÏM AMB QUE NINGÚ SABIA QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Gràcies per col·laborar.

* Indica que la pregunta és obligatòria

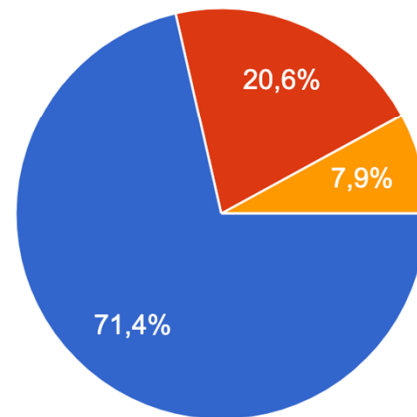
Quin és el teu sexe biològic? *

☒ Mascull

☐ Femell

Sabies que tots els dijous hi ha una infermera al centre del programa "Salut i Escola" que pots visitar? Li pots preguntar el que necessitis sobre la t...a, i no cal que li diguis quin és el motiu de la visita

63 respostes



- si
- No
- No sabia que també li podia demanar ajuda amb dubtes que tinc relacionats amb la sexualitat

FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som còlics" al nostre centre escolar des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Benestar. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que responguis amb sinceritat. AGRAÏM AMB QUE NINGÚ SABIA QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Gràcies per col·laborar.

* Indica que la pregunta és obligatòria *

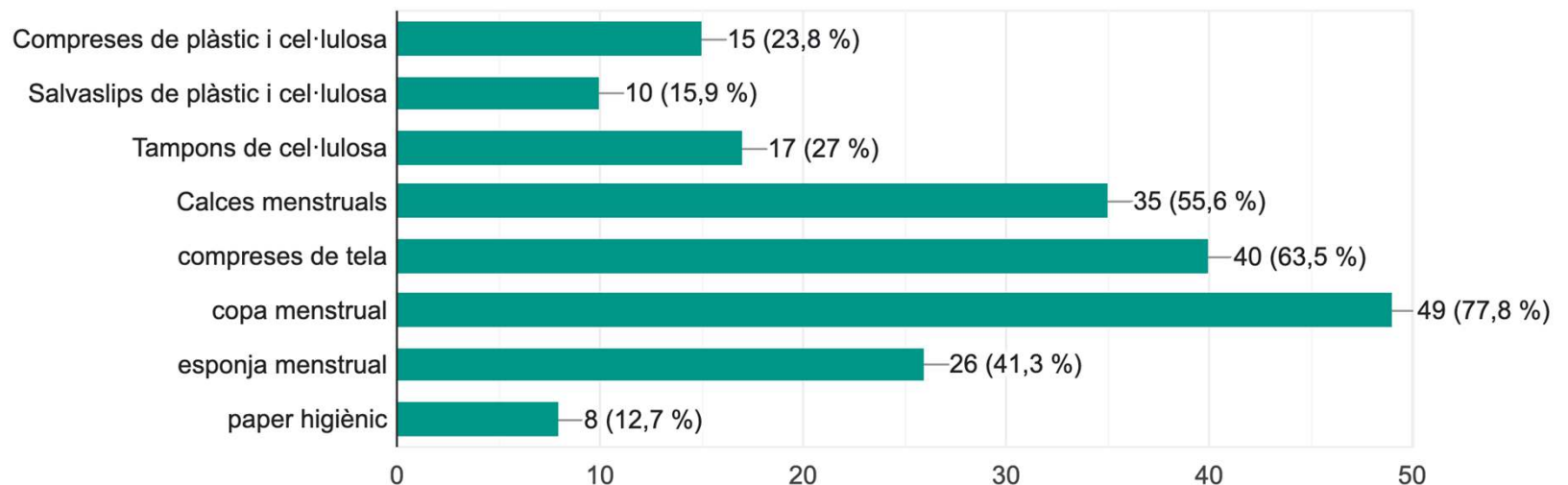
Quin és el teu sexe biològic? *

☒ Mascull

☐ Femell

Selecciona els productes d'higiene menstrual que coneguis que siguin sostenibles (vol dir que es puguin netejar i reutilitzar):

63 respostes



FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som còlics" al nostre centre escolar des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que responguis amb sinceritat. AGRAÏM A MB QUE NINGÚ SABIA QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Gràcies per col·laborar.

