

El uso de la copa menstrual entre las niñas ugandesas como mecanismo de cambio

Higiene e información: La fórmula para alcanzar la dignidad

José Nelson Rojas Gamboa
Escuela de Publicidad y Diseño Publicitario, Universidad Fidélitas
San José, Costa Rica jrojas40410@ufide.ac.cr

Natalia Vargas Fonseca
Diseñadora Publicitaria
nativafon@gmail.com

Abstract

Information is the key to development. The equality and progress of people and communities depend on the positive integration of education in their empowerment. Days for Girls seeks the emotional and material well-being of minors in conditions of economic underdevelopment. The method used were Focus Groups about women sexuality. As a results it was found that promoting responsible health habits depends on providing solid economic and educational tools. As a main conclusion, the menstrual cups project is a step in the right direction to wipe out deeply rooted cultural taboos in a Ugandan society, which is profoundly patriarchal an a far from the canons of Western development.

Keywords: UNICEF, menstrual cup, girls, Uganda, sexual hygiene.

Resumen

La información es la clave del desarrollo. La igualdad y el progreso de pueblos y comunidades depende de la integración activa de la educación en el empoderamiento de las personas. Days for Girls procura el bienestar emocional y material de menores en condiciones de subdesarrollo económico. En este artículo se usó como método las entrevistas grupales desarrolladas sobre la ejecución de charlas formativas. Como resultado se encuentra que motivar hábitos de salud responsable a partir de una formación equitativa requiere brindar herramientas en el ámbito educativo y económico. Como principal conclusión se obtiene que proyecto de copas menstruales representa el derribo de tabúes culturales de fuerte arraigo en una sociedad ugandesa, profundamente patriarcal y alejada de los cánones del desarrollo occidental.

Palabras clave: UNICEF, copa menstrual, chicas, Uganda, higiene sexual

1. Introducción

Days for Girls es una Organización no gubernamental que se dedica a la distribución de productos menstruales reutilizables, de la mano de un programa de educación básica reproductiva. La iniciativa ha impactado la vida de un millón de niñas en países en vías de desarrollo. *Cuenta con un selecto grupo de patrocinadores que logran el sostenimiento material del proyecto que logra predominantemente sostener a las menores en el sistema educativo, pues por las condiciones peculiares de este tipo de países en condiciones tan claras de desventaja y costumbres relacionan ambas variables.*

La ONG fue creada para proporcionar a las niñas de un nivel socioeconómico marginal productos menstruales reutilizables y educación menstrual básica, todo con el fin de que las niñas no tengan que faltar a la escuela por falta de productos sanitarios y puedan enfrentar el estigma social. DAYS FOR GIRLS describe su misión como el aumento del acceso a la atención y la educación menstrual mediante el desarrollo de asociaciones globales, el cultivo de empresas sociales, la movilización de voluntarios con innovadoras soluciones sostenibles que rompen los estigmas y limitaciones mujeres y niñas (Mergens, 2018, citado por Vargas, 2019, p. 36).

La fundamentación de la creación de contenidos emana de las denominadas Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad: Un enfoque basado en la evidencia (UNESCO, 2018). De este modo, se instruye a las niñas sobre el manejo de su higiene y vida sexual, así como en acciones concretas para la prevención de abuso y explotación infantil. Fundamenta criterios en la Convención Sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer (la Carta de Derechos para las mujeres).

Todo este proceso se ejecuta en virtud de los denominados Objetivos del desarrollo sostenible de la ONU. Para la entidad internacional, deben alcanzarse metas plausibles que fomenten y aporten a los niños y las niñas condiciones propicias basadas en modelos de desarrollo igualitario y universal. Por esta vía, los países deben alcanzar para 2030 una equidad contundente y realista, a partir del alcance de objetivos particulares.

