



ECO FEM GUAJIRA

Programa de educación menstrual sostenible



@mambientalistac



@copafree.sa



@plasticaware_colombia



@soywardiana

Eco Fem Kuisa



Eco Fem es un programa de educación menstrual sostenible, desarrollado en colaboración con el Movimiento Ambientalista Colombiano, Copa Free, Plasticaware y Wardiana, como primer piloto para 30 mujeres (Docentes y estudiantes del Centro Etnoeducativo Nuestra Señora del Carmen en Kuisa- Alta Guajira, que brindó un ciclo de talleres al rededor del empoderamiento femenino, la copa menstrual como alternativa de higiene y el impacto de los residuos en el medio ambiente.

Yoga y Dragon dreaming

Cada mujer durante su vida, se enfrenta a procesos sociales y ambientales que están relacionados a sus ciclos femeninos, a nivel económico y en términos de impacto ambiental; sin embargo, cuando hablamos de estos temas también es vital reconocer que detrás de los miedos, los tabús y el rechazo a muchos procesos femeninos naturales, también hay grandes heridas de valoración en torno a nuestro propio cuerpo.

Es por esto, que en nuestro programa de Eco Fem el primer módulo, es el autorreconocimiento de nuestras emociones, a través de la práctica de yoga, con ejercicios de meditación, movimiento consciente y respiración.



En estas sesiones se vive un proceso de autovaloración y reconciliación con nuestro ciclo femenino y con la posibilidad sagrada que se tiene al ser mujer.



Educación menstrual

¿conocemos nuestro cuerpo ?

el 80% de las mujeres colombianas no conocen su cuerpo, esto se debe a la carencia de educación sexual y menstrual en los colegios y escuelas colombianos, por esto decidimos dedicar un taller unicamente a este tema.



¿Qué métodos ecosostenibles de higiene menstrual existen?

Son muchos los métodos ecológicos para vivir nuestros días de sangrado de una manera sostenible, algunos de estos son: toallas y protectores de tela, discos menstruales, esponjas absorbentes, copas menstruales entre otros

¿Qué es la copa menstrual?

La copita es un producto de higiene menstrual de material hipoalergénico que retiene la sangre dentro de la cavidad vaginal, tiene un tiempo de vida de 10 años y puede estar dentro del cuerpo 12 horas continuas, es una alternativa saludable, económica y ecológica para las mujeres.



Consciencia con los residuos

¿Cuántos residuos sanitarios generamos?

Aproximadamente cada año se utilizan unos 100,000 millones de tampones y de toallas femeninas, 60 kilos por persona aproximadamente, que tardan entre 300 y 600 años en degradarse.



¿A donde va todo el plástico que no se aprovecha?

¡¡El plástico tarda en degradarse hasta 450 años!! Actualmente hay 7 islas de plástico y basura flotando en nuestros océanos. Hacer uso de productos eco friendly como la copa menstrual, cepillos de bamboo, botellas y bolsas reutilizables reducen el impacto ambiental. En la Guajira es muy compleja la recolección y disposición de residuos, por lo cual, estas alternativas ayudan a disminuir el impacto medioambiental.



Reducir

Reutilizar

Reciclar





*¿Qué contiene el kit que
donaste?*

Con tu aporte hicimos posible en este primer piloto, la entrega 30 kits menstruales compuestos por Copa, manual de uso, bolsa reutilizable y el ciclo de talleres que permitió a este primer grupo de mujeres maravillosas conocer mejor su cuerpo y recibir la posibilidad de tener un periodo más digno y sostenible.



¡Gracias por apoyar!

♥ Ser empáticos, comprendiendo que las oportunidades son diferentes para todos hace posible que acciones pequeñas inicien un gran cambio.

Andyawachijaa