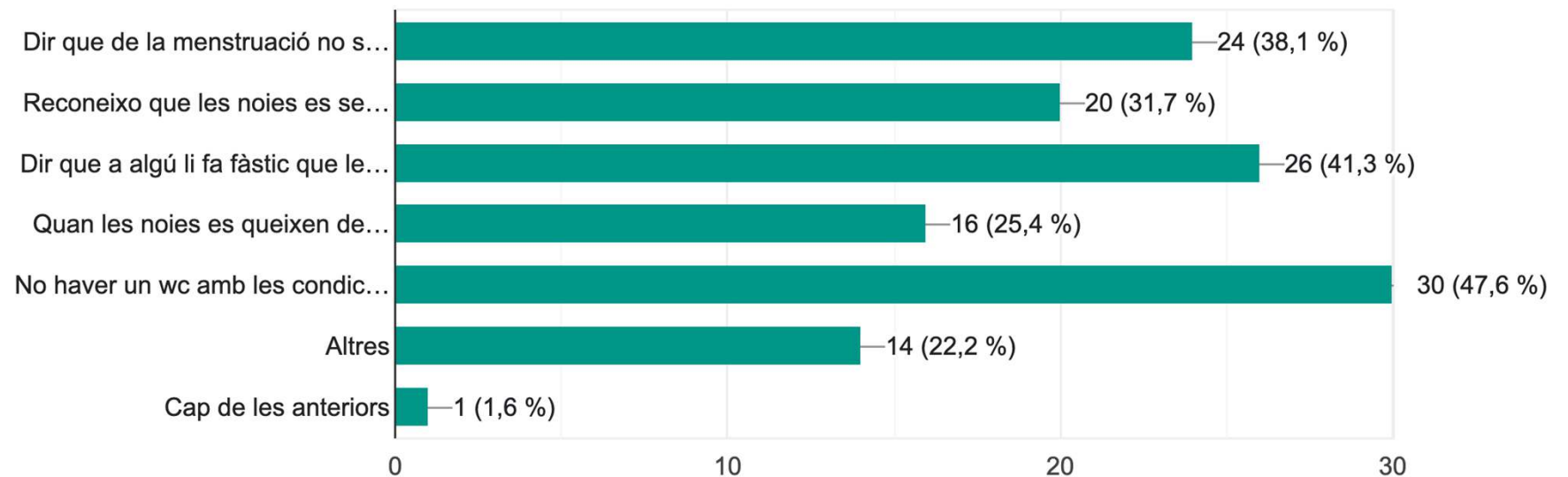
* Indica que la pregunta és obligatòria *

Quin és el teu sexe biològic? *

☒ Mascull

☐ Femell

Marca les situacions que pensis que són una discriminació cap a les noies pel fet de tenir la regla
63 respostes



FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som còlics" al nostre centre escolar des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Benestar. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que responguis amb sinceritat.

¡AGRAÏM AQUEL·L QUE NINGÚ SABIA QUE AQUESTA ÉS LA TEUA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Gràcies per col·laborar.

* Indica que la pregunta és obligatòria

Quin és el teu sexe biològic? *

☒ Mascull

☐ Femell

Si t'apeteix, explica alguna altra situació que hagi viscut i que vulguis manifestar

7 respostes

Considero que hi ha nois que no els hi importaria ajudar a noies a comprar compreses, o tampons o ajudarles en el que sigui necessari relacionat amb la regla pero que les noies entre elles tenen vergonya de q els nois les ajudin i no perque els nois diguin res contra elles sino perque elles mateixes tenen vergonya es com que per si soles converteixen el tema de la menstruacionen un tema tabu i des de el meu punt de vista considero i se q hi ha nois que les ajudarien sense cao vergonya i sense q fes mania i que no s'haurien de tancar tant qun es parla o es tracta aquest tema



FASE DE DIAGNOSI: Enquesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som cíclics" al nostre centre impulsat des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que t'expressis amb sinceritat.
INSISTIM AMB QUE NINGÚ SABRÀ QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ÉS UN FORMULARI ANÒNIM.

Gràcies per col·laborar.

* Indica que la pregunta és obligatòria

Quin és el teu sexe biològic? *

☐ Masculí

☒ Femení

FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Sem coliques" al nostre centre, impulsat des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que l'expressis amb sinceritat.

