

MENSTRUAN-3

Un juego acerca de la menstruación

Desarrolladores:

David Rivera Martínez - davirive@ucm.es

Nahia Iglesias Calvo - nahigles@ucm.es

Roi Quintas Diz - roiquint@ucm.es

1. Concepto	2
2. Género	2
3. Público objetivo	3
4. Objetivo pedagógico y contexto de uso	3
5. Cliente	3
6. El flujo de juego	3
7. Cómo se ve y cómo se siente	4
8. Cómo entra el juego en un contexto pedagógico	5
9. Mecánicas	5
10. Historia	5
11. Estructura del Juego	12
12. Interfaz	14
13. Control del Juego	15
14. Sonido	15
15. Referencias y Bibliografía	15

1. Concepto

La jugadora ve a través de los ojos de nuestra protagonista, que vive por primera vez la **menstruación**. Esta se encuentra en su casa, con sus padres, de quienes intentará esconder esta información, pero finalmente decide preguntarles sobre ello.

Los **padres le explicarán lo que le está sucediendo en bastante detalle**, acompañando su pequeña clase con **minijuegos** entretenidos y **preguntas** que comprueben si la información que está dando se ha entendido bien.

2. Género

Educación juvenil (*Youth education*), donde la jugadora recibe información durante el juego con la que resolver diferentes minijuegos o puzles.

3. Público objetivo

La audiencia a la que apunta el juego es para aquellas **personas de entre 8 y 12 años**. La primera menstruación se manifiesta a partir de los 8, queremos centrarnos en edades próximas a la primera menstruación. También es una **edad muy conflictiva socialmente**, donde se asientan **tabús** muy perjudiciales acerca de la menstruación. Es interesante poder tener una experiencia donde se explique, con simpleza, algo que le ocurre a tantas personas.

No se quiere restringir la experiencia únicamente a las personas menstruantes, queremos que el juego llegue también a personas no menstruantes, para que puedan entender y ayudar a desmitificar tabúes con respecto al periodo.

4. Objetivo pedagógico y contexto de uso

Informar acerca de la menstruación, sus **diferentes fases** y qué **efectos** pueden tener en las personas que la tienen.

El juego está pensado para utilizarse en aulas con el apoyo de un adulto en caso de que surjan dudas más avanzadas que no se expliquen en el juego, ya sean profesores o profesionales en estos temas, como aquellas personas que conforman la asociación con la que colaboramos.

5. Cliente

El cliente que ha mostrado interés en la experiencia ha sido la **Asociación de sexología Deslenguando**, formada por 10 sexólogas expertas en sexualidad y con perspectiva de género que son de gran ayuda para dar información sobre el tema elegido. Es una asociación que **se dedica a la divulgación** sexológica. Ya sea temas como las relaciones, pura anatomía o a conceptos como los celos, tan presentes en este tipo de temas.

También realizan diversos talleres y formaciones bajo petición para todo tipo de público, desde educadores hasta familias.

Instagram de la asociación: [@deslenguando](https://www.instagram.com/deslenguando)

