

## PLANIFICACIÓN DE EXPERIENCIAS CECREA

### ✓ Identificación de la experiencia:

|   |                 |   |  |  |             |
|---|-----------------|---|--|--|-------------|
| Nombre de la experiencia:   | Quipu menstrual |   |  |  |             |
| Facilitador/a(s):   | Yasna Orellana  |   |  |  |             |
| Período de realización:   | mayo            | Región:                                     |  |  |             |
| Cantidad de sesiones:   | 4               | Tipo de experiencia <sup>1</sup> (marcar X) | Lab. Creativo ( <input type="checkbox"/> ) | Exp. Creativa ( <input type="checkbox"/> ) | Otro (cuál) |
| Breve descripción de la experiencia (2 a 3 líneas)  |                 |   |  |  |             |
| El laboratorio, <b>destinado solo a mujeres</b> , invita a reflexionar en un diálogo abierto en torno a la menstruación para crear un gran Quipu menstrual co diseñado con las participaciones, basándose en la obra de la artística chilena Cecilia Vicuña |                 |   |  |  |             |

### ✓ Objetivos (1 objetivo de creatividad, 1 objetivos de ciudadanía<sup>2</sup>, 1 objetivo vinculado a las áreas del laboratorio):

|   |
|---|
| 1. Facilitar la expresión libre para  |
| 2. Promover el bienestar integral de las mujeres mediante el diálogo y la reflexión sobre la menstruación |
| 3.  |

### ✓ Capacidades creativas y ciudadanas a trabajar. Marcar con una X las capacidades a desarrollar.

| CAPACIDADES CIUDADANAS     |  |                             |  | CAPACIDADES CREATIVAS       |  |                          |  |
|----------------------------|--|-----------------------------|--|-----------------------------|--|--------------------------|--|
| Democracia y participación |  | Diversidad y multicultural. |  | Observación                 |  | Originalidad             |  |
| Colaboración y confianza   |  | Derechos y compromiso       |  | Identificación de problemas |  | Conexión y síntesis      |  |
| Autonomía                  |  | Buen vivir                  |  | Flexibilidad                |  | Materialización de ideas |  |

### ✓ Vinculación con los procesos participativos:

|  |   |
|--|---|
| Información de los procesos participativos que avala la implementación de esta experiencia | Fuente en la consta esa información (Informe, bitácora, etc.) |
|  |   |

<sup>1</sup> Una experiencia Cecrea se define a partir de sus 5 características: desbloqueo creativo, trabajo colaborativo, horizontalidad, convergencia sociocultural y convergencia disciplinaria. Un laboratorio creativo se define como un proceso creativo de aprendizaje, por lo tanto requiere de varias acciones consistentes entre sí y posee una metodología definida para el Programa; en el caso de laboratorios virtuales esta metodología podría prescindir de alguno de sus elementos (escucha/co-diseño/experimentación/irradiación/consejo). Una experiencia Creativa, en cambio, es una acción en sí misma que busca desarrollar alguna habilidad creativa y/o ciudadana.

<sup>2</sup> Eventualmente el objetivo de Creatividad y ciudadanía podría ser uno solo.

✓ Planificación<sup>3</sup> (si la experiencia será presencial, no es necesario completar los elementos relativos a la virtualidad)

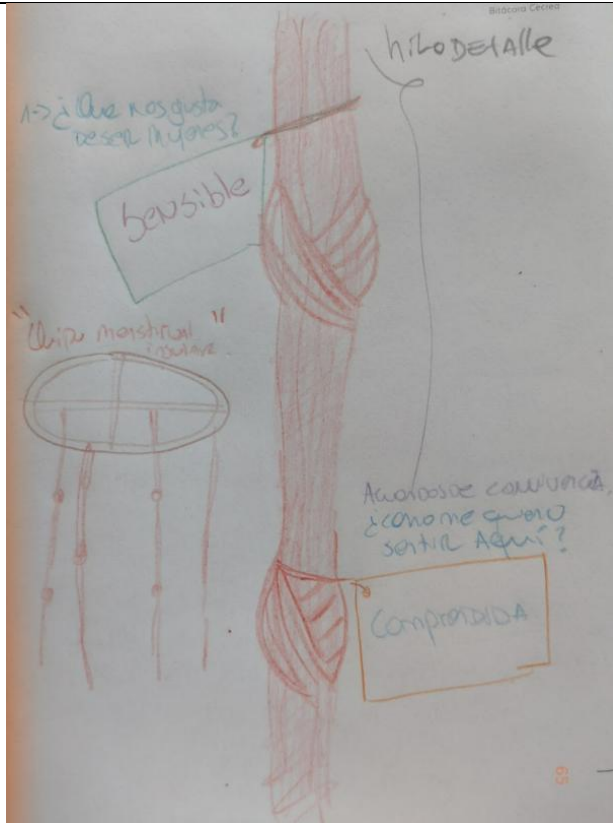
|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Número de sesión (1, 2, 3, etc.)                 | 1  | Medio para facilitar la sesión:          | Cápsula de vídeo (--) interacción online (--) Otro (---)                  |
| Duración del medio para facilitar <sup>4</sup> : | 2 horA   | Dedicación del NNJ (aprox.) <sup>5</sup> | (tiempo aprox. que dedica el NNJ a desarrollar la propuesta de la sesión) |
| Plataforma, app o web a utilizar:                |  | Fecha de realización o publicación:      | 11 de mayo  |
| Propósito de la sesión:                          | conocernos y dialogar  |  |   |
| Fase metodológica (puede ser más de 1):          | Invitación a la experiencia (--) Escucha (-x-) Co-diseño (--) Experimentación (--) Irradiación (--) Consejo (--) |  |   |