POSSIBILITAT: QUE NINGÚ SABRÀ QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Dirigida per col·laborar:

* Indica que la pregunta és obligatòria

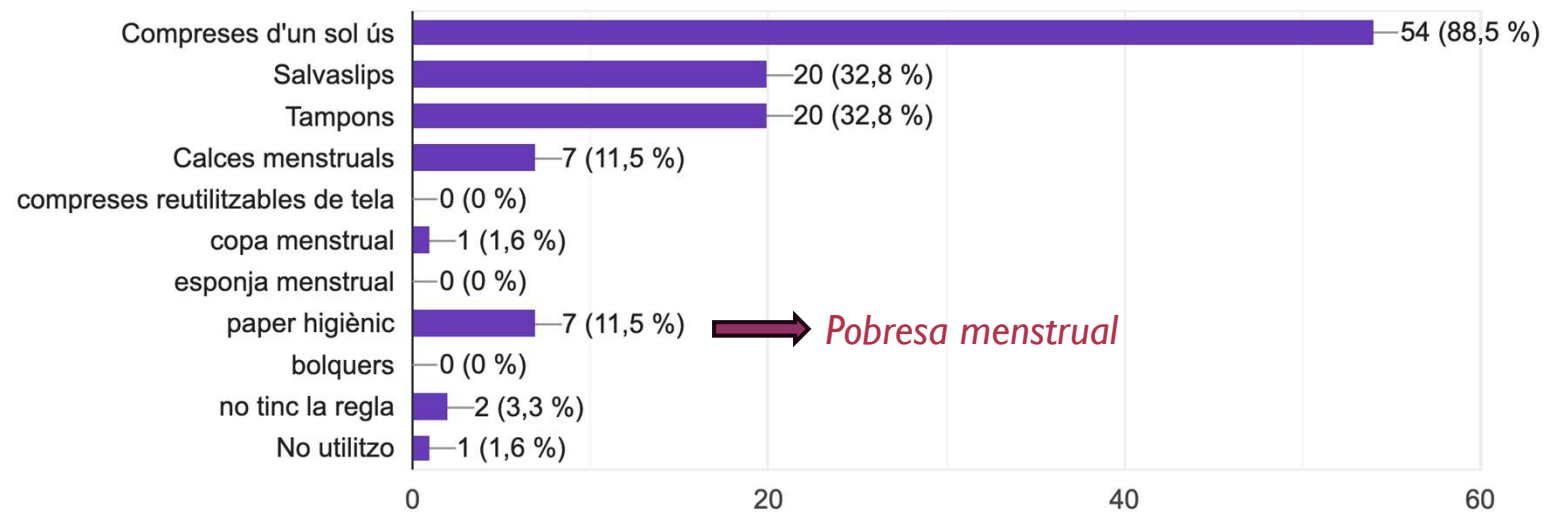
Quin és el teu sexe biològic? *

☐ Masculí

☒ Femení

Quins productes d'higiene menstrual uses habitualment? (pots marcar més d'una resposta)

61 respostes



FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquesta és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Sem collides" al nostre centre escolar des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que expressis amb sinceritat.

ROSTIM AMB QUI NINGÚ SABRÀ QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Ordre per col·laborar:

* Indica que la pregunta és obligatòria

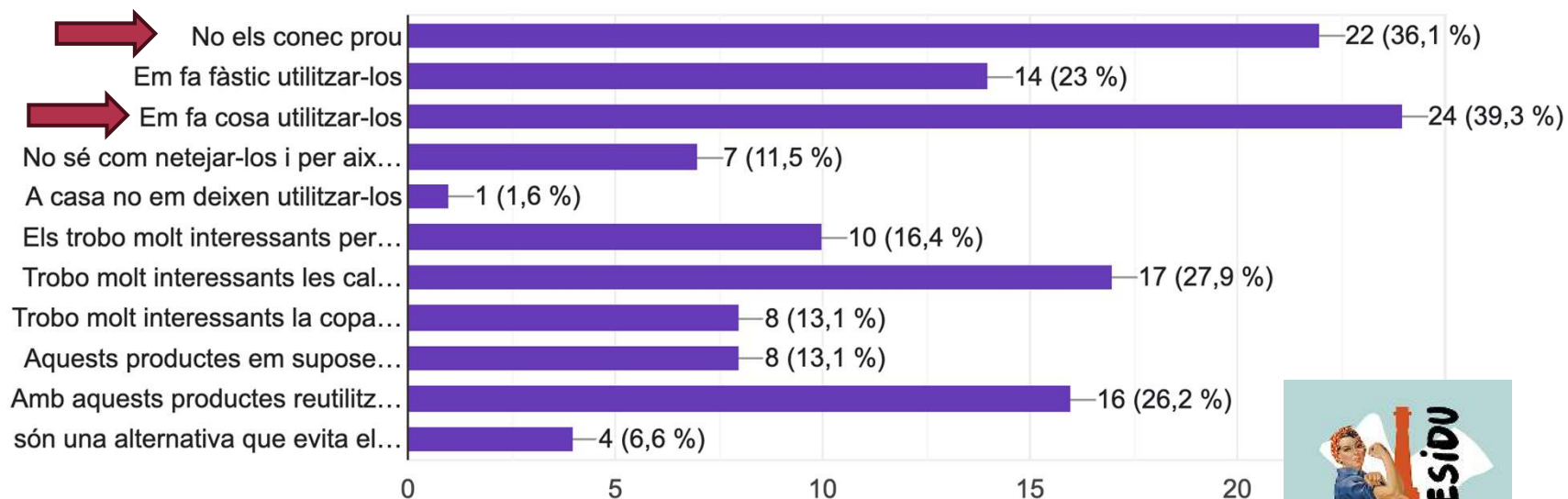
Quin és el teu sexe biològic? *

☐ Masculí

☒ Femení

Selecciona les opcions amb les que estiguis més d'acord sobre els productes d'higiene menstrual sostenibles (reutilitzables)

61 respostes



FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som cíclics" al nostre centre escolar des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que l'expressis amb sinceritat.

POSTIM AMB QUI NINGÚ SABRÀ QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Ordre per col·laborar:

* Indica que la pregunta és obligatòria

Quin és el teu sexe biològic? *

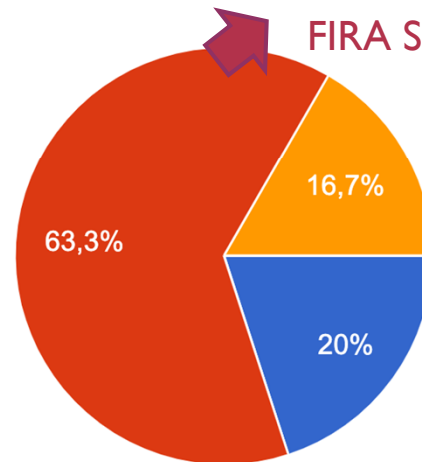
☐ Masculí

☒ Femení

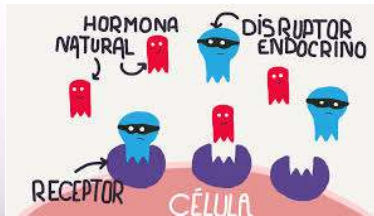
Has sentit a parlar sobre els problemes que poden comportar per la salut els productes d'higiene menstrual convencionals i d'un sol ús? Per exempl...s perquè poden actuar com a disruptors endocrins.

30 respostes

Cal informar!
FIRA SOM CÍCLIQUES

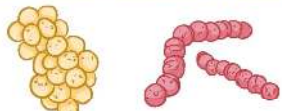


- No en sabia res. No m'interessa, prefereixo no pensar-hi.
- No en sabia res, procuraré informar-me'n.
- Ho coneixia i aquest també és un dels arguments pels quals uso productes d'un sol ús ecològics
- Ho coneixia i aquest també és un dels arguments pels quals uso productes d'higiene menstrual sostenible



TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

* ACUTE CONDITION caused by BACTERIAL INFECTION



Streptococcus pyogenes o Staphylococcus aureus

* LIFE THREATENING
↳ INVOLVES MULTIPLE ORGAN SYSTEMS



FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som col·leques" al nostre centre escolar des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que l'expressis amb sinceritat.

ROSTIM AMB QUI NINGÚ SABRÀ QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Gràcies per col·laborar.

* Indica que la pregunta és obligatòria.

