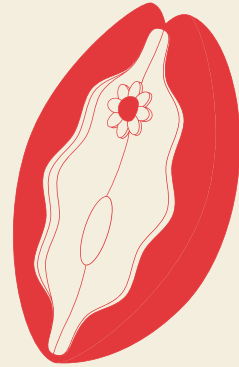


EDUCACIÓN MENSTRUAL



PODEROSAMENTE CÍCLICAS

PUNTO

raja

**ESPACIO ITINERANTE, INCLUSIVO Y PEDAGÓGICO
A FAVOR DE LA CULTURA MENSTRUAL.**



**escuela
menstrual**

DE @QHALIKAYBCN

Qhali Kay

Qhali Kay nace en 2022 con el objetivo de compartir una visión de la salud **más integrativa, consciente y armónica** con nuestro entorno.

Acompañamos poniendo la vida de las personas en el centro y facilitando herramientas de **prevención y autogestión del bienestar**. Es en este contexto donde nace la **Escuela Menstrual**, como el área de educación menstrual del proyecto.



EDUCACIÓN PARA EL BIENESTAR

Apostamos por la **educación** y la promoción del conocimiento, contemplando a las personas en su dimensión **biopsicosocial**, trabajando por desarrollar propuestas desde una mirada integrativa e interseccional.

Diseñamos y dinamizamos propuestas formativas, tanto individuales como colectivas, que buscan **la transformación social desde el bienestar**.

Y lo hacemos mediante una **metodología** respetuosa y basada en valores y criterios democráticos de inclusión, horizontalidad, transparencia, igualdad y participación.



@escuelamenstrual
PUNTO ROJO



La Escuela Menstrual

Desde el proyecto, trabajamos en favor del bienestar menstrual desde una **dimensión integral**, conectando con las emociones y con el cuerpo y generando espacios para compartir y transformarnos juntas. Entendemos que es vital **recuperar el poder sobre el propio cuerpo**, un territorio colonizado por la cultura patriarcal.

A partir de diferentes propuestas, englobadas en el proyecto de la **Escola Menstrual**, emprendemos un viaje hacia la **alfabetización y la soberanía corporal**, partiendo de la escucha, la observación, la experimentación, la mirada crítica y la conciencia.

La persona del equipo que lidera y dinamiza el área de salud menstrual en Qhali Kay es **María, periodista y educadora social**. En los últimos años, se ha formado como **educadora y terapeuta menstrual** y acompaña a mujeres y personas que menstrúan en las diferentes etapas vitales, para recorrer un camino hacia el autocuidado y la naturaleza instintiva, cíclica y poderosa que nos acompaña.

En este sentido, hemos intervenido a través de **círculos de mujeres, talleres de educación menstrual, formaciones a medida para entidades y administraciones, creación de productos menstruales, elaboración de materiales y recursos pedagógicos y divulgativos y del proyecto Salud integral femenina en Centros Penitenciarios.**



@escuelamenstrual
PUNTO ROJO



Punto Rojo

El Punto Rojo es un espacio de sensibilización y formación a pie de calle. En la plaza del pueblo, el patio de la escuela, el casal o el centro cívico, este rincón itinerante se instala durante un día para compartir conocimiento y herramientas en materia de bienestar menstrual, salud sexual y afectiva y salud femenina integral.



EXPLORAMOS NUESTROS CUERPOS MENSTRUANTES

El Punto Rojo se convierte en un espacio pedagógico para personas de todas las edades, poniendo el énfasis en las adolescentes y en quien las acompañan.

Un rincón donde experimentar, conocer, poner en duda, compartir y descubrir la salud menstrual y sexo afectiva.

Bajo la carpa del Punto Rojo, se acogen actividades interactivas para las diferentes etapas:

- **Juegos pedagógicos:** trivial menstrual, sopa de letras, completa el mapa genital...
- **Espacio de creatividad:** pinta tus genitales, estampa con sellos...
- **Biblioteca** con libros, guías y recursos de lectura.
- **Materiales anatómicos** que muestran la diversidad de nuestros cuerpos.
- **Muestra de productos menstruales** respetuosos y sostenibles.
- **Muestra de métodos barrera**, contra ITS y de anticoncepción.
- **Espacio de consulta** individual.



@escuelamenstrual
PUNTO ROJO



Objetivos

El Punto Rojo quiere convertirse en un canal difusor de la **cultura menstrual**, basándose en una pedagogía feminista que atienda a **los cuidados y las diversidades** bajo una mirada interseccional e inclusiva.



Profundizar en el bienestar menstrual desde una dimensión integrativa, fomentando el empoderamiento y hábitos saludables que resulten de utilidad en el día a día de las participantes.



Promover una educación sexual y afectiva de calidad, reivindicando los derechos menstruales.



Fomentar el autocuidado y la autogestión de la propia salud, facilitando herramientas de prevención y autoconocimiento.



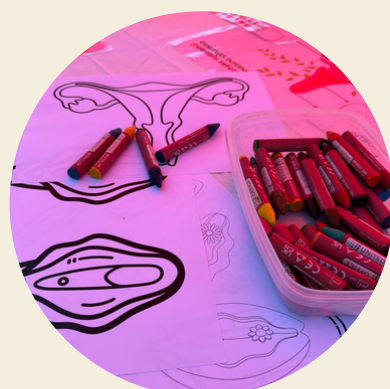
Mejorar la autoestima y la relación con el propio cuerpo, aprendiendo a relacionarnos con él desde el respeto, la conciencia y la amabilidad.



Conectar con las diferentes fases del ciclo menstrual, reconocernos en cada una de ellas y dotarnos de herramientas para transitarlas desde el amor y la escucha.



Facilitar el acceso a la información y la formación en materia de salud menstrual y sexual, así como fomentar el cuestionamiento y la mirada crítica.



EL PUNTO, EN LA ESCUELA!



@escuelamenstrual

PUNTO ROJO





Presupuesto

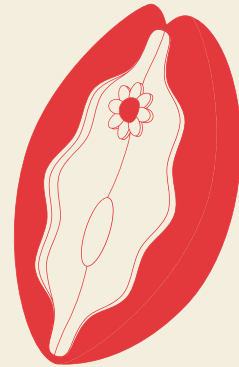
FASE	PRESUPUESTO
COORDINACIÓN Y PREPARACIÓN	50 €
DESPLAZAMIENTO AL TERRITORIO DE ACTUACIÓN	50 €
DINAMIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD (5H)	350€
EVALUACIÓN DEL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD	20€
TOTAL	470€ (IVA NO INCLUIDO)



@escuelamenstrual
PUNTO ROJO



EDUCACIÓN MENSTRUAL



PODEROSAMENTE
CÍCLICAS



PUNTO

VOIO



PIDE EL TUYO



ESCUELAMENSTRUAL@GMAIL.COM



ESCUELAMENSTRUAL.COM

escuela
menstr^{al}

DE @QHAIKAYBCN