Desarrollo humano y sexualidad en Uganda

Uganda es el hogar de un número grande y diverso de grupos étnicos y lingüísticos. El más grande es el Baganda, que representa el 16.5% de la población y reside principalmente en la región centro sur del país (Uganda Bureau of Statistics, 2016, p. 20). El segundo grupo étnico más grande es el Banyankole, que ocupa casi el 9.6% de la población y reside principalmente en la región suroeste (Uganda Bureau of Statistics, 2016, p. 20). Al menos otros 30 grupos étnicos distintos ocupan Uganda, lo que permite tanto la diversidad como el conflicto (Wyrod, 2008).

El gobierno de este país constituye uno de los regímenes autoritarios más particulares del este de África. Expone un modelo mixto parlamentario democrático, en el que trata de jugar con parámetros democráticos, aunque se mantienen prácticas profundamente represoras y ajenas al desarrollo de las libertades y los derechos humanos. Como expone Ali Mari Tripp en Musevin's Uganda: Paradoxes of Power in a Hybrid Regime:

“Realidades duales de la democracia parcial y autoritarismo parcial existen en tensión constante en un contexto semiautoritario. Las paradojas del régimen de Museveni son, por lo tanto, típicas de los dilemas a los que se enfrentan los regímenes híbridos pobres, que no son totalmente democráticos ni plenamente autoritarios (Tripp, 2018, p. 6). “

La muestra de esta tensión se suele desarrollar a partir de una constante pugna entre sectores de la prensa y de la propia sociedad civil, que anhela un mejor modelo de desarrollo (Tripp, 2018, p.5).

A nivel de desarrollo humano, los índices suelen ser poco esperanzadores, siendo la salud y la educación, algunos de los tópicos más lesionados. De acá que sus indicadores resulten extraños en el mundo contemporáneo, por ejemplo, la tasa de fertilidad. Uganda presenta una de las más altas del mundo, con casi 6 hijos por cada madre (Uganda Bureau of Statistics, 2016).

La mortalidad debido a VIH/SIDA es llamativa y también influye en la estructura de la población (BakamNume, 2010, p.113). Desde la aplicación de los programas religiosos, y la abstinencia como único método anticonceptivo, el número de personas que viven con el VIH/SIDA ha aumentado significativamente (Cohen & Tate, 2005, p.

174). Asimismo, madres y niños mueren durante el parto porque los esposos no les dan permiso para ir al hospital para dar a luz. Otras ramificaciones incluyen una apatía o duda para poner a las niñas en la escuela, creyendo que su papel principal es para el parto y el cuidado de los niños. Este ideal masculino de ser el proveedor también se ha atribuido a los niños que abandonan la educación primaria o secundaria con el fin de iniciar pequeñas empresas o trabajar en empresas debido al valor social que se le da a un hombre que gana dinero (Wyrod, 2008).

Un aspecto alarmante es el que remite a la predicción para el crecimiento poblacional. Se espera que los ugandeses dupliquen la misma cada 24 años (BakamNume, 2010, p.114). Según el Censo de Población y Vivienda de Uganda de 2002, la población total era de 24.7 millones y se espera que sea de 48 millones en 2025 y de 84.1 millones en 2050. Este rápido crecimiento de 3.4% por año se debe en gran parte a la alta tasa de fertilidad en el país, que entra en olas poblacionales al repetirse esta constante (BakamNume, 2010, p. 114).

Lógicamente se trata de un país pobre, basado en la agricultura. Su producto sobresaliente es el café, del cual es el segundo productor en África (BakamNume, 2010, p.110). Dentro del sector agrícola, que representa aproximadamente el 40% del PIB del país, hay muchas mujeres trabajadoras (Elilis, Manuel & Blackden, 2006, p.27-37). El 76% de las mujeres trabaja en el sector agrícola y aproximadamente el 66% de los hombres lo hacen, y las mujeres prevén el 80% de los cultivos alimentarios y el 60% de las exportaciones tradicionales, como el café o el té (Snyder, 2000, p.5-6).