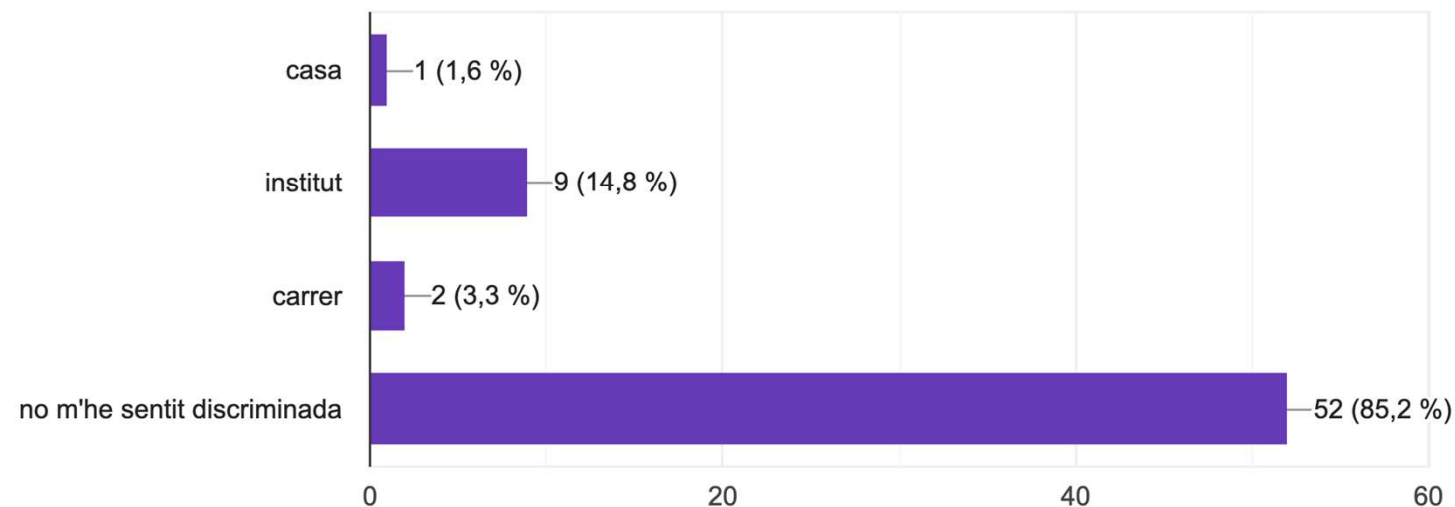
Quin és el teu sexe biològic? *

☐ Masculí

☒ Femení

En quin entorn t'has sentit discriminada en relació a la teva menstruació? (pots seleccionar-ne més d'una)

61 respostes



FASE DE DIAGNOSI: enquesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Sem col·loques" al nostre centre escolar des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que l'expressis amb sinceritat.

POSSIBLAMENT NINGÚ SABRÀ QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Gràcies per col·laborar:

* Indica que la pregunta és obligatòria

Quin és el teu sexe biològic? *

☐ Masculí

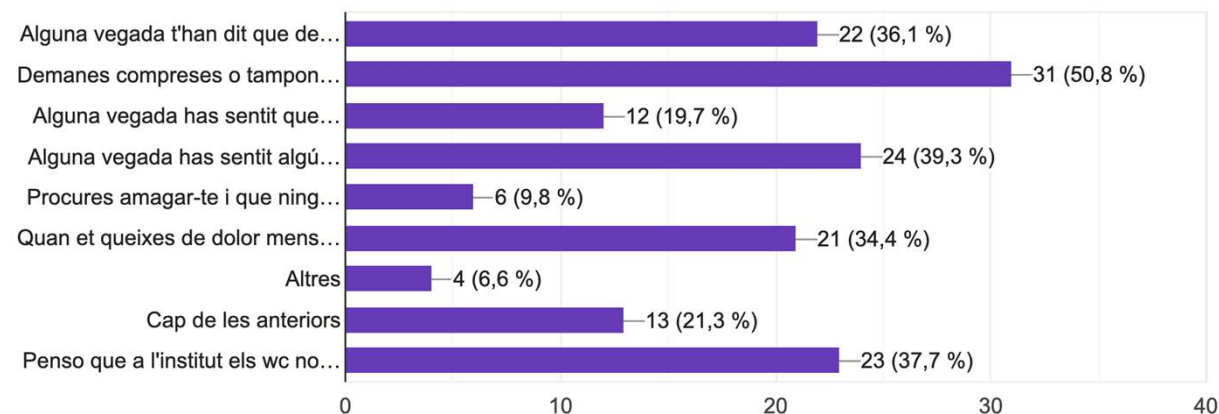
☒ Femení

- ☐ Alguna vegada t'han dit que de la menstruació no se'n parla en públic, que és inapropiat
- ☐ Demanes compreses o tampons a les amigues en veu baixa i dissimuleu quan us les passeu perquè no us vegi ningú o la mínima gent possible
- ☐ Alguna vegada has sentit que a algú li fa fàstic que tinguis la menstruació
- ☐ Alguna vegada has sentit algú expressar que li fa fàstic la menstruació
- ☐ Procures amagar-te i que ningú (casi ningú) sàpigi que tens la menstruació?
- ☐ Quan et queixes de dolor menstrual, sents que no s'atén la teva queixa?
- ☐ Altres
- ☐ Cap de les anteriors

- ☐ Penso que a l'institut els wc no tenen les condicions suficients com per netejar-me tinc la regla. Unes bones condicions serien que dins el bany hi hagués una pica i sabó a l'interior o contenidor discret per a llençar productes d'higiene menstrual d'un sol ús.

