

Crear espacios seguros para educar sobre la salud menstrual

"Tenía 14 años cuando me vino la regla por primera vez. Venía del mercado y no sabía lo que era. Llamé a mis amigas para que me explicaran lo que había pasado", recuerda Mary, de 18 años.



<https://mediabank.plan-international.org/?r=217018&k=757e01b34f>

"El agua es un reto. No tenemos acceso al agua en casa. A veces puedo usar el grifo de nuestros vecinos. Si no, durante 3-4 días a la semana tengo que caminar 15 minutos hasta el pozo más cercano. Es muy difícil mantener una buena higiene". El programa Generation Change! de Plan International trabaja en Zambia para lograr una mayor igualdad de género y facilitar el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva a los jóvenes, especialmente a las niñas.

En varios centros de salud del país se han creado rincones acogedores para los jóvenes, atendidos por jóvenes y profesionales sanitarios formados en servicios de atención sanitaria y asesoramiento acogedores para los jóvenes.

En ellos, los jóvenes pueden acceder libremente a información y servicios de salud reproductiva, incluida la gestión de la higiene menstrual, y entablar conversaciones sobre salud reproductiva sexual, violencia sexual e infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.

"Una amiga me introdujo en el rincón para jóvenes y he aprendido mucho sobre higiene y salud menstrual y embarazo adolescente. También he presentado a dos amigas al club. Hacemos actividades divertidas como deportes y tenemos clases que son muy útiles", dice Mary, que nos cuenta que le gustaría ser funcionaria clínica cuando sea mayor.

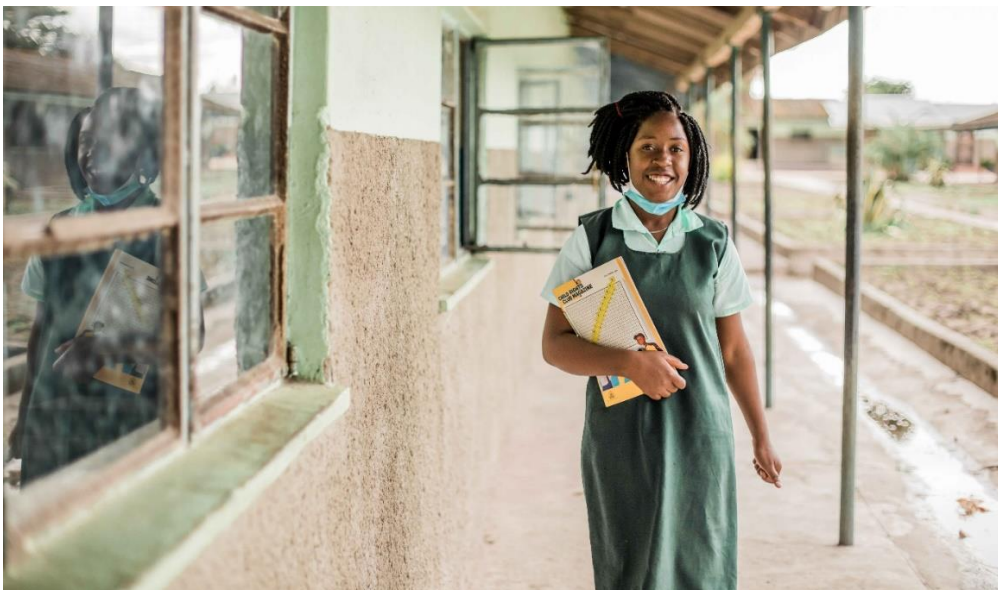


<https://mediabank.plan-international.org/?r=217023&k=e6d3c3b767>

También se han creado clubes infantiles en las escuelas, donde las niñas pueden hablar de cualquier problema o preocupación que tengan y compartir sus experiencias en un entorno seguro y acogedor. Están dirigidos por profesores que han recibido formación para comprender mejor los problemas a los que se enfrentan sus alumnas.

En los clubes, los niños aprenden sobre su salud reproductiva, la menstruación y cómo cambia su cuerpo durante la pubertad. También aprenden sobre el matrimonio precoz, el embarazo precoz y prácticas tradicionales nocivas como la mutilación genital femenina.

"He aprendido mucho en el club infantil de nuestra escuela. Nos han dado educación sexual y he aprendido sobre la pubertad y las desventajas de los embarazos adolescentes", explica Sarah, de 13 años.



<https://mediabank.plan-international.org/?r=217027&k=b735f537a7>

Las niñas también aprenden a exigir sus derechos, incluido el derecho a controlar su propio cuerpo y el derecho a la educación. Y, sobre todo, aprenden que pueden labrarse un futuro mejor.

"Antes de entrar en el club, no sabía que los niños tienen derecho a jugar o a ir a la escuela. Que tengo derecho a mi cuerpo", dice Sarah. "Esto nos ayuda a tomar decisiones y a cuidar nuestro cuerpo durante la pubertad. Ahora comparto esto y todos los conocimientos adquiridos con mis amigos para que ellos también conozcan sus derechos. Es muy importante".

SOBRE EL PROYECTO

Los espacios amigos de los adolescentes de Zambia cuentan con el apoyo del proyecto Generation Change!, financiado por la Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo (ASDI). El programa global trabaja en 21 países y en asociación con más de 140 organizaciones de la sociedad civil (OSC).

El programa, que se puso en marcha en 2019, tiene como objetivo contribuir a una sociedad civil vibrante, dinámica e inclusiva, así como al cumplimiento de los derechos de los niños y los jóvenes y a la igualdad de las niñas. El programa se centra en tres áreas de impacto: salud y derechos sexuales y reproductivos (SDSR), protección de la infancia y participación y gobernanza para apoyar a los niños y jóvenes, y a sus organizaciones, como agentes de cambio.