Gran parte de la cultura de Uganda se centra en la religión. Casi todos los ugandeses son religiosos, siendo el cristianismo la fe más común. El Censo nacional de población y vivienda de 2014 encontró que más del 84 por ciento de la población era cristiana y el 14 por ciento de la población era musulmana (Uganda Bureau of Statistics, 2016, p. 13). El estudio también mostró que la Iglesia Católica Romana tenía el 39.3 por ciento de la población total, seguida de la Iglesia Anglicana de Uganda con un 32 por ciento. Pentecostales, Evangélicos, Adventistas del Séptimo Día y Bautistas también se encuentran en comunidades de Uganda (Uganda Bureau of Statistics, 2016, p.19).

Al igual que muchos países en desarrollo, la religión no sólo es generalizada, sino que también es fundamental para las comunidades y la vida cotidiana. El 93% de los ugandeses cree que la religión es importante para su vida cotidiana (Crabtree, 2015, p. 113).

Esto significa que es imposible entender las comunidades ugandesas sin una comprensión del papel de las religiones en las comunidades. En los últimos dos siglos, las relaciones entre las comunidades protestantes, católicas y musulmanas en Uganda han estado marcadas por la competencia y la desconfianza más que por la cooperación (Hoekema, 2019, p. 77).

Problemáticas para la evaluación

En 2018 la estudiante de la Escuela de Diseño Publicitario de la Universidad Fidélitas, Natalia Vargas se le ofrece la oportunidad de viajar a Uganda colaborar con la organización de Days for Girls en tópicos de comunicación de los proyectos de la entidad. Al tratarse de un tema concerniente a la intimidad siempre resulta un tabú, pero con mayor prejuicio en una sociedad de corte patriarcal y sumada en un contexto en el que la imagen y condición de la mujer se encuentra en marcada situación de desventaja.

La niña en las sociedades africanas es usualmente dirigida a su conversión en mujer y madre a muy corta edad. Desde pequeñas se frena su acceso a los niveles educativos, lo que mutila su desarrollo humano, intelectual y profesional.

No obstante, su identidad sexual usualmente sufre atropellos, negándosele a cumplir las etapas naturales de su desarrollo y por supuesto a realizarse como ser integral y pleno. De acá que su condición se remite al hecho de procrear, parir y contribuir al ciclo de reproducción del modelo cultural. Los hombres en entornos urbanos también pueden ser hostiles a la idea de una posible igualdad, ya que aún desean restringir la capacidad de las mujeres para tomar decisiones. Aunque el gobierno actual ha fomentado la igualdad de género aumentando la participación política y la representación de las mujeres en el gobierno, ha hecho poco para expandir la igualdad de género en otras áreas de la sociedad (Wyrod, 2008, pp.804-806).

La pobreza menstrual (término acuñado por la ONU para describir el aislamiento de las mujeres afectadas cada mes y que las aleja paulatinamente del sistema educativo) es una realidad que afecta al menos al **28%** de la población de niñas y adolescentes en Uganda. Implica un impacto notorio en su crecimiento y desarrollo personal y profesional. “La pobreza menstrual puede ser entendida como la falta de acceso a productos sanitarios, educación sobre salud menstrual, e infraestructura para gestión de los desechos. (...) Es una derivación de la pobreza económica y de la falta de perspectiva sobre la importancia de los insumos para la gestión de la menstruación como productos de primera necesidad” (Plan Internacional, 2021, En: <https://plan-international.org/es/latin-america/pobreza-menstrual>).

2. Metodología

El problema que define la ruta de este trabajo se planteó en términos de: *¿Cómo inciden programas de DAYS FOR GIRLS de educación sexual por su efectividad de comunicación para fomentar el desarrollo sostenible de niñas vulnerables en el este de Uganda?*

Objetivos

En consonancia con la problemática de esta investigación se definió como objetivo general: analizar los programas de DAYS FOR GIRLS de educación sexual por su efectividad de comunicación para el fomento del desarrollo sostenible

de niñas vulnerables en el este y oeste de Uganda. Los objetivos específicos se definieron de la siguiente forma:

- Establecer nuevos datos sobre conocimiento sexual del público meta, mujeres jóvenes en el este de Uganda,
- Determinar cómo se pueden usar los principios de comunicación y marketing efectivos para informar futuras iniciativas de desarrollo sexual y reproductivo para DAYS FOR GIRLS y
- Analizar los recursos de educación y copa menstrual de DAYS FOR GIRLS para evaluar su relevancia cultural para los ugandeses, la eficacia en la comunicación de conceptos y el uso de elementos de diseño gráfico.