Marca les situacions que pensis que has viscut

61 respostes



FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Sem col·loques" al nostre centre escolar des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que l'expressis amb sinceritat.

POSSIBILITAT AMB QUÈ NINGÚ SABRÀ QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Ordre per col·laborar:

* Indica que la pregunta és obligatòria

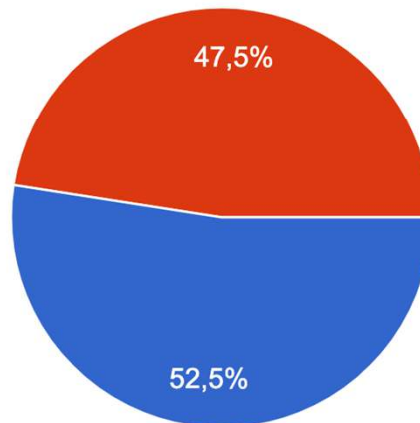
Quin és el teu sexe biològic? *

☐ Masculí

☒ Femení

Coneixes la campanya de la Generalitat de Catalunya "La meva regla, les meves regles" en la que s'ofereix a totes les dones amb edat fèrtil d'anar a ...cte d'higiene menstrual sostenible (=reutilitzable)?

61 respostes



● Si

● No



FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som col·leques" al nostre centre escolar des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que l'expressis amb sinceritat.

ROSTIM AMB QUI NINGÚ SABRÀ QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Dirigues per col·laborar:

* Indica que la pregunta és obligatòria

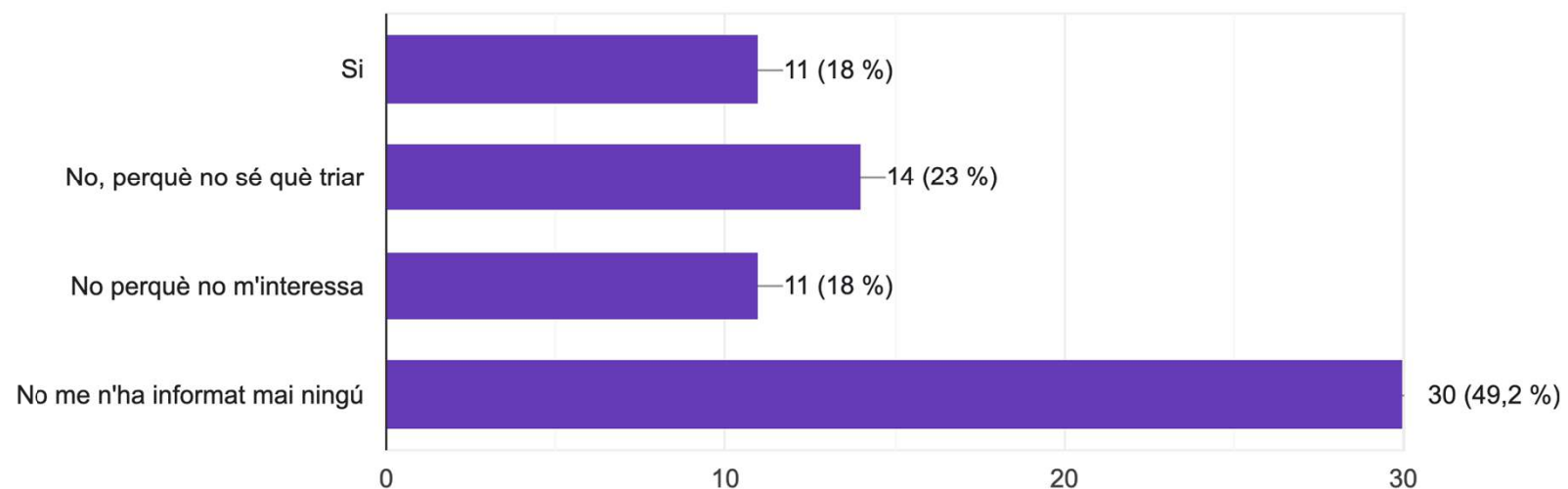
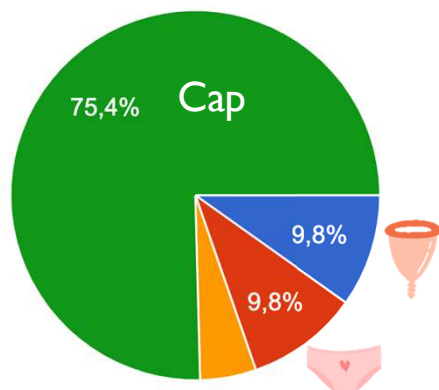
Quin és el teu sexe biològic? *