Página web: <https://deslenguando.es/>



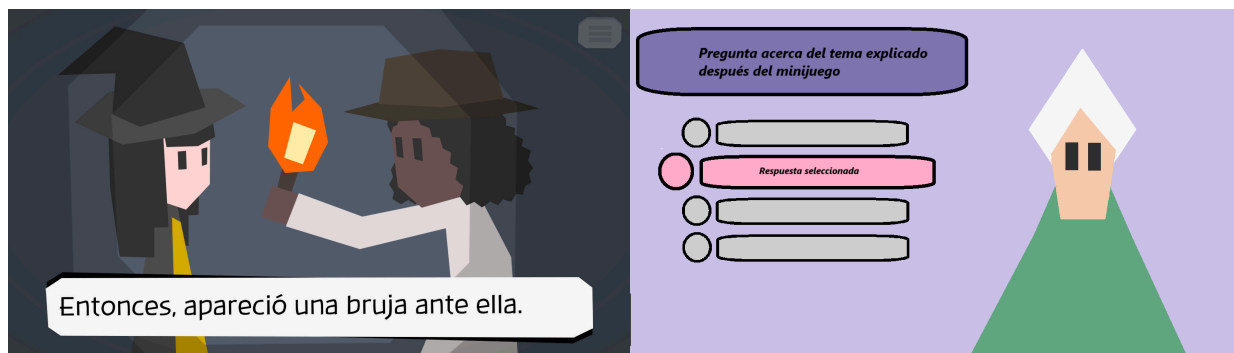
6. El flujo de juego

1. Presentación del juego, **introduciendo** a los padres y la nueva situación en la que se encuentra **la protagonista**
2. Se tiene una **conversación explicativa**, donde los progenitores informan acerca de la **menstruación**
3. Se plantea un **minijuego** acerca de la información recibida
4. Se plantea **una serie de preguntas cortas** acerca de la información recibida
5. Se evalúan los resultados obtenidos y se re-explican conceptos en caso de fallo
6. **Vuelta al punto 2 hasta acabar la información.**
7. Fin de la experiencia con un resumen de la información y palabras amables de ambos progenitores.

7. Cómo se ve y cómo se siente

Basado en una **estética muy similar a Majotori**, donde se utilizan formas simples, **sombras muy marcadas** o ausencia de las mismas y **colores planos con poca saturación**. Los personajes y escenarios están descritos por **muy pocas** de estas **formas simples**. Sin embargo, una diferencia principal con este juego es el uso de una perspectiva diferente, pues se ha planteado un diseño en **primera persona** para esta experiencia, mientras que en *Majotori* se ve constantemente a la protagonista (la Bruja Lariat, a la izquierda).

Aquí unos ejemplos:



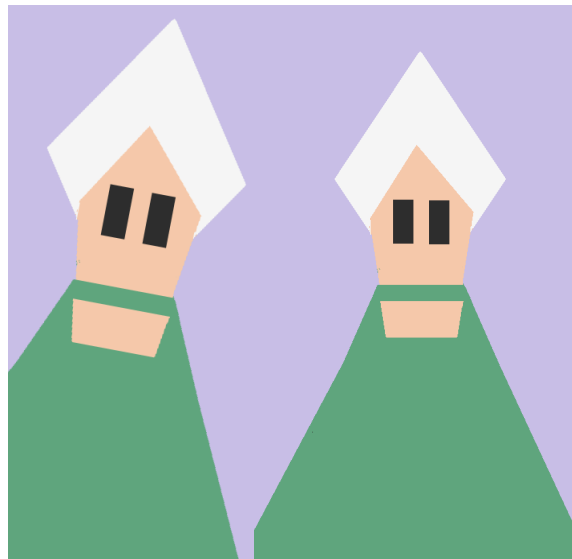
Majotori - Nuestro Boceto

Para conseguir un acercamiento a nuestro público, y quitarle el peso que socialmente se le da a este tema, usaremos elementos más cómicos y de aspecto amable.

Entre ellos:

- Los personajes **se mueven de forma fluida** como si los estuvieran arrastrando de la cabeza con el ratón: Se trasladan de la posición A a la B empezando a moverse por su cabeza. Le sigue con un pequeño retraso su cuerpo, que se ve arrastrado hacia donde la cabeza se ha movido.

- Al hablar, se **mueven ligeramente hacia los lados en pequeños movimientos bruscos**. También, la parte superior de su cabeza se despega, como si abrieran toda la boca para hablar



8. Cómo entra el juego en un contexto pedagógico

Desde el comienzo, tras una pequeña introducción, se mete **de lleno en materia mediante las conversaciones que tiene la protagonista con sus padres**. Nada más comentar su preocupación, ellos comenzarán a dar explicaciones acerca de lo que le está pasando, para que pueda entenderlo y lidiar con ello con toda la información posible.

9. Mecánicas

Los minijuegos planteados durante la experiencia seguirán las siguientes mecánicas:

- **Arrastre:** Posibilidad de agarrar un objeto con el ratón, manteniendo pulsado el *clic izquierdo* y soltándose al soltar el botón.
- **Interacción:** Mediante un *clic izquierdo* se pueden activar diferentes botones u objetos. Por ejemplo la selección de una respuesta a una pregunta de un *quiz* o continuar al siguiente diálogo.