Tipo de estudio:

Se propuso un proceso de investigación descriptiva en un modelo de evaluación cualitativa. Ello permitió el desarrollo pausado y profundo de la investigación, a fin de conocer ideas, puntos de vista y sugerencias de las partes involucradas.

Sujetos y Fuentes:

- Personeros de la organización DAYS FOR GIRLS
- 534 Niñas y jóvenes residentes en el Este de Uganda
- 16 Docentes y personal administrativo de las instituciones educativas

Técnicas de Investigación: Se desarrollaron entrevistas en el modelo denominado de Focus Groups o entrevistas grupales. Por la delicadeza del tema y por las restricciones del contexto de aplicación, se consideró que el abordaje no podía ser individual, ni directo.

El proceso se ejecutaría sobre la base de una clase de educación sexual, amparada en temáticas generales sobre estos temas.

Con los docentes previamente se habían delimitado las condiciones de aplicación y los grados de conocimiento que las alumnas tenían sobre estos tópicos. Durante la ejecución del proceso, los docentes estuvieron presentes por disposiciones naturales de las instituciones académicas.

Previo a la charla, se invitaba a las estudiantes a formular sus comentarios, dudas o consultas, mediante preguntas escritas por ellas mismas, a fin de garantizar su privacidad. Con estos contenidos se dirigía la línea de temas en los que tenían mayor interés o duda.

Se hizo uso de un rotafolio que permitiera exponer los temas con naturalidad y claridad. Funcionaría como modelo de comunicación, punto de referencia en el manejo de los temas y mecanismo de exposición. Se comprende la precariedad de los espacios y lugares en los cuales sería desarrollado el proceso.

La actividad fue grabada en vídeo y transcrita en su totalidad, para un mejor aprovechamiento de los datos, así como su registro pertinente. Del mismo modo se hizo un respaldo fotográfico. Cabe destacar que por tratarse de menores de edad, y por ser un proceso manejado por extranjeros, debió hacerse en manos de locales. En las Figuras 1 y 2 se muestran algunas imágenes usadas.

Figura 1. Imágenes del Rotafolio N° 1 sobre temas de Educación Sexual (versión en inglés)