☐ Masculí

☒ Femení

Has anat a recollir el teu producte gratuït d'higiene menstrual sostenible a la farmàcia? (pots seleccionar més d'una opció)

61 respostes



FASE DE DIAGNOSI: encuesta sobre sexualitat i equitat menstrual

Sexualitat i Equitat menstrual

Aquest és el 2n curs que desenvolupem el projecte "Som col·leques" al nostre centre escolar des del Departament de Ciències Experimentals i el Programa Salut i Escola. A continuació et demanem que de manera anònima contestis aquesta enquesta. És molt important que l'expressis amb sinceritat.

POSSIBILITAT AMB QUI NINGÚ SABRÀ QUE AQUESTA ÉS LA TEVA RESPOSTA, ES UN FORMULARI ANÒNIM.

Dirigeix-te per col·laborar:

* Indica que la pregunta és obligatòria

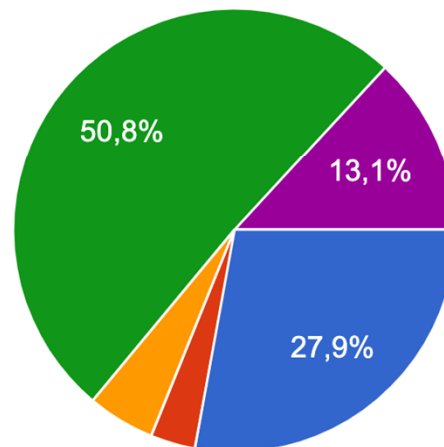
Quin és el teu sexe biològic? *

☐ Masculí

☒ Femení

Aquest curs et planteges adquirir alguna compresa de les confeccionades a l'institut?

61 respostes



- si per a mi, una per provar-la
- si per a mi, aprofitaré a comprar-ne unes quantes
- Si, per donar-li a la meva mare o germana
- No
- No en compraré perquè em fa vergonya, però és una bona idea

FASE DE CONCEPTUALITZACIÓ



FASE DE CONCEPTUALITZACIÓ: Treball d'aula

- Etapes del desenvolupament
- Diferència entre sexe biològic i construcció del gènere
- Parts i funcions dels aparells reproductors
- Cicle ovàric i uterí: menstruació, ovulació i regulació
- Reproducció, fecundació, embaràs i part
- Documental