10. Historia

Al empezar la experiencia Lur, la **protagonista de esta historia, habla con sus progenitores sobre su primera menstruación** (menarquia). Con esto, se da un contexto inicial al juego, pero **no se quiere desarrollar una narrativa profunda**. La relación de la protagonista y sus progenitores es de **confianza** y amor profundo, con objetivo de reflejar un **hogar sano y un entorno seguro** donde no se debería tener vergüenza o reparo de hablar del periodo.

Más allá de esta primera interacción donde se define la preocupación de la personaje jugadora, no existe mayor narrativa que aquella centrada en la explicación de diferentes conceptos acerca de este suceso natural.

Centramos las interacciones en **la casa de la protagonista**, junto con sus padres. La única estancia que se verá será el **salón** de la misma, de aspecto **acogedor**. No es especialmente relevante, pero es importante reflejar esta sensación afectuosa de un hogar seguro.

Los progenitores no tendrán un género definido, pues no se quiere apelar a un tipo de pareja específico, sino que sea una situación genérica que podría vivir cualquier persona. Aunque sí cabe destacar que **su aspecto físico no será convencional**.

Nuestra protagonista (cuyos pronombres realmente se definen por la jugadora al comienzo de la experiencia) no tendrá **ninguna apariencia concreta**, pues la cámara usa los ojos de la protagonista como lente. Solo quedará definida parte de su personalidad a través de las diferentes interacciones que tendrá con sus progenitores. Se definirá como **curiosa** a través de sus preguntas y **prestará mucha atención** a las explicaciones que reciba.

11. Estructura del Juego

- Primero se escogen los pronombres con los que se quiere hacer referencia a la protagonista
- La historia comienza con la protagonista **sangrando por primera vez**. Esta **se acerca a sus padres en busca de ayuda**
- Ellos le dan una pequeña **explicación** de lo que le está pasando, algo muy corto que explique ligeramente lo que es la **menstruación**.
- **Minijuego de las partes del cuerpo**
- La protagonista **preguntará por una explicación de lo que está sucediendo**: hay sangre en su ropa interior y no sabe qué ha pasado. Los padres le **explican los métodos que existen para gestionar el sangrado** (tampones, compresas, salvasilip, copa menstrual, ropa interior absorbente)
- **Minijuego de gestión menstrual**
- Una vez ya conoce la información acerca de los productos para gestionar el sangrado, la protagonista pregunta que **cuánto le va a durar esto**.
- Los padres, enternecidos por su inocencia, le empiezan a **explicar el ciclo menstrual** con **otro minijuego**.

Diferentes fases de explicación de la menstruación.

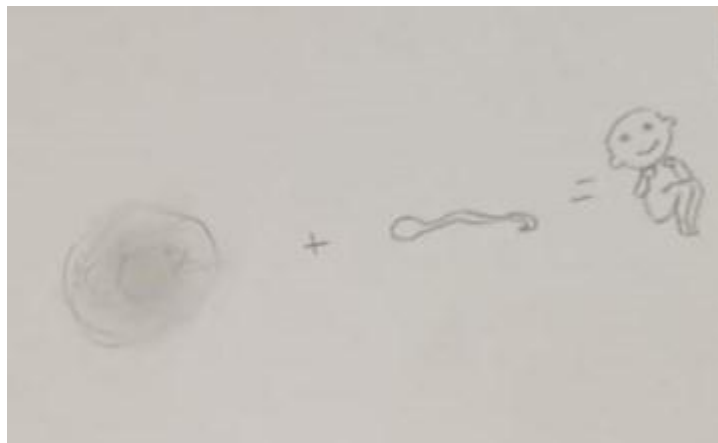
Está es la **información con el formato que se va a mostrar al jugador**, de manera más coloquial y cercana. Con cada explicación habrá una **animación** para ayudar a que se entienda mejor.

A partir de la primera menstruación, tienes ciclos menstruales en los que el cuerpo se prepara cada mes para poder tener un bebé. Como esto no sucede, se destruye el lugar donde el bebé empezaría a crearse y se expulsa en forma de regla.

La regla es una mezcla de sangre, otros fluidos y el endometrio (que se explicará más adelante), por lo que no tiene por que ser roja como la sangre que va por tu cuerpo.