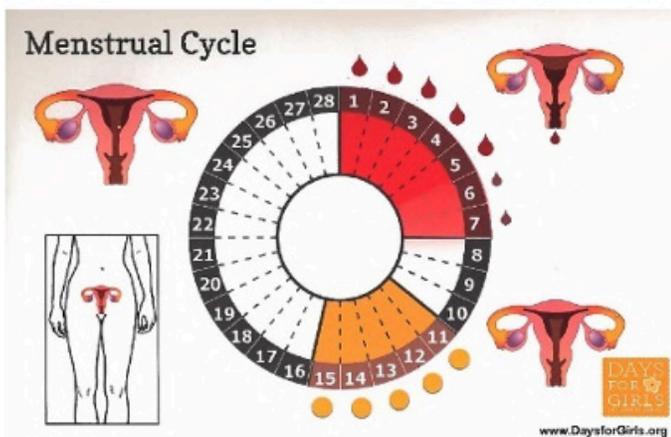
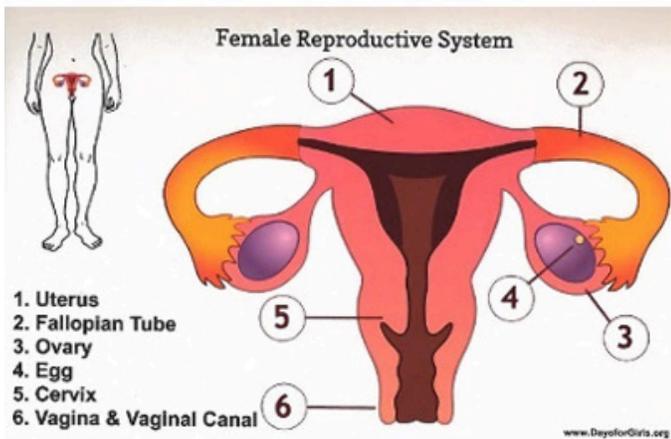
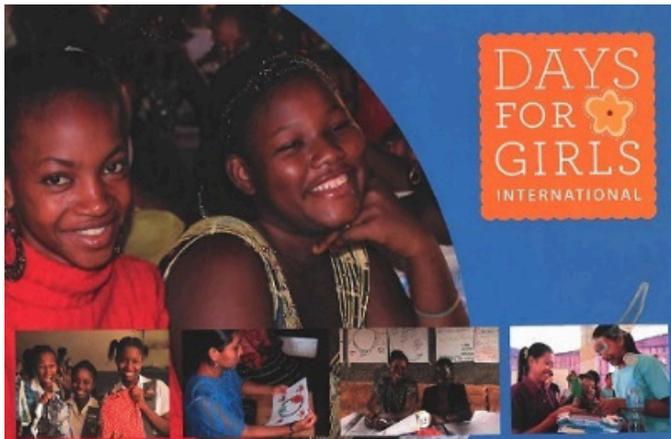


Figura 2. Imágenes del Rotafolio N° 2 sobre copa menstrual (versión en español)



Población y Muestra

Escolares entre las edades de 10 y 16 años en el Este y Oeste de Uganda. Para especificar aún más, la investigación se centra en las muchachas de zonas rurales, con un nivel socioeconómico bajo-bajo que se acercan a la finalización de la escuela primaria en el distrito de Mbale y el distrito de Mbarara. Esta población joven pertenece a una edad nacional promedio de 15.7 años. Si se compara con la edad media del Costa Rica de 27.1 años o con otras del mundo es una población media de Uganda es sorprendentemente joven.

El grupo de muestra está compuesta por 534 niñas entre los 10 a los 16 años que recibirán clases básicas de educación sexual. Durante junio y julio de 2018 se visitaron cinco diferentes escuelas primarias y una escuela secundaria. El tamaño de las clases varía de 25 a 136. Las clases duraron aproximadamente una hora, con 40 minutos de enseñanza y 20 minutos dedicados a responder preguntas anónimas, mismas que son los datos vitales de la investigación. En la Figura 3 se muestra una fotografía de una de las clases.

Figura 3. Imagen de una de las clases.



El proceso se desarrolló en los siguientes establecimientos educativos:

- Nashibiso Primary School. Esta escuela se ubica en Mooni Parish, Wanale Borough Subcounty, Distrito de Mbale en Uganda. Población estudiantil femenina total: 667
- Zesui Primary School. Esta escuela se ubica en Mooni Parish, Wanale Borough Subcounty, Distrito de Mbale en Uganda. Población estudiantil femenina total: 581
- Mooni Primary School. Esta escuela se ubica en Mooni Parish, Nambale Subcounty, Distrito de Mbale en Uganda. Población estudiantil femenina total: 203

Los focus group se realizaron con una guía principal que abordaba los siguientes temas:

- Menstruación / Ciclo Menstrual
- Sistema reproductor femenino
- Sistema reproductor masculino
- Pubertad y sus cambios
- ¿Cómo suceden los bebés? / Coito
- Higiene y Sanidad
- Reducir la Violencia y Defensa Propia
- Cuidado de los productos de Days for Girls

El tema de “Menstruación y Sistema Reproductor Femenino” abarcaba aproximadamente un tercio del tiempo de exposición.

