



# radio trompo

## Otra vuelta

Una iniciativa de:

Mi Historia  
Entender el pasado Desafiar el presente Construir el futuro



radio trompo  
la voz juvenil

# Nivel lector:

Exploradores 10 a 12 Años

**Analistas** 13 a 14 Años

Transformadores 15 a 16 Años

## Título actividad:

Mi Escudo Protector

## Referencia:

20260403

## Categoría:



CABEZA  
Y CORAZÓN

## Objetivo:

Reconocer la menstruación como un proceso natural y un tema de salud y derechos, identificando las condiciones físicas, emocionales y sociales necesarias para una gestión menstrual digna, promoviendo la empatía, el respeto y la corresponsabilidad entre niños y niñas.

## Materiales:

Texto base impreso o proyectado, Cartulinas, marcadores, hojas blancas, papelitos pequeños, lápices o esferos, cinta o pegante, revistas (opcional, para recortar), tijeras (opcional)

## Duración:

45- 60 minutos

# Preguntas Orientadoras

Ejes: Bienestar + Habilidades para la paz + Alfabetización crítica + Ciudadanía

- ¿Por qué crees que todavía da pena hablar de la menstruación si es algo natural?
- (AC2, HPZ4, B1)
- ¿Qué necesita una persona para vivir su menstruación de forma digna y segura en el colegio y en su casa? ( C1, AC4, B3)
- ¿Cómo pueden los niños y los hombres apoyar para que no existan burlas ni vergüenza alrededor de la menstruación? ( HPZ3, C2, C3)
- ¿Qué situaciones de desigualdad o pobreza menstrual has visto o crees que pueden pasar en tu entorno? ( AC2, C1, ADC2)

# Momento 1 - Inicio



Lee el artículo  
aquí.

La persona facilitadora entrega papелitos pequeños (o, si no hay materiales, propone responder de forma oral) y explica que las respuestas serán anónimas para que todas y todos puedan expresarse con tranquilidad y sin miedo a ser juzgados.

Les pide escribir algo que hayan escuchado sobre la menstruación y también algo que les dé pena preguntar sobre el tema. Luego les pide que los peguen o dejen en diferentes partes del espacio.

La persona facilitadora propondrá que mientras suena música, se muevan libremente por espacio y al detenerse la música busquen el papel que tengan más cerca y busquen una pareja para leer lo que está escrito en el papel y lo discutan por algunos minutos. Deben conservar el papel

Después de 2 o 3 rondas, recoge los papелitos y lee algunos en voz alta, cuidando siempre el respeto y la confianza del grupo. A partir de allí guía la conversación con preguntas como: ¿por qué esto da pena? y ¿quiénes hablan normalmente de esto?

# Momento 2 - Desarrollo

La persona facilitadora organiza al grupo en equipos pequeños y mixtos, asegurando que haya niños y niñas trabajando juntos.

Explica que el reto será pensar, como equipo, qué necesita una persona para menstruar de manera digna, segura y tranquila, especialmente en espacios como el colegio.

Cada grupo recibirá una cartulina y deberá construir su propio “Kit ideal de salud menstrual”, incluyendo no solo elementos físicos, sino también aspectos emocionales y estructurales.

Primero, la persona facilitadora lanza la pregunta guía:

“Imaginen que una persona está menstruando. ¿Qué necesita para sentirse bien, segura y acompañada en el colegio y en su vida diaria?”

Mientras responden, se orienta la conversación para que piensen en distintas categorías:

- Higiene: agua, jabón, papel higiénico, acceso a limpieza
- Productos: toallas higiénicas, tampones, copa menstrual, ropa de cambio
- Espacios: baños limpios, privacidad, lugares seguros y cómodos
- Información: educación clara sobre menstruación, resolver dudas sin pena
- Respeto: no burlas, apoyo, comprensión, acompañamiento
- Rol de los hombres: respeto, empatía, no hacer chistes, apoyar y normalizar el tema

Luego, la persona facilitadora explica:

“Todo esto hace parte de la gestión menstrual. No se trata solo de tener una toalla higiénica, sino de contar con condiciones completas para menstruar con dignidad.”

Después, cada grupo deberá plasmar en su cartulina su kit ideal, usando dibujos, palabras, recortes o frases. También deberán incluir cómo debería sentirse esa persona emocionalmente: tranquila, segura, acompañada, sin vergüenza ni miedo.

En una segunda parte de la cartulina, responderán: ¿esto pasa en la vida real?”

Allí deberán escribir o dibujar:

- Lo que sí existe
- Lo que no existe
- Las dificultades que aparecen (falta de dinero, baños en mal estado, vergüenza, burlas, falta de información, etc.)

## Momento 3 - Cierre

Cada grupo comparte su póster y se cierra la actividad con algunas preguntas reflexivas como:

¿Por qué algo tan natural se vuelve difícil?

¿Quiénes se ven más afectados?

- “Yo puedo ayudar a que...”
- “En el colegio podríamos...”

Los estudiantes pueden tomar fotos de los escudos y compartirlas con Radio Trompo por WhatsApp.