Este proceso se repite cada ciertos días, puede variar entre 24 y 35. Además, la regla te acompañará durante 40 años aproximadamente.

¿Y cómo surgen los bebés? Pues esto sucede cuando un óvulo (célula sexual femenina) que tienes dentro de tu cuerpo se junta con un espermatozoide (célula sexual masculina) (dibujo de ambas células). Así naciste tú.



(Boceto. Se dibuja con formas simples, como en la imagen. Pintado con colores planos y sin líneas, como el resto del juego.)

Primero, **una clase para entender el cuerpo**. ¿Por dónde está sucediendo todo esto? Pues, ¡por aquí! (dibujo)

Esto se llama vulva (dibujo general).



Esta parte se conoce como vagina, y es por donde sale la regla.

Encima tenemos la uretra, que es por donde sale el pis.

Y arriba del todo está el clítoris, que es un órgano para el placer sexual

Todas estas zonas están rodeadas por los labios internos, que pueden tener distintas formas.

Por último, en la parte inferior se encuentra el ano, que es por donde sale la caca. No forma parte de la vulva pero nos sirve para ayudar a ubicar cada parte. (Animación para remarcar cada una de las partes).

Ahora veremos cómo se conecta la vagina con la parte interior de tu cuerpo, el útero.



Esto es el cuello del útero, que conecta con la vagina (recuerda, ¡es por donde sale la regla fuera de tu cuerpo!).

Luego está el endometrio, que es la casita y la comida que preparas para el bebé, y es lo que se expulsará luego en forma de regla.

Por último, estos son los ovarios. Aquí se almacenan los óvulos, que luego se pueden llegar a convertir en bebés si se juntan con un espermatozoide.

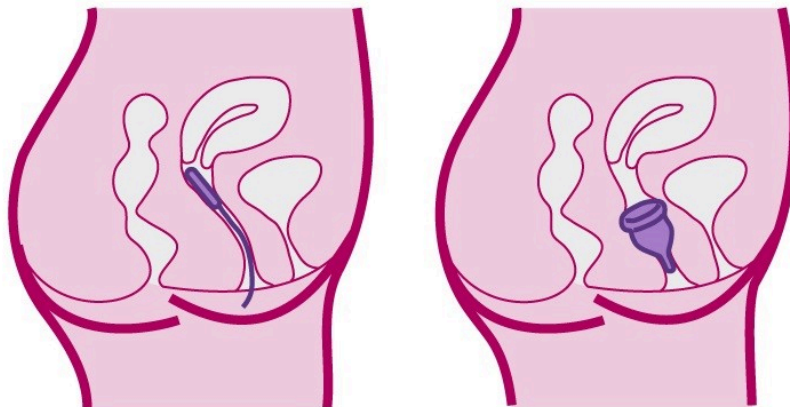
Ahora, ¡conecta todo lo que has aprendido!

(introducción al minijuego de arrastrar los nombres de las partes al dibujo).

Y... ahora bien, ¿**cómo podemos gestionar el sangrado**? Tenemos hasta 5 formas diferentes de hacerlo, que son las más conocidas. Puedes escoger la que prefieras:

- **Insertados:**

- **Tampones:** (Se muestra un dibujo) Se coloca dentro de la vagina y se empuja hasta que esté completamente dentro. Existen también con aplicador, que te ayuda a empujarlo. Los tampones absorben el sangrado. Si te molesta, probablemente no está bien puesto. En ese caso, se saca y se vuelve a intentar con otro. No se debe usar más de 8 horas seguidas, es MUY IMPORTANTE cambiarlo varias veces al día.
- **Disco:** (Dibujo) Se coloca en la base del cuello del útero. Para insertarlo, debe doblarse e introducirse en ángulo horizontal. (Animación). En este caso, no es como el tampón, es decir, no absorbe el sangrado, solo lo recoge. Por eso hay que vaciarlo y volver a meterlo las veces que sea necesario. Se recomienda que no se use más de 12 horas seguidas. Al terminar la fase de sangrado, se lava para guardarla.
- **Copa:** (Dibujo) Es parecida al disco, pero se coloca en mitad de la vagina. Para hacerlo, se debe doblar, insertar y soltar. Es importante asegurarse de que se abra por completo dentro. Al igual que el disco, hay que vaciarla y volver a meterla las veces que sea necesario, no debe usarse más de 12 horas seguidas y hay que lavarla al terminar el sangrado.