3. Resultados

El proceso enteramente cualitativo tropieza con el hecho de la discriminación a la inversa; condición que se revertió durante el proceso. Utilizó el rotafolio para la difusión de los contenidos en torno a la aplicación.

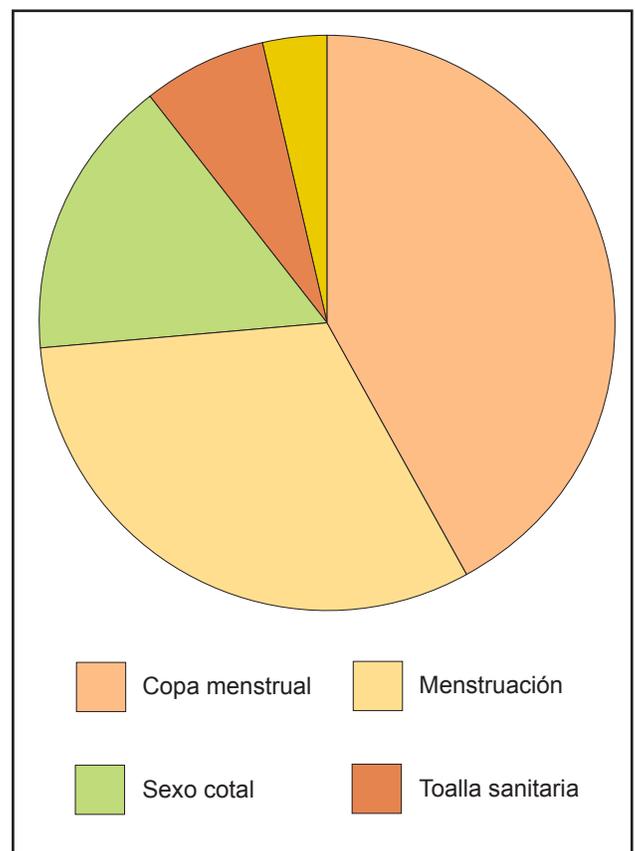
El recurso dialéctico se desarrolla a partir de una clase sobre educación sexual dada por Natalia Vargas en calidad de personera de la entidad. Se genera como recurso para estimular la emisión de criterios y consultas.

Esto comenzaría con diagramas y explicaciones del sistema reproductivo femenino y masculino. A continuación, se

explicaría qué es la menstruación, qué es el ciclo menstrual y los productos de higiene menstrual que se pueden utilizar. Varios otros temas serían discutidos en las conferencias, incluyendo el de la higiene básica, cómo nacen los bebés, el sexo coital, la anticoncepción, el embarazo, la autoestima del VIH/SIDA y el consentimiento en el manejo de la propia sexualidad (Vargas, 2019, p.84).

Como se mencionó, a las estudiantes se les solicitó que previamente hicieran las preguntas a mano sobre los temas en los que tenían interés. Una vez revisados, se daba peso a los contenidos en los que hubo mayor peso. Luego de codificar los mismos, pueden ser cuantificados mediante la referencia que se aporta en la Figura 4.

Figura 4. Temáticas de mayor interés expresadas en las preguntas sobre sexualidad elaboradas por las niñas ugandesas, antes de las charlas sobre educación sexual



Dado el hecho de que el eje temático de mayor peso es la copa menstrual, se centran en este producto los hallazgos que revelan un profundo desconocimiento sobre la misma. De esta forma se pudo encontrar lo siguiente:

- Todas las lecciones de la escuela primaria tuvieron una reacción similar a la copa menstrual. A menudo había vacilación inicial, basada en la preocupación de que el himen se rompería debido a la copa. Después de usar un diagrama para explicar la ubicación del himen y la ubicación más superficial de la copa, tanto los estudiantes como los maestros se entusiasmaron con una solución a un desafío tácito que se enfrentaba a todas ellas.

