HERRAMIENTA 8

ARTÍCULOS MÍNIMOS QUE DEBEN INCLUIR LOS KITS DE HIGIENE MENSTRUAL

**Manejo de la Higiene Menstrual (MHM) en las emergencias**/ IFRC / versión piloto

PANORAMA GENERAL

Hay un número de artículos necesarios que son críticos para permitir que las mujeres y las niñas manejen su menstruación. Los artículos mínimos descritos a continuación están en línea con las actuales guías globales de mejores prácticas en la investigación operacional y experiencias desde el terreno de IFRC y de otras agencias humanitarias.

**Las toallas sanitarias y la ropa interior solamente, no son suficientes.** Otros artículos como cubos, jabón de lavar, cuerda y pinzas son críticos para facilitar el lavado, secado y el desecho

Esta herramienta proporciona los artículos mínimos que deben incluirse en cualquier kit de MHM o kit de dignidad que favorezca la higiene menstrual.

**Artículos mínimos que se incluyen en los kits:**

1. **Toallas sanitarias desechables**
2. **Toallas o paños reutilizables**
3. Tampones (para zonas/países donde ya se estén usando)

La parte D menciona artículos de reposición adicionales que pueden incluirse dependiendo del contexto, las necesidades y el enfoque para evitar duplicidad (coordinado entre PGI y ASH).

Cada kit se ha diseñado para uso personal (por ej. para una mujer o niña adolescente de edad reproductiva), para un número determinado de meses tras los cuales los artículos consumibles se acabarán (por ej. toallas desechables, jabón de baño, jabón de lavar, etc.). Piense en qué estrategia usará para la distribución y la reposición o rellenado de los artículos – ya sea en especie o utilizando programas de transferencia monetaria. Dependiendo del periodo de tiempo o lo esencial puede ser preciso distribuir otra vez un kit completo (se estima que la duración útil de los artículos no consumibles es de 12 meses)

Se debe consultar a las mujeres y las niñas para que guíen la selección de cualquier artículo relacionado con la higiene, dignidad o higiene menstrual que vayan a distribuirse. Esto incluye, aspectos como el tamaño y color de la ropa interior, el tipo de jabón de lavar (por ej. (en barra o en polvo, perfumado o sin perfumar,) y el tipo de toalla higiénica desechable (con o sin “alas”, absorbencia, etc.). Consulte a las mujeres y niñas cómo deberá hacerse la distribución (en especie o con transacciones monetarias) con seguridad, accesibilidad y dándoles información.

Recuerde que puede haber grandes diferencias en las preferencias y los materiales utilizados en las zonas urbanas y las rurales. En las regiones con escasez de agua o áridas, lavar los paños o las toallas reutilizables puede ser complicado debido a la falta de agua, y en las situaciones de tránsito en que las mujeres y las niñas se desplazan frecuentemente, las toallas de tela reutilizables pueden resultar poco prácticas o apropiadas.

Cuando se utiliza asistencia en efectivo son clave las siguientes consideraciones: funcionalidad del mercado, disponibilidad de los artículos preferidos en el mercado, la accesibilidad de las mujeres o niñas al mercado o tiendas, la dinámica de los hogares, etc. Los precios de dichos artículos deben incluirse en la Canasta Básica de gastos mínimos) y deben reflejarse en el cálculo del valor de las transferencias.

ARTÍCULOS MINIMOS QUE DEBEN INCLUIR LOS KITS DE HIGIENE MENSTRUAL

1. **KIT MHM A – TOALLAS SANITARIAS DESECHABLES**

* Kit esencial completo: duración de consumibles = 3 meses. Redistribuir el kit completo cada 12 meses.
* Kit de reposición, relleno: cada 3 meses