- **No insertados:**
 - **Ropa interior absorbente:** (Dibujo) Es ropa interior que absorbe cualquier líquido. Puedes tardar más o menos en cambiarla dependiendo de la cantidad de regla que tengas. No se debe usar más de 12 horas seguidas y hay que lavarlas con agua fría después de usarlas.
 - **Compresas y Salvaslip reutilizables:** (Dibujo) Están hechas de tela. Se colocan en la ropa interior y se comportan como la ropa interior absorbente (no más de 12 horas y lavarlas con agua fría después de usarlas). Al cambiarlas te pones una diferente.

- **Compresas y Salvaslip de un solo uso:** Están hechas de un material parecido al de los tampones. Se pegan en la ropa interior, y no se deben de llevar más de 8 horas (como los tampones). Al cambiarlas te pones una diferente y tiras la anterior.

Es normal no saber cómo se utilizan al principio, puedes pedirnos ayuda para aprender a colocarlos las primeras veces.

Luego, hay otros que no son tan conocidos **como el sangrado libre**. Se puede preferir sangrar libremente sin utilizar productos menstruales e ir al baño cuando tu cuerpo te lo pida.

(Tras la explicación, se hará un minijuego con esta información)

Como ya dijimos, el ciclo varía entre **24 y 35 días**. Es recomendable **contactar con un profesional** en caso de que no sea así. No obstante, no tienes que preocuparte si no es así al principio, ya que en muchos casos el ciclo no es regular desde el comienzo.

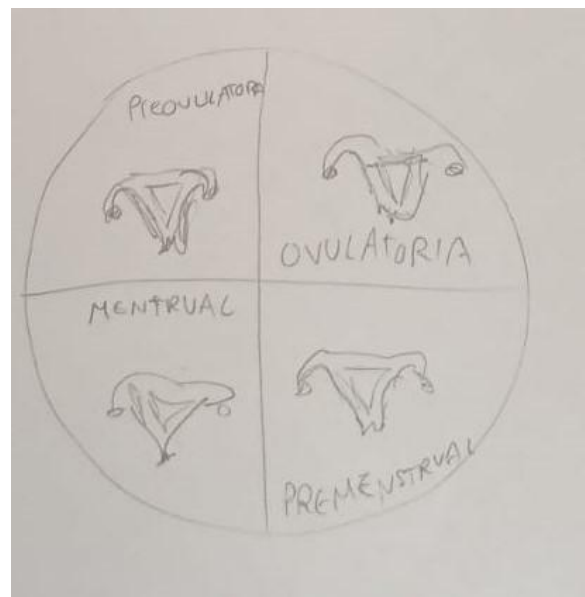
El ciclo tiene varias fases:

La primera es la **preovulatoria**. Un óvulo se prepara y se pega a la pared del ovario. En esta fase empiezas a tener mucha energía, ideas, ganas de relacionarte, etc.

La segunda es la **ovulatoria**. El óvulo sale del ovario y espera a que lleguen los espermatozoides, durante 1 día. (Animación del óvulo colocándose en la trompa uterina). Si se junta el óvulo con el espermatozoide, puede dar lugar a un bebé. Si no se llegan a juntar, empieza la siguiente fase. Esta es la fase en la que más energía tienes, pero cuidado porque pronto va a disminuir.

La tercera fase es la **premenstrual**. Como el óvulo no se juntó con el espermatozoide, se empieza a destruir la casita que preparaste para el bebé (endometrio). Por esto, la energía baja y es mucho más fácil sentir tristeza, miedo o enfado. Es un buen momento para identificar de dónde vienen estos sentimientos.