- Las preguntas que rodeaban la copa menstrual eran predominantemente sobre cómo usar la copa, si la copa era dolorosa y segura, qué hacer cuando la copa estaba llena y dónde obtener la copa. Todas estas eran preguntas muy prácticas y eran consistentes con el afán expresado por las niñas sobre la copa menstrual.
- Las preguntas dejaron claro que los productos tradicionales de higiene menstrual, como los tampones o las toallas desechables, no eran una opción para la mayoría de las niñas y explicaban por qué tantas niñas estaban ansiosas por hacer preguntas sobre un solo producto de higiene menstrual que puede durar diez años. La longevidad de la copa menstrual era claramente algo deseable para las niñas obligadas a usar soluciones difíciles e insalubres para su menstruación. Por ejemplo, la pregunta ilustra los recursos desnudos y las soluciones insalubres que las niñas se han visto obligadas a utilizar durante su menstruación (Vargas, 2019, p. 95).

La efectividad del producto se basa en 4 postulados básicos:

- Economía
- Optimiza el uso del agua
- No requiere ropa interior para usarse
- Mantiene la privacidad

4. Líneas de conclusión sobre el proceso investigativo

La copa menstrual es un recurso económico y funcional en una sociedad fuertemente diezmada en sus entornos económicos y materiales. Pese a ello su popularización depende de implementar su uso en una sociedad en la que las condiciones culturales son severas y poco tolerantes. Asimismo, se requieren contextos materiales y de higiene básicos para que resulte funcional. Por otro lado, la colocación del dispositivo funciona a nivel interno, lo que en sí mismo tiene siempre implicaciones negativas cuando se habla de niñas. Todos los elementos constituyen caldos de cultivo negativos en este tipo de proceso; tanto a nivel de la evaluación y medición previa, como en el proceso de información y divulgación.

Diseño del Proyecto educativo de Copa Menstrual

El desarrollo del proceso investigativo era solo la primera fase del proyecto de trabajo de Vargas. Con la información identificada y con la claridad de que el tema de la Copa Menstrual era de vital interés para la educación sobre el uso de la Copa Menstrual, con los objetivos de aumentar la participación en charlas y actividades relacionados con el uso de la copa menstrual, entre mujeres de 10 a 30 años de edad con una escolaridad incompleta, mediante un plan de acción paralelo a las charlas de toallas sanitarias reutilizables, así como innovar el programa dirigido a la copa menstrual, produciendo un flip-book universal para las charlas a mujeres de 10 a 18 años edad. El rotafolio se utilizará como herramienta gráfica simple y se podrá ajustar según la región y cultura.

Línea Estratégica

La necesidad de un rotafolio específico del uso de la copa menstrual es de vital importancia y se reconoce la gran labor que está generando una organización como DAYS FOR GIRLS. Gracias al proyecto de investigación se reconoce que existe un mayor interés a temas relacionados con salud sexual y no existen gráficos adecuados para responder a las necesidades de las niñas.

Implementación

Para aumentar la participación en charlas y actividades relacionados con el uso de la copa menstrual se va a brindar un curso en línea especial para la guía y comprensión de la copa menstrual, exponiendo los beneficios y motivando a los voluntarios a ser parte de esta innovación de la salud.

De igual manera se va a enviar un correo a todos los contactos y voluntarios informando del nuevo curso y de la nueva herramienta gráfica que van a tener a su alcance.

El arte del *flip-book* fue diseñado en primera instancia como un rotafolio universal, pero se han hecho modificaciones pensando en las necesidades regionales de cada población a la que se les darán las charlas.

Luego del proceso, el proyecto se ejecutó en primera instancia 2020 con 214 grupos, involucrando en una primera etapa a 4400 alumnas. A partir de ahí se tomó el modelo del rotafolio para la capacitación de 16 organizaciones no gubernamentales. Eso permitió la entrega en ese período de 38 000 kits de higiene en niñas y mujeres ugandesas.