| duración | Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)  | Materiales que se requieren para facilitar                                 | Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas. | Sala y/o espacio Cecrea a utilizar |
|----------|--|--|--|------------------------------------|
| 15       | <p><u>Escucha o Momento inicial</u></p> <p>Nos presentamos con una lana roja sentadas sobre una gran tela roja que simboliza la sangre menstrual, decimos nuestros nombres, edades, que nos caracteriza y <b>que nos gusta de ser mujeres</b>, reflexionando cómo a pesar de ser mujeres diversas nos une la menstruación y su fluir. La última respuesta (y que nos gusta de ser mujeres) la escribimos y la ponemos sobre un hilo rojo</p> | <p>Tela roja( ropa americana)</p> <p>Luces, resmas de hojas de colores</p> | Los NNJ podrán presentarse libremente para conocernos  | espacio de movimiento              |

<sup>3</sup> Por cada sesión se debiera completar una de estas tablas. En caso de que la experiencia considere co-diseño, las sesiones posteriores a l co-diseño deberían planificarse después, siguiendo el modelo de 2 partes.

<sup>4</sup> En el caso de una cápsula o vídeo se recomienda que la duración no sea superior a los 10 minutos. En el caso de una interacción por pantallas, entre 45 y 60 minutos.

<sup>5</sup> En horas pedagógicas (45 min). El tiempo de dedicación corresponde a la suma del tiempo dedicado para ver o participar del medio de facilitación + la actividad personal.



Además de presentarnos, informamos de que se tratará el laboratorio

Quipu: sistema precolombino de cuerdas anudadas que servían para transportar y transmitir información

45

Actividad 1: disponemos esta tela sobre el piso e iniciamos la conversación preguntando por qué se interesaron en el laboratorio y que esperan de este proceso.

Con elementos rojos se va escribir sobre el suelo la palabra SANGRE y conversaremos ¿Cuál es la importancia de la sangre menstrual? ¿por qué es sangre? ¿qué conocemos de la menstruación? ¿Qué conocemos de la menarquía? ¿Qué cambios ocurren en nuestro cuerpo? pregunta abierta a todas las asistentes

Cada participante podrá expresar su expectativa sobre lo que quiere desarrollar en el laboratorio, insumo que sirve para co diseñar actividades futuras

cada participante comunicará cuál es el conocimiento que posee sobre las temáticas expuestas

|    |   |                          |  |  |
|----|---|--------------------------|--|--|
|    | <u>Escucha:</u> Iniciamos una ronda de reflexión donde todas exponemos lo que conocemos desde la experiencia personal, incluyendo historias de la facilitadora y nuestra experta invitada quien nos cuenta su experiencia y comparte conocimiento.  |                          |  |  |
| 45 | <u>Acuerdos de convivencia:</u> En esta instancia elaboramos el manifiesto de Quipu menstrual con la siguiente pregunta <b>¿ cómo me quiero sentir en este espacio? ¿que propongo yo para que este espacio sea amoroso y seguro?</b> Lo escribimos colgandolo en un hilo rojo y reflexionamos   | tela roja, lápices       | Cada participante manifestará por escrito , como se quiere sentir en este espacio. |  |
| 15 | <u>Consejo o Cierre:</u> ¿Como nos sentimos en este espacio ? ¿ que queremos saber mas a delante?<br><br><u>Escucha, contando historias:</u> investigar con madres, tias , hermanas etc alguna historia de alguna mujer que conozcan sobre la primera menstruación , para exponerlas la otra semana<br><br>Buscar en casa elementos rojos que nos representen para presentarlos en la próxima sesión<br><br><a href="https://vimeo.com/564843060">https://vimeo.com/564843060</a> | lápices de colores hojas |  |  |