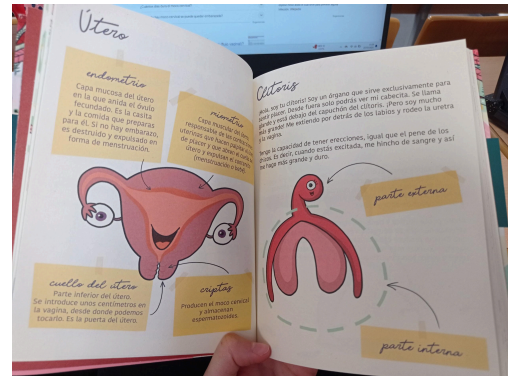
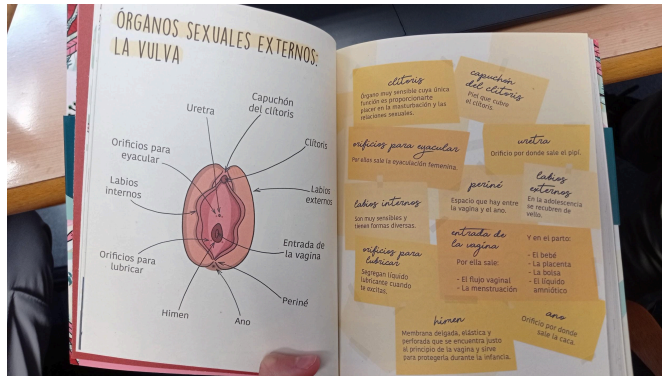
Por último, está la fase **menstrual**. Se expulsa el endometrio, sale por el cuello del útero y luego por la vagina. Es la fase en la que tienes menos energía, por tanto es un buen momento para meditar, cuidarte y descansar.



(Boceto durante toda la explicación, luego minijuego de fases)

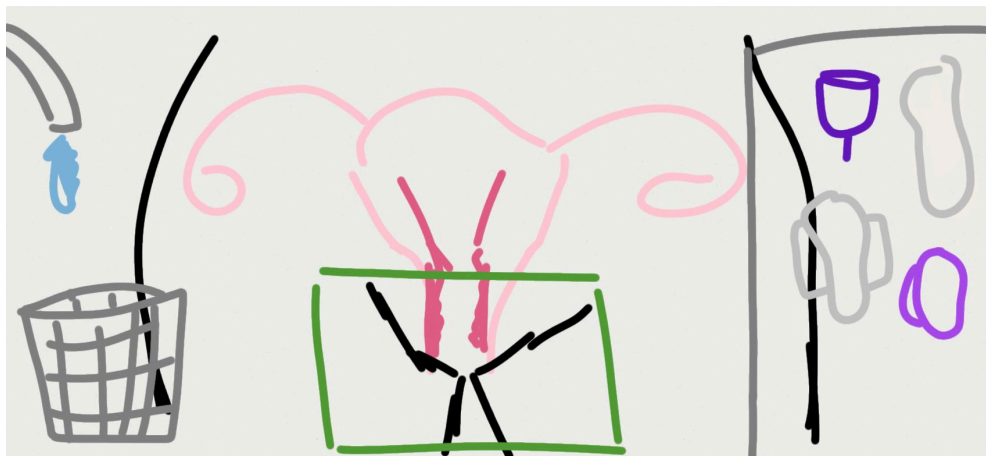
Explicación de los minijuegos:

- **Partes del cuerpo:** Dibujos de la vulva y del útero en el centro de pantalla. Los nombres de cada parte se muestran en la zona izquierda de la pantalla, mientras que las descripciones se muestran en la derecha. La idea es arrastrar el nombre y la descripción al lugar correcto.



La regla mola: Aportado por la asociación de sexología Deslenguando

- **Gestión menstrual:** Elegir un método de gestión menstrual para gestionar el sangrado. Lo tienes que colocar de manera adecuada, dependiendo de cual hayas escogido. Primero deberás hacer click sobre el objeto para cambiar su estado. Por ejemplo, en el caso de la copa, doblarla. Luego debes arrastrarlo hasta su posición correcta. Después de una animación con su uso, podrás tirar aquellos no reutilizables, o lavar los que sí lo son. No se podrán repetir métodos para que se aprendan a usar todos. No obstante, aquellos que sean reutilizables seguirán en el HUD, con otro color diferente para mostrar que el juego no le permite volver a usarlo. (Verde -> zona de juego)



- **Ciclo menstrual:** Aparecen cuatro imágenes, una por ciclo. Se trata de ordenar las imágenes para que el ciclo sea correcto.

(Insertar imágenes)

Descripción del Quiz asociado a cada explicación

Habrán un quiz después de cada minijuego y otro al terminar el juego para ver si realmente se han aprendido los conceptos que queremos enseñar con el juego. Es decir, los conceptos de cada fase del ciclo, la gestión menstrual y las zonas del cuerpo relacionadas con el ciclo menstrual. Por lo tanto, serán 6 Quizzes en total.

En el quiz puede haber preguntas y afirmaciones. En las preguntas se deberá seleccionar una respuesta de varias opciones (2-4) y solo 1 será correcta. En las afirmaciones se deberá escoger entre Verdadero o Falso y habrá también solo una respuesta correcta. En las respuestas falladas, se dará una explicación corta de por qué está mal la opción elegida por el jugador, y en todo momento se verá visualmente si la respuesta ha sido correcta o fallida mediante colores o animaciones.

¿"Pregunta"?	
Respuesta 1	Respuesta 2
Respuesta 3	Respuesta 4

"Afirmación".	
Falso	Verdadero

- Quiz Partes del cuerpo:

- ¿Qué es el clítoris?
 - Órgano para el placer sexual. (Clítoris)(Correcta)
 - Labios que rodean al resto de partes de la vulva. (Labios externos)
 - Sitio por donde sale la regla(Vagina)
- ¿Qué es el endometrio?
 - Cama y comida para el bebé.(Endometrio) (Correcta)
 - Sitio por donde sale el pis.(Uretra)
 - Sitio donde se guardan los óvulos.(Ovario)

- Quiz Gestión menstrual:

- ¿Cuáles de los siguientes productos de higiene menstrual son reutilizables?
(Pondremos dibujos de cada producto con el nombre encima)
 - Tampón
 - Compresa desechable
 - Copa menstrual(Correcta)
- Las compresas de tela se lavan después de su uso
 - Verdadero (Correcto)
 - Falso

- **Quiz Ciclo menstrual:**

1. En la fase ovulatoria, se expulsa el endometrio por la vagina
 - Verdadero
 - Falso (Correcto)
2. ¿Qué sucede en la fase preovulatoria?
 - El óvulo se prepara y se pega a la pared del ovario (Correcto)
 - El óvulo sale del ovario y espera a que lleguen los espermatozoides
 - Se destruye el endometrio que se preparó para el bebé
 - Se expulsa el endometrio (cama y comida de un bebé)

- **Quiz General:**

Una pregunta por cada tema explicado.

1. ¿Qué producto de higiene menstrual se introduce en la vagina?
 - Ropa interior absorbente
 - Compresas de tela y desechables
 - Tampón
 - Salvaslip
2. El pis y el sangrado de la menstruación salen por el mismo sitio.
 - Verdadero
 - Falso (Correcta)
3. ¿En qué fases tienes menos energía?
 - Preovulatoria y ovulatoria
 - Premenstrual y menstrual (Correcta)

12. Interfaz

Es una de las **partes más importantes de la experiencia**, pues define la forma en la que se presentará la información a las jugadoras.

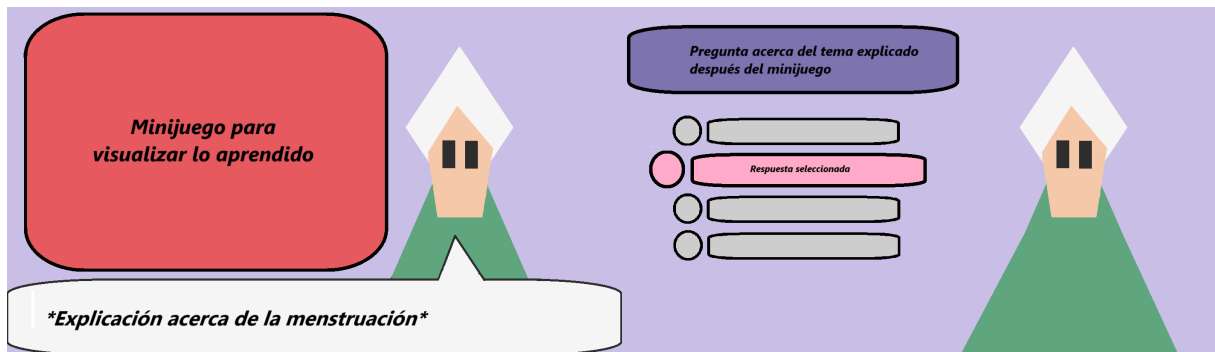
Algunos elementos **siempre permanecerán en el mismo lugar de la escena**, como pueden ser los **diálogos**, representados por una caja de bordes redondeados y su texto correspondiente, ambos en la **parte inferior de la pantalla**. Las letras que conforman el diálogo entre los personajes irán apareciendo poco a poco, en lugar de mostrar el texto completamente de golpe. **No se podrá saltar el diálogo de ninguna forma**, solo cuando se haya terminado de mostrar completamente se podrá pasar al siguiente. Esta medida **fuera a que los usuarios lean con más detenimiento** aquella información que se les muestra.