Valoración final sobre la experiencia académica

- El caso resulta particular e interesante, puesto que representa un precedente para la Escuela y para la Universidad. Primero constituye el primer caso de educación virtual muy antes del proceso de pandemia.
- La aplicación de este proyecto constituye un modelo de ejecución en una sociedad sumamente diferente a la local y su puesta en práctica aporta un grado de utilidad que los estudiantes no siempre tienen ocasión de vivenciar
- La iniciativa cuenta con el auspicio de una entidad internacional como es la Unicef, lo que le da una repercusión inusual. Es una experiencia inspiradora para los educandos, pues demuestra que la determinación y la autoconfianza son las claves para la expansión de las fronteras mentales y físicas. Este caso debe ser un punto de arranque para demostrar que las aspiraciones se pueden convertir en metas tangibles.
- Los estudiantes deben ser invitados a romper su estatismo y su conformismo y a estar dispuestos a cambiar sus planes por nuevos retos y metas, más allá de los convencionalismos y confort. A veces la actitud paternalista impide ver más allá de su propio contexto. Es deber del docente generar esa incomodidad e impulsarlos a un mejor desarrollo.

Todas estas condiciones convierten el caso en una experiencia sumamente especial y constructiva, que sin duda es un punto de referencia en el devenir de las carreras de comunicación.

4. Referencias

Bakamanume, B. (2010). *A contemporary geography of Uganda*. Dar es Salaam: Mkuki na Nyota.

Cohen, J. & Tate, T. (2006). The less they know, the better: Abstinence-only HIV/AIDS programs in Uganda. *Reproductive Health Matters*, 14(28), 174-178. doi: 10.1016/S0968-8080(06)28249-1

Crabtree, S. (2015). Religiosity highest in world's poorest nations. Retrieved from Gallup Website: <https://news.gallup.com/poll/142727/religiosity-highest-worldpoorestnations.aspx>

Ellis, A., Manuel, C., Blackden, M. (2006). *Gender and Economic Growth in Uganda: Unleashing the Power of Women*. Washington D.C.: The World Bank. pp. 27–37.

Hoekema, D. (2019). *We are the voice of the grass: Interfaith peace activism in northern Uganda*. London: Oxford University Press.

Mergens, C. (2018). About Us [Webpage]. Retrieved from Days for Girls: <https://daysforgirls.org>.

Minority Rights Group International (2011). *Ethnic minorities in Uganda: universal periodic review joint submissions for Uganda submitted to the human rights council*. Retrieved from United Nation Human Rights Office of the High Commissioner Website:

<https://lib.ohchr.org/HRBodies/UPR/Documents/session12/UG/JS6-JointSubmission6-eng.pdf>

Naciones Unidas (2015). *The sustainable development goals*. Retrieved from Naciones Unidas Website: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals>.

Plan Internacional (2021) *Pobreza Menstrual. Una realidad de la que se habla muy poco en América Latina*. En: <https://plan-international.org/es/latin-america/pobreza-menstrual>.

Snyder, M. (2000). *Women in African economies: From burning sun to boardroom*. Kampala: Fountain Publishers Ltd.

Tripp, A. (2010). *Museveni's Uganda: Paradoxes of power in a hybrid regime*. Colorado: Lynne Rienner Publishers.

Uganda Bureau of Statistics (2016). *National population and housing census 2014*. Retrieved from Uganda Bureau of Statistics

Website: https://www.ubos.org/wp-content/uploads/publications/03_20182014_National_Census_Main_Report.pdf

UNESCO (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia*. Retrieved from UNESCO Website: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265335>.

Vargas, N. (2019). *Análisis de los programas de DAYS FOR GIRLS de educación sexual por su efectividad de comunicación para fomentar el desarrollo sostenible de niñas vulnerables en el este de Uganda*. Proyecto de Graduación para optar por el grado de Bachillerato en Diseño Publicitario. Universidad Fidélitas. San José, Costa Rica.

Wyrod, R. (2008). *Between women's rights and men's authority: masculinity and shifting discourses of gender difference in urban Uganda*. *Gender and Society*, 22(6).