Tiempo dedicado por el facilitador/a para desarrollar/elaborar este medio de facilitación:

✓ Planificación<sup>6</sup> (si la experiencia será presencial, no es necesario completar los elementos relativos a la virtualidad)

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Número de sesión (1, 2, 3, etc.)                 | 2  | Medio para facilitar la sesión:          | Cápsula de vídeo (--) interacción online (--) Otro (----)                 |
| Duración del medio para facilitar <sup>7</sup> : | 2 horas  | Dedicación del NNJ (aprox.) <sup>8</sup> | (tiempo aprox. que dedica el NNJ a desarrollar la propuesta de la sesión) |
| Plataforma, app o web a utilizar:                |  | Fecha de realización o publicación:      |   |
| Propósito de la sesión:                          | hablar de la menstruación  |  |   |
| Fase metodológica (puede ser más de 1):          | Invitación a la experiencia (--) Escucha (--x) Co-diseño (--) Experimentación (--) Irradiación (--) Consejo (--) |  |   |

<sup>6</sup> Por cada sesión se debiera completar una de estas tablas. En caso de que la experiencia considere co-diseño, las sesiones posteriores a l co-diseño deberían planificarse después, siguiendo el modelo de 2 partes.

<sup>7</sup> En el caso de una cápsula o vídeo se recomienda que la duración no sea superior a los 10 minutos. En el caso de una interacción por pantallas, entre 45 y 60 minutos.

<sup>8</sup> En horas pedagógicas (45 min). El tiempo de dedicación corresponde a la suma del tiempo dedicado para ver o participar del medio de facilitación + la actividad personal.

| duración | Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)   | Materiales que se requieren para facilitar                   | Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas. | Sala y/o espacio Cecrea a utilizar |
|----------|---|--|--|------------------------------------|
| 15       | <p><u>Escucha o Momento inicial</u> : Se dispone la tela roja sobre el suelo, nos sentamos en círculo, realizamos respiraciones con los ojos cerrados y en papeles anotamos algunas cosas negativas y positivas que nos hayan pasado en el último tiempo de manera anónima (si así lo queremos) y lo vamos poniendo sobre la tela roja y reflexionamos que la tela roja fluye como el agua y se lleva todo lo que vivimos para renovarnos mes a mes.</p> <p>bienvenida</p> <p>meditación guiada</p> <p>anotar en papeles lo bueno y lo malo</p> <p>analizar y conectar con el flujo</p> | tela roja , hoja y papel                                     | Las participantes podrán expresar libremente su emociones y sentires   | espacio limpio                     |
| 45       | <p><u>Escucha Actividad 1</u> se expondrán imágenes sobre el órgano sexual femenino externo e interno y anotaremos preguntas que tengamos sobre lo que vemos, y las pegaran en las imágenes</p> <p><u>Actividad 2</u> Luego conversaremos con nuestra experta invitada para despejar dudas y que nos explique que pasa en nuestro cuerpo con la menstruación</p>  | láminas gigantes ( o proyección) del órgano sexual femenino. |  |                                    |
| 30       | <p><u>Actividad 2:</u> Expondremos en el suelo estos elementos que nos identifican a cada una y lo pintaremos de color rojo y lo ubcamos en estos hilos rojos . Además vamos construyendo más hilos ( estos hilos se van construyendo con retazos de ropa, hilo , lana etc)</p>   |  |  |                                    |
|          | <p>Consejo o Cierre: ¿ cómo nos sentimos hoy? ¿ que nos llamó la atención de la información? ¿ qué nos llamó la atención de lo que conversamos? Primero lo anotamos sobre papeles, lo vamos poniendo en los hilos rojos y vamos conversando .</p>   |  |  |                                    |

Tiempo dedicado por el facilitador/a para desarrollar/elaborar este medio de facilitación:

✓ Planificación<sup>9</sup> (si la experiencia será presencial, no es necesario completar los elementos relativos a la virtualidad)