Los progenitores, que serán los únicos personajes no jugadores de la experiencia, se situarán en el **centro de la pantalla** cuando dialoguen con la protagonista. No ocupan toda la pantalla, tan solo la sección central. De esta forma, **se pueden desplegar imágenes/animaciones**, a ambos lados de sus figuras para ayudar a dar una explicación concreta.

Por otro lado, cuando se deba mostrar un **minijuego** o **se haga un quiz**, los progenitores se apartarán, cada uno a un lado de la pantalla, para dejar hueco a una **pantalla mostrando el minijuego o la pregunta** y sus correspondientes respuestas.

En el caso de las respuestas, al pasar el ratón por encima de una respuesta, ésta se **iluminará de un color más claro que el resto**. Sucede lo mismo al seleccionar la respuesta.

Algunos ejemplos:



13. Control del Juego

La jugadora se comunicará con la aplicación a través del **ratón, únicamente**. **No se usará el teclado** para ninguna interacción, para evitar **complejidad innecesaria** y una curva de entrada difícil para un usuario medio que no tenga soltura con un teclado.

Para interactuar con los diferentes botones y pasar al siguiente diálogo, se usará el **clic izquierdo del ratón**. También será el botón primordial en la mayoría de minijuegos. El **clic derecho** se usará de forma complementaria en minijuegos específicos.

14. Sonido

Para transmitir la sensación anteriormente descrita de **amabilidad y afecto**, se plantea un diseño amable de los diálogos, con un acercamiento muy parecido al que hace la famosa saga de **Animal Crossing**. En este juego, se ve como los personajes interactúan reproduciendo sonidos de cada una de las letras que forman sus palabras. Se pretende jugar con el tono y la entonación de los diálogos para dar un mayor dinamismo a la experiencia.

Respecto a efectos de sonido, no se quiere sobrecargar a la jugadora con sonidos demasiado estridentes, largos o monótonos. Se necesitan sonidos **sencillos, de corta duración y limpios**.

Musicalmente se seguirá la **misma filosofía que con los efectos sonoros**.

15. Referencias y Bibliografía

General:

- Asociación de sexología Deslenguando: <https://deslenguando.es/>
- Aplicación Clue: <https://helloclue.com/>

Acerca del ciclo:

- Clue:
<https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/el-ciclo-menstrual-mas-que-solo-tu-periodo>
- Manual MSD:
<https://www.msdmanuals.com/es/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADa-del-aparato-reproductor-femenino/ciclo-menstrual?ruleredirectid=756>
- Libro La regla mola de Anna Salvia:
<https://www.annasalvia.com/libros/>
- Edad de menarquia

Variaciones fisiológicas normales del desarrollo puberal: edad del inicio puberal, edad de la menarquia y talla M. Marco Hernández , R. Benítez , I. Medrandab , C. Pizarro y M.J. Méndez:

<https://www.analesdepediatría.org/es-variaciones-fisiologicas-normales-del-desarrollo-articulo-S1695403308720253>

- Sangrado libre:
<https://helloclue.com/es/articulos/sangrado/6-ventajas-del-sangrado-libre#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20sangrado%20libre,llevan%20leggings%20o%20bragas%20menstruales.>

Acerca del salvasilip

- Dra. Morales: <https://dramoralesruiz.com/es-bueno-usar-salvaslip-a-diario>

Imágenes gdd:

<https://www.grupogamma.com/copa-menstrual-si-o-no/> → Copa y Tampón