RTVE.es · RTVE

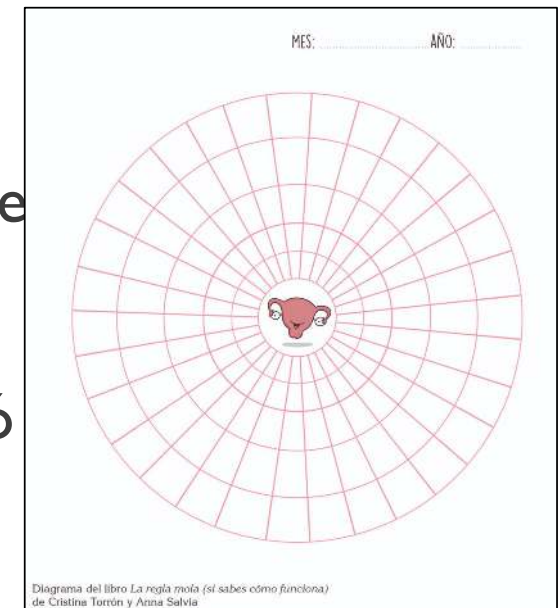
<https://www.rtve.es> · 8 de març 2024

El escarabajo verde - Periodo de cambio



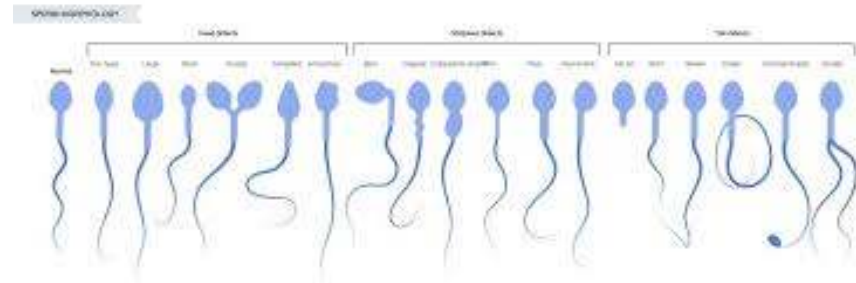
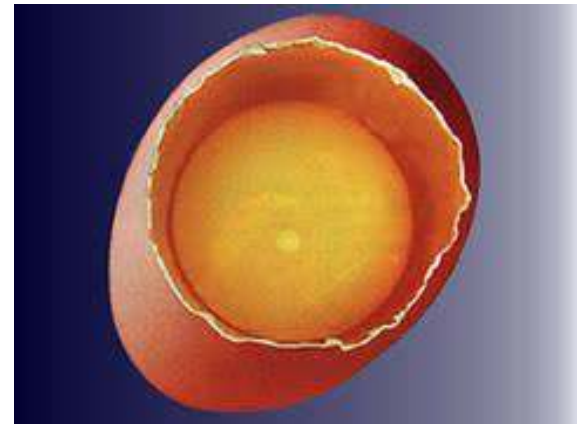
Emisión del programa El **escarabajo verde** titulado Periodo de **cambio**.

Todos los contenidos de TVE los tienes aquí, en RTVE Play.



FASE DE CONCEPTUALITZACIÓ: Treball de laboratori

- Estudi de l'òvul a partir d'ous de gallina
- Indagació sobre la fertilitat d'una mostra d'esperma porcí
- Indagació sobre la transmissió de les ITS

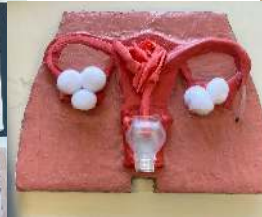


FASE DE CREACIÓ



Creació d'estants divulgatius per la Fira "Som cícliques":

- Maquetes de l'anatomia interna i externa dels aparells reproductors
- El cicle ovàric i uterí
- El fluxe al llarg del cicle
- El termòmetre del dolor i l'endometriosis
- Desmantant mites sobre la menstruació, aconseguiràs obrir la caixa?
- El clítoris
- Els productes d'higiene menstrual sostenible



FASE DE CREACIÓ: En paral·lel a Guindàvols en verd...



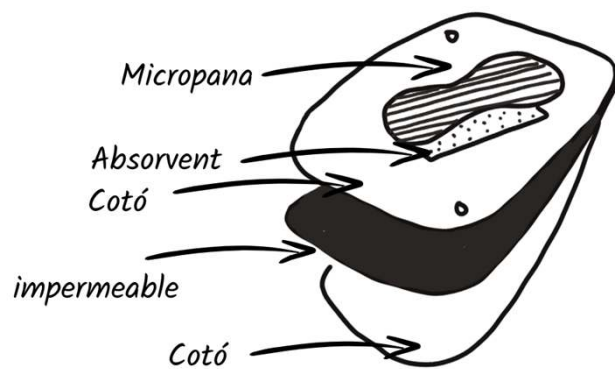
Descobrim

*Practiquem, ens
equivoquem i
corregim*

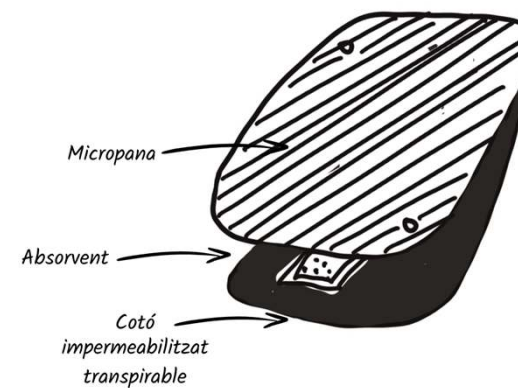


***Disseny, càlcul, recompte, planificació, gestió del material,
organització i coordinació de tasques, patrons, costura i polit***

FASE DE CREACIÓ: En paral·lel a Guindàvols en verd...



Redisseny
24-25



FASE DIFUSIÓ: Fira som cícliques

Una xarxa comunitària sostenible



I MÉS FIRES...



Guindavolada



CLOENDA



AVALUACIÓ

- Produccions de l'alumnat
- Implicació i desenvolupament a la fira del 28 de maig i fires successives
- Prova escrita
- Canvi de percepció: formulari

I ARA QUÈ?

- Fer efectiu el canvi per l'adequació d'un lavabo
- Col·laboració intercentres
- Cooperació internacional



VOLS VENIR A VIURE EL PROJECTE EN DIRECTE?

Quan? 9.30-13h

On?



Inscripcions: escolessostenibles@paeria.cat

 Institut
Guindàvols