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Número de sesión (1, 2, 3, etc.)                  | 3  | Medio para facilitar la sesión:           | Cápsula de vídeo (--) interacción online (--) Otro (----)                 |
| Duración del medio para facilitar <sup>10</sup> : | 2 horas  | Dedicación del NNJ (aprox.) <sup>11</sup> | (tiempo aprox. que dedica el NNJ a desarrollar la propuesta de la sesión) |
| Plataforma, app o web a utilizar:                 |  | Fecha de realización o publicación:       |   |
| Propósito de la sesión:                           | cómo nos sentimos con la menstruación , higiene menstrual  |   |   |
| Fase metodológica (puede ser más de 1):           | Invitación a la experiencia (--) Escucha (--x) Co-diseño (--) Experimentación (--) Irradiación (--) Consejo (--) |   |   |

| duración | Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)  | Materiales que se requieren para facilitar                 | Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas. | Sala y/o espacio Cecrea a utilizar |
|----------|--|--|--|------------------------------------|
| 15       | <p>Inicio: Saludo inicial , recordatorio de lo que hemos hecho y como nos hemos sentido</p> <p>Escucha o Momento inicial : actividad lúdica. La gran telaraña de nudos . Lo que me gusta y no me gusta y si coincidimos nos unimos desde los pies con lana</p>   | tela roja , hoja y papel                                   |  |                                    |
|          | <p>Actividad 1:</p> <p>Reflexión sobre el <b>nudo</b></p> <p>nombre masculino</p> <p>1.</p> <p>Entrelazamiento de los extremos de un hilo, una cuerda o una cosa alargada y flexible y que cuanto más se estira por uno o ambos extremos, más apretado queda.</p> <p>"deshacer los nudos de la lana"</p> <p>2.</p> | tampones, toallas higiénicas reutilizables , y desechables |  |                                    |

<sup>9</sup> Por cada sesión se debiera completar una de estas tablas. En caso de que la experiencia considere co-diseño, las sesiones posteriores a l co-diseño deberían planificarse después, siguiendo el modelo de 2 partes.

<sup>10</sup> En el caso de una cápsula o vídeo se recomienda que la duración no sea superior a los 10 minutos. En el caso de una interacción por pantallas, entre 45 y 60 minutos.

<sup>11</sup> En horas pedagógicas (45 min). El tiempo de dedicación corresponde a la suma del tiempo dedicado para ver o participar del medio de facilitación + la actividad personal.

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|   | <p>Cosa inmaterial que liga o mantiene unidas a dos o más personas o cosas.</p> <p>"el nudo de una antigua amistad"</p> <p>Reflexión sobre el <b>Quipu</b></p> <p>Actividad 2</p> <p>Conocer obra de Cecilia: obra Quipu y video.</p> <p>Se presenta una imagen del quipu menstrual proyectada en grande y conversamos sobre la obra de Cecilia Vicuña</p> <p>Quipu: sistema precolombino de cuerdas anudadas que servían para transportar y transmitir información</p> <p><a href="https://vimeo.com/564843060">https://vimeo.com/564843060</a></p> |  |  |  |
|   | <p>Actividad 3</p> <p>Para nosotras</p> <p>¿ Qué es la menstruación? que es la sangre? ¿ para que nos sirve ? ¿ que nos indica?</p> <p>Co diseño: Como vamos a construir nuestro Quipu</p> <p>¿Que vamos a contar?</p>   |  |  |  |
|   | <p><u>Invitación a irradiar lo desarrollado en la sesión.</u></p>  |  |  |  |
|   | <p>Consejo o Cierre:</p>   |  |  |  |
| <p>Tiempo dedicado por el facilitador/a para desarrollar/elaborar este medio de facilitación:</p> |  |  |  |  |

✓ Planificación<sup>12</sup> (si la experiencia será presencial, no es necesario completar los elementos relativos a la virtualidad)

|                                  |   |                                 |   |
|----------------------------------|---|---------------------------------|---|
| Número de sesión (1, 2, 3, etc.) | 4 | Medio para facilitar la sesión: | Cápsula de vídeo (--) interacción online (--) Otro (----) |
|----------------------------------|---|---------------------------------|---|

<sup>12</sup> Por cada sesión se debiera completar una de estas tablas. En caso de que la experiencia considere co-diseño, las sesiones posteriores a l co-diseño deberían planificarse después, siguiendo el modelo de 2 partes.