.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KIT ESENCIAL COMPLETO   REDISTRIBUIR CADA 12 MESES** | | |  | **KIT DE REPOSICIÓN, RELLENO (CONSUMIBLES)   CADA 3 MESES (EN ESPECIE O EFECTIVO)** | |
| **DESCRIPCIÓN** | **CANT.** | **COMENTARIOS** |  | **DESCRIPCIÓN** | **CANT.** |
| TOALLAS SANITARIAS DESECHABLES (paquete de), rectas o con alas, para flujo medio a abundante, mínimo 8 toallas por paquete. | 6 | Dos paquetes (mínimo 8 toallas) por mes x 3 meses = 6 paquetes. Si las toallas son del tipo que se sujeta por una banda elástica alrededor de la cintura, deben incluirse como mínimo 2 bandas elásticas en el kit. |  | TOALLAS SANITARIAS DESECHABLES (paquete de), mínimo 8 toallas por paquete. | 6 |
| JABÓN DE BAÑO, 100 gramos mínimo. | 6 | 2 barras de jabón de baño por mes x 3 meses = 6 barras de jabón. |  | JABÓN DE BAÑO, 100 gramos mínimo. | 6 |
| ROPA INTERIOR, algodón, ni blanco ni de color tenue. | 3 | Escoja las tallas y colores más apropiados dependiendo del contexto, y/o efectúe la selección o intercambio durante la distribución. |  | Si es posible:  BOLSAS DE PAPEL, de 1 – 2 litros, no-transparentes (marrones), paquete de 20 | 1 |
| SACO PEQUEÑO PARA LLEVAR, con capacidad para ½ a 1 litro, para guardar o llevar las toallas. | 1 | Sin marca y no transparente. Podría incluirla el fabricante en el paquete de toallas. |  |  |  |
| INSTRUCCIONES PARA EL USO Y CUIDADO, incluyendo higiene personal, lavado, secado y desecho. | 1 | En imágenes, con texto simple en el idioma local. [Hay ejemplos disponibles en inglés, francés, español y árabe que se pueden adaptar]. |  |  |  |
| CUBO DE PLÁSTICO, con tapa, capacidad de 6 a 10 litros, no transparente, sin marca. | 1 | Para remojar y lavar la ropa interior manchada o los vestidos. También puede usarse para guardar de forma discreta los materiales menstruales. |  |  |  |
| SACO PARA LLEVAR, con asas, fácil de transportar, capacidad mínima de 5 litros. | 1 | No-transparente. Preferentemente textil y no de plástico. |  |  |  |

Artículos adicionales recomendados – dependiendo del contexto:

* BOLSAS DE PAPEL; Para facilitar el desecho de los artículos sanitarios, dependiendo del contexto. Preferentemente de papel o material compostable en vez de plástico para reducir el impacto ambiental.

**B KIT MHM B– TOALLAS REUTILIZABLES / LAVABLES.**

* Kit esencial completo: duración de consumibles = 3 meses. Redistribuir el kit completo cada 12 meses.
* Kit de reposición, rellenado: cada 3 meses.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KIT ESENCIAL COMPLETO**  **REDISTRIBUIR CADA 12 MESES** | | |  | **KIT DE REPOSICIÓN, RELLENADO (CONSUMIBLES)**  **EVERY 3 MONTHS (IN-KIND OR CASH)** | |
| **DESCRIPCIÓN** | **QTY** | **COMENTARIOS** |  | **DESCRIPCIÓN** | **Cant.** |
| TOALLAS SANITARIAS O PAÑOS  LAVABLES / REUTILIZABLES,  Ver las especificaciones sobre la calidad del material, la absorción, el secado, etc. | 6 | Toallas sanitarias de tela fabricadas especialmente (preferentemente) o trozos de tela, ajustables a la ropa interior (o que se sujetan con una banda elástica alrededor de la cintura).  ***La cantidad depende de la calidad del material, la absorción, el tiempo de secado, etc. Tome nota de que la cantidad mínima de toallas sanitarias de alta calidad fabricadas especialmente es de 6. Para las telas de algodón se sugiere un mínimo es de 8 piezas.***  Si las toallas sanitarias son del tipo que se sujeta con una banda elástica alrededor de la cintura, se deben incluir en el kit un mínimo de 2 x bandas elásticas de cintura. |  | JABÓN DE BAÑO, mínimo 100 gramos. | 6 |
| JABÓN DE BAÑO, mínimo 100 gramos. | 6 | 2 barras de jabón de baño al mes x 3 meses = 6 barras de jabón. |  | JABÓN PARA LAVAR  En barra: 200 gramos mínimo, o en polvo: 0.5 Litros/200 g mínimo | 3 |
| JABÓN PARA LAVAR,  En barra: 200 gramos mínimo o en polvo: 0.5 Litres/200 g mínimo | 3 | Jabón en barra = 3 barras de 200 gramos mínimo cada una.  Jabón en polvo = 1.5 litres de volumen o bolsa o envase de 600 gramos mínimo. |  | *Posiblemente:*  PAÑOS O TOALLAS SANITARIAS REUTILIZABLES, dependiendo de la calidad y cantidad incluida en el kit. | 6 |
| CUERDA, al menos 4 metros de longitud. | 1 | Para facilitar el secado. |  |  |  |
| PINZAS, paquete de 8 (mínimo) | 1 | Para facilitar el secado. |  |  |  |
| ROPA INTERIOR, algodón, ni blanco ni de color tenue. | 3 | Escoja las tallas y colores más apropiados dependiendo del contexto, y/o efectúe la selección o intercambio durante la distribución. |  |  |  |
| SACO PEQUEÑO PARA LLEVAR, capacidad de ½ a 1 litro, para guardar o llevar las toallas. | 1 | Sin marca y no transparente. Podría incluirla el fabricante en el paquete de toallas. |  |  |  |
| INSTRUCCIONES PARA EL USO Y CUIDADO, incluyendo higiene personal, lavado, secado y desecho. | 1 | En imágenes, con texto simple en el idioma local. [Hay ejemplos disponibles en inglés, francés, español y árabe que se pueden adaptar]. |  |  |  |
| CUBO DE PLÁSTICO, con tapa, capacidad de 6 a 10 litros, no transparente, sin marca. | 1 | Para remojar y lavar la ropa interior manchada o los vestidos. También puede usarse para guardar de forma discreta los materiales menstruales. |  |  |  |
| SACO PARA LLEVAR, con asas, fácil de transportar, capacidad mínima de 5 litros. | 1 | No-transparente. Preferentemente textil y no de plástico. |  |  |  |

Artículos adicionales recomendados – dependiendo del contexto:

* TELAS apropiadas al lugar local (por ej. kitenge/khanga/sarong/sulu); para facilitar el secado en privado de los materiales menstruales y para la dignidad en caso de mancharse de sangre.