# Mapeo de actividades

Tipo de actividad (Otra Vuelta)	Objetivo de la actividad	Alfabetización crítica	Alfabetización digital crítica	Habilidades para la paz	Bienestar
Voz Propia— Expresar una experiencia, emoción u opinión personal	Explorar emociones y opiniones personales	Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3)	Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2) Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5)	Autoconocimiento (HPZ1) Autogestión (HPZ2)	Reconocer emociones asociadas a la información (B1)
Decido Yo— Tomar una decisión como actor en la historia	Tomar decisiones fundamentadas desde una postura	Construir una opinión informada (AC4)	Evaluar riesgos, consecuencias y responsabilidades en entornos digitales (ADC3)	Toma de decisiones responsables (HPZ5)	Fortalecer la agencia personal (B4)
Entre Líneas — Analizar lo oculto o manipulado en la narrativa	Analizar discursos y detectar manipulaciones	Distinguir hechos, opiniones e interpretaciones (AC1) Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3)	Leer críticamente contenidos digitales y reconocer desinformación y sesgos (ADC1)	Conciencia social (HPZ4)	Procesar la actualidad sin saturación (B2)
¿Y si fuera yo...? — Ponerse en los zapatos del otro	Practicar empatía a través de otras miradas	Comprender el contexto social, político y cultural (AC2)	Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2)	Manejo de relaciones interpersonales (HPZ3) Conciencia social (HPZ4)	Construir seguridad y pertenencia (B3)
Radar de Realidad — Investigar si lo narrado ocurre en su entorno	Conectar noticias con la realidad local	Comprender el contexto social, político y cultural (AC2)	Verificar información y contrastar fuentes (ADC4)	Conciencia social (HPZ4)	Fortalecer la agencia personal (B4)
Imagina el Giro — Reimaginar el final o el futuro de la noticia	Reimaginar futuros posibles y alternativos	Construir una opinión informada (AC4)	Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5)	Autoconocimiento (HPZ1) Toma de decisiones responsables (HPZ5)	Fortalecer la agencia personal (B4)

# Matriz Pedagógica

Eje	Competencias clave	Cómo se trabaja en Radio Trompo	Resultados observables	Alineación MEN y UNESCO
Alfabetización crítica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir hechos, opiniones e interpretaciones (AC1)</li> <li>• Comprender el contexto social, político y cultural (AC2)</li> <li>• Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3)</li> <li>• Construir una opinión informada (AC4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onda del Día: explicación de hechos y contexto</li> <li>• Preguntas de análisis y discusión</li> <li>• Actividades de lectura y escucha crítica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejor comprensión lectora</li> <li>• Opiniones más informadas</li> </ul>	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática</p> <p>UNESCO: Educación para la Ciudadanía Global</p>
Alfabetización digital crítica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer críticamente contenidos digitales y reconocer desinformación y sesgos (ADC1)</li> <li>• Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2)</li> <li>• Evaluar riesgos, consecuencias y responsabilidades en entornos digitales (ADC3)</li> <li>• Verificar información y contrastar fuentes (ADC4)</li> <li>• Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de noticias y su circulación en redes sociales</li> <li>• Reflexión guiada sobre emociones, viralidad y narrativas digitales</li> <li>• Módulos especializados (redes, IA, desinformación, verificación)</li> <li>• Producción de contenidos juveniles con enfoque ético y seguro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor capacidad de verificación y lectura crítica digital</li> <li>• Uso más consciente y seguro de redes sociales</li> <li>• Reducción de prácticas de polarización y amplificación emocional</li> </ul>	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática</p> <p>UNESCO: Alfabetización Mediática e Informativa (AMI)</p>

Eje	Competencias clave	Cómo se trabaja en Radio Trompo	Resultados observables	Alineación MEN y UNESCO
Habilidades para la paz	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Autoconocimiento (HPZ1)</li> <li>•Autogestión (HPZ2)</li> <li>•Manejo de relaciones interpersonales (HPZ3)</li> <li>•Conciencia social (HPZ4)</li> <li>•Toma de decisiones responsables (HPZ5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo guiado</li> <li>•Reflexión y expresión creativa</li> <li>•Escucha y desacuerdo respetuoso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor regulación emocional</li> <li>•Aumento de la autoeficacia</li> </ul>	<p>MEN: Convivencia y paz UNESCO: Educación para la paz y no violencia</p>
Bienestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Reconocer emociones asociadas a la información (B1)</li> <li>•Procesar la actualidad sin saturación (B2)</li> <li>•Construir seguridad y pertenencia (B3)</li> <li>•Fortalecer la agencia personal (B4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lenguaje informativo cuidado</li> <li>•Espacios de conversación seguros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor ansiedad frente a las noticias</li> <li>• Mayor confianza para hablar de temas complejos</li> </ul>	<p>MEN: Convivencia y paz UNESCO: Enfoque de bienestar y aprendizaje socioemocional</p>
Ciudadanía	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Conectar la actualidad con derechos y responsabilidades (C1)</li> <li>•Desarrollar voz propia (C2)</li> <li>•Participar sin polarización (C3)</li> <li>•Pensar el futuro y el proyecto de vida (C4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Preguntas abiertas</li> <li>•Espacios de creación y participación juvenil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Participación reflexiva</li> <li>•Ciudadanía como práctica cotidiana</li> </ul>	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática; Pluralidad UNESCO: Participación cívica y ciudadanía democrática</p>