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Duración del medio para facilitar <sup>13</sup> : | 2 horas  | Dedicación del NNJ (aprox.) <sup>14</sup> | (tiempo aprox. que dedica el NNJ a desarrollar la propuesta de la sesión) |
| Plataforma, app o web a utilizar:                 |  | Fecha de realización o publicación:       |   |
| Propósito de la sesión:                           | hablar de la menstruación  |   |   |
| Fase metodológica (puede ser más de 1):           | Invitación a la experiencia (-- Escucha (--x) Co-diseño (-- Experimentación (-- Irradiación (-- Consejo (--) |   |   |

| duración  | Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)  | Materiales que se requieren para facilitar | Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas. | Sala y/o espacio Cecrea a utilizar |
|---|--|--|--|------------------------------------|
| 15  | desbloqueo : generar un ritmo con las manos cruzadas<br><br>Escucha inicial: como nos hemos sentido en la semana si quieren algo para compartir.   | tela roja , hoja y papel                   |  |                                    |
|   | Actividad 1: reflexión sobre lo que hemos hecho , ¿ que nos ha gustado ? ¿ Qué hito recordamos? <b>Pasado.</b><br><br>¿Cómo nos sentimos hoy? <b>Presente</b><br><br>¿ Qué queremos hacer en el mes de junio? ¿ Qué temáticas les gustaría desarrollar? ¿ cómo abordamos el quipu? <b>futuro</b> |  |  |                                    |
|   | Actividad 2 : Luego de exponer y escribir estas reflexiones, cada integrante toma un hilo y en cada nudo expresa sus reflexiones sobre pasado, presente y futuro.  |  |  |                                    |
|   |  |  |  |                                    |
|   | Consejo o Cierre: como nos sentimos . elaboramos un listado de temáticas que nos gustaría abordar .  |  |  |                                    |
| <b>Tiempo dedicado por el facilitador/a para desarrollar/elaborar este medio de facilitación:</b> |  |  |  |                                    |

Luego conversaremos con nuestra experta invitada para despejar dudas y que nos explique que pasa en nuestro cuerpo con la menstruación

<sup>13</sup> En el caso de una cápsula o vídeo se recomienda que la duración no sea superior a los 10 minutos. En el caso de una interacción por pantallas, entre 45 y 60 minutos.

<sup>14</sup> En horas pedagógicas (45 min). El tiempo de dedicación corresponde a la suma del tiempo dedicado para ver o participar del medio de facilitación + la actividad personal.



cómo nos sentimos cuando menstruamos? se expondrán las diversas alternativas sobre higiene menstrual y sus cuidados , hablando y conociendo los métodos

#### RECOMENDACIONES:

##### **Algunos elementos generales para facilitar una experiencia interactiva:**

Escuchar más que hablar.  
Reforzar positivamente y comentar en positivo.  
Intentar crear y mantener un clima acogedor y cooperativo (con nuestras preguntas, con nuestro tono de voz, con la disposición corporal, etc.)  
En lo posible, participar junto con los NNJ; ellos/as hacen y yo también puedo hacer.  
No hacer aquello que los asistentes pueden hacer por sí mismos.  
Tener muy claro que “no sabemos todo”; si hay alguna pregunta o situación que desconocemos, facilitar una conversación en torno a ella. Si es una duda teórica o algo que requiere una respuesta precisa, comprometerse (y comprometer al grupo) a investigar.  
Ir evaluando los tiempos y consensuar qué hacer si el horario se ha atrasado. No cortar una conversación interesante sólo por estar “atrasados”.  
Tener claro que la planificación es flexible: las actividades se pueden adaptar a los intereses y disposición del grupo.

##### ✓ **Otras consideraciones en el contexto de una facilitación virtual:**

- Verificar que todos/as cuentan con los dispositivos o elementos necesarios para conectarse. En caso contrario, ver de qué manera integrar a quien no pueda, ya sea a través de una llamada en voz alta, u otra estrategia.
- No requerir materiales complejos, sino lo que cada participante tenga en casa.
- Debido al contexto “doméstico” en el que se encontrará cada persona, es posible que hayan interrupciones o situaciones disruptivas. En este caso, es fundamental actuar con empatía (comprensión) y, de ser necesario, hacer una pausa.
- Es importante, en la medida de nuestras posibilidades, cuidar que el lugar desde donde facilitaremos es adecuado (poco ruido, lugar ordenado, control de interferencias ambientales.).
- También sería recomendable, enviar un correo o mensaje el día antes de la experiencia para recordar hora y plataforma de conexión.

##### **Finalmente, se recomienda:**

Revisar la planificación antes a la interacción online, para refrescar cada momento y contenido a entregar  
Tener los materiales a utilizar ordenados y al alcance.  
Considerar realizar algunos ejercicios de dicción antes de iniciar cualquier formato  
Contemplar 15 a 20 minutos, previo a cápsula o streaming, una prueba técnica. Se sugiere realizar una prueba que permita fijar el cuadro de imagen a mostrar y asegurar audio y conectividad.  
Asegurar baterías, entre otros.