**C KIT MHM C – TAMPONES (para zonas/países donde ya se estén utilizando.**

* Kit esencial completo: duración de consumibles = 2 meses.
* Kit de reposición, rellenado: cada 2 meses.

*Nota: Este kit está previsto para que se distribuya solamente en zonas donde las mujeres y las niñas ya tengan experiencia previa en usar tampones y prefieran este método: NO está previsto para mujeres o niñas que siempre han utilizado toallas sanitarias o paños.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KIT ESENCIAL COMPLETO**  **REDISTRIBUIR CADA 12 MESES** | | |  | **KIT DE REPOSICIÓN, RELLENADO (CONSUMIBLES)   CADA 2 MESES (EN ESPECIE O EFECTIVO)** | |
| **DESCRIPCIÓN** | **CANT.** | **COMENTARIOS** |  | **DESCRIPCIÓN** | **CANT,** |
| TAMPONES, flujo normal, caja con 10 tampones mínimo. | 2 | Mínimo 3 tampones por día x 7 días de sangrado = Aproximadamente 21 tampones por mes x 2 meses = 42 tampones aprox. [Suponiendo que las cajas sean de 10 tampones serán 40 tampones]. Usar siempre la absorbencia menor para el flujo. |  | TAMPONES, flujo normal, caja con 12 tampones mínimo. | 2 |
| TAMPONES, flujo ligero, caja con 10 tampones mínimo, | 2 | Igual que lo anterior. |  | TAMPONES, flujo ligero, caja con 12 tampones mínimo. | 2 |
| JABÓN DE BAÑO, 100 gramos mínimo. | 6 | 2 barras de jabón de baño al mes x 3 meses = 6 barras de jabón. |  | JABÓN DE BAÑO,100 gramos mínimo | 6 |
| SACO PEQUEÑO PARA LLEVAR, capacidad ½ a 1 litro, para guardar o llevar las toallas. | 1 | Sin marca y no transparente. Podría incluirla el fabricante en el paquete de toallas. |  |  |  |
| ROPA INTERIOR, algodón no blanco ni de color tenue. |  | Escoja las tallas y colores más apropiados dependiendo del contexto, y/o efectúe la selección o intercambio durante la distribución. |  |  |  |
| INSTRUCCIONES PARA EL USO Y CUIDADO, incluyendo higiene personal, lavado, secado y desecho | 1 | En imágenes, con texto simple en el idioma local. [Hay ejemplos disponibles en inglés, francés, español y árabe que se pueden adaptar]. |  |  |  |
| BOLSA, con asas para facilitar el transporte, capacidad mínima de 5 litros. | 1 | No transparente. Preferentemente textil y no de plástico. |  |  |  |

Artículos adicionales recomendados – dependiendo del contexto.

* BOLSAS DE PAPEL; Para facilitar el desecho de los artículos sanitarios, dependiendo del contexto. Preferentemente de papel o material compostable en vez de plástico para reducir el impacto ambiental.

1. **(ARTÍCULOS EXTRA (OPCIONALES)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DESCRIPTION** | **QTY** | **COMMENTS** |
| BOLSAS DE PAPEL – 1 a 2 litros, no transparentes (marrones), paquete de 20. | 1 | Para facilitar el desecho de materiales sanitarios, dependiendo del contexto. Preferentemente de papel o material compostable en vez de plástico para reducir el impacto ambiental. |
| TELAS, kitenge/khanga/sarong/sulu | 1 | Localmente apropiadas. Pueden usarse para cubrir en privado las toallas sanitarias o la ropa interior que está secándose. También pueden usarse para cubrir el cuerpo en caso de mancharse de sangre. |
| LAMPARA, LINTERNA, solar, panel solar integrado | 1 |  |
| BOLSA de tela o plástico, no transparente, capacidad mínima 5 litros. | 1 | Para llevar provisión extra de materiales menstruales cuando la mujer está fuera del hogar. Sin marca. |
| RECIPIENTE para lavar, redondo de plástico, capacidad 20 litros. | 1 |  |
| CUBO DE BASURA con tapa, capacidad mínima 8 litros. | 1 |  |
| TIJERAS, de oficina de 15 a 18 centímetros. | 1 |  |