

Kit de Higiene Mujeres

**Cuidado personal y dignidad:
lo que no puede faltar en una emergencia**

Durante una emergencia o desastre las mujeres enfrentan riesgos y desafíos relacionados al género, los roles sociales asignados y la desigualdad en el acceso a recursos, espacios seguros y condiciones básicas de cuidado.

Disponer de un Kit de Higiene Mujeres es más que tener artículos básicos, es una forma de proteger tu salud, tu dignidad y tu seguridad.



ESTE KIT HA
SIDO DISEÑADO
PENSANDO
EN TI



ESTE KIT PERMITE MANTENER RUTINAS DE
AUTOCUIDADO QUE ENTREGAN TRANQUILIDAD, REDUCEN
LA ANSIEDAD Y REFUERZAN LA AUTOESTIMA.

PARA APOYAR EN LAS CONDICIONES MÍNIMAS
DE SALUD, BIENESTAR Y DIGNIDAD

**Sus productos no solo previenen enfermedades,
también son una herramienta de protección y de
reconocimiento de tus derechos.**



El Kit de Higiene ayuda a:

**PRESERVAR
TU DIGNIDAD**

Te permite mantener
hábitos de cuidado
personal, fortaleciendo
autoestima e identidad.

**PROTEGER
TU SALUD**

Ayuda a prevenir
enfermedades y te permite
cuidar de ti misma y de
quienes dependen de ti.

**REFORZAR TU
AUTONOMIA**

Reduce la
dependencia de otros
y aumenta tu
seguridad.

**PROMOVER
LA AUTONOMIA
SEXUAL Y EL
AUTOCUIDADO**

Incorpora preservativos femeninos
como una forma de ejercer
derechos sexuales y reproductivos
de manera segura.

**RECONOCER
TUS DERECHOS**

Todas las mujeres tienen derecho a la
salud y a la dignidad, incluso en medio
de una emergencia.



Kit de Higiene

Mujeres

Este kit es una forma de cuidarte,
protegerte y recordarte que tu salud,
tu dignidad y tu seguridad importan,
incluso en medio de una
emergencia.

Contenido del Kit de Higiene para Mujeres

- Pasta dental (1 unidad de 75 ml) + Cepillo dental (1 unidad)**
Mantiene la salud bucal y previene infecciones.
- Shampoo neutro (1 unidad de 250 ml) + Jabón líquido neutro (1 unidad de 200 a 250 ml)**
Limpieza suave diaria para todo tipo de piel y cabello.
- Papel higiénico doble hoja (4 rollos de 50 mt)**
Aseo íntimo y corporal seguro y cómodo.
- Cepillo de pelo con mango (1 unidad de 18 cm tipo paleta)**
Desenreda el cabello con suavidad y previene daño capilar.
- Jabón de ropa neutro en barra (1 unidad de 100 gr)**
Higiene de ropa íntima y diaria para prevenir infecciones.
- Protector solar FPS 50 (1 unidad de 50 ml)**
Previene quemaduras y daños por radiación solar.

- Desodorante sin alcohol (1 unidad)**
Controla olores y evita irritaciones.
- Máquinas de afeitar doble hoja (2 unidades)**
Depilación o afeitado según preferencia personal.
- Toallas de tela (2 unidades de aprox. 45 x 60 cm)**
Secado limpio y reutilizable para higiene personal.
- Pañuelos desechables (3 paquetes de 10 unidades cada uno)**
Higiene nasal o íntima en situaciones de urgencia.
- Toallitas Húmedas (1 paquete de 40 unidades)**
Limpieza rápida sin agua, ideal durante menstruación o en espacios compartidos.

- Toallas Higiénicas diurnas (2 paquetes de 8 unidades cada uno)**
Gestión menstrual segura y cómoda.
- Preservativos femeninos (6 unidades)**
Prevención de ITS y embarazos no deseados.
- Cortaúñas (1 unidad)**
Prevención de infecciones mediante cuidado de uñas.
- Alcohol gel (1 unidad de 60 ml)**
Desinfección de manos sin acceso a agua.
- Silbato de emergencia (1 unidad)**
Herramienta de alerta y autoprotección.

Las emergencias impactan de manera distinta a las mujeres:

- ✓ **Menstruación invisibilizada:** Sin productos adecuados, se ponen en riesgo la salud y la higiene.
- ✓ **Pérdida de privacidad:** En albergues o baños compartidos muchas veces no existen condiciones seguras o íntimas.
- ✓ **Mayor riesgo de violencia:** Aumentan los casos de acoso, violencia sexual y doméstica.
- ✓ **Sobrecarga de cuidados:** Las mujeres suelen asumir la atención de niñas, niños, personas mayores o enfermas, lo que afecta su propio bienestar.
- ✓ **Dificultades para acceder a salud sexual y reproductiva:** La crisis pueden limitar el acceso a anticonceptivos, atención ginecológica o apoyo frente a la violencia.

RECUERDA



¿Qué puedes hacer para cuidarte en una emergencia?

Mantén tu autocuidado

Utiliza los productos de higiene disponibles, lávate las manos, y procura mantener tu ropa limpia.

Busca espacios seguros

Elige lugares iluminados y con presencia de otras personas, evita sitios aislados o si supervisión, especialmente de noche.

Organízate con otras mujeres

Comparte la información y fortalece la comunidad.

Cuida tu bienestar emocional

Es normal sentir miedo o tristeza; busca momentos de calma, habla con alguien de confianza.

Conoce tus derechos y pide apoyo

Recuerda que ninguna forma de violencia es aceptable, incluso en emergencias. Identifica redes y apoyos disponibles.



Ministerio
de la Mujer y
Equidad de Género
+569 9700 7000
**WhatsApp
silencioso**