

El viaje de las Heroínas

**Material pedagógico: kit menstrual para niñas, jóvenes y adolescentes
rurales**

Presentado Por:

Paula Tatiana Echeverri López

Tutora:

Vivian Muñoz Rodríguez

Universidad Pedagógica Nacional

**Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos
Humanos**

Mayo 2025

Tabla de contenido|

<i>Agradecimientos</i>	<i>i</i>
<i>Dedicatoria</i>	<i>ii</i>
<i>Introducción</i>	<i>2</i>
<i>Llamado a la aventura en la separación de lo femenino</i>	<i>5</i>
<i>Hilando historias</i>	<i>6</i>
<i>Pregunta de investigación (Luna cuarto creciente)</i>	<i>8</i>
<i>Objetivos</i>	<i>8</i>
<i>Agua Someras: Objetivos Específicos</i>	<i>8</i>
<i>Travesía del umbral la identificación con lo masculino</i>	<i>9</i>
Salud física y mental	16
<i>Municipio de Morales Cauca, vereda el Mesón</i>	<i>19</i>
<i>Municipio San Jacinto del Cauca Bolívar, Corregimiento Méjico</i>	<i>22</i>
<i>Marco Legal</i>	<i>28</i>
<i>Raíces de conocimiento: antecedentes</i>	<i>34</i>
<i>Miau: movimiento insurrecto para la autonomía de una misma</i>	<i>41</i>
<i>Mimosa kit femenino</i>	<i>42</i>
<i>Una mirada integral: categorías de análisis.</i>	<i>43</i>
<i>Salud Menstrual:</i>	<i>44</i>
<i>Lectura con perspectiva patriarcal y capitalista al cuerpo menstruante</i>	<i>57</i>
<i>Ritos de paso: una lectura holística y espiritual al sangrado menstrual.</i>	<i>70</i>
<i>Marco conceptual (luna cuarto menguante) Reconexión con lo femenino</i>	<i>75</i>
Pedagogía y Educación	75 Pedagogías
Feministas:	78

<i>La Pedagogía de la esperanza y feminismos populares.....</i>	81
<i>Pedagogías feministas menstruales</i>	82
Por qué hablar de pedagogías feministas menstruales.....	84
<i>Marco Metodológico (Luna menguante)</i>	85
<i>Entre las categorías de análisis y la experiencia pedagógica</i>	113
<i>Reflexiones finales y recomendaciones (Luna llena: la cosecha)</i>	115
<i>Educar desde la experiencia encarnada</i>	115
<i>Crear espacios seguros para hablar del cuerpo</i>	116
<i>Incluir la Educación Menstrual en las políticas públicas</i>	116
<i>Tejer con las sabedoras y las ancestras</i>	116
<i>Fortalecer los proyectos de Investigación Acción (IA) e Investigación</i>	
<i>Acción Participativa (IAP)</i>	116
<i>Menstruar con dignidad es un derecho</i>	116
Referencias Bibliográficas	117
<i>Anexos</i>	133 Anexo 1
.....	133 Anexo 2
.....	135
<i>Anexos 3</i>	146
 <i>Índice de ilustraciones Ilustración 1 Uterinas Instalación Lluvia roja ¡Error! Marcador no definido.</i>	
<i>Ilustración 2 ¿Cómo se reconoce la menstruación al rededor del mundo?</i>	11
<i>Ilustración 3 Porcentaje de mujeres que en el mes pasado tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio para cambiar sus implementos de higiene para atender su periodo menstrual.....</i>	14
<i>Ilustración 4 Distribución (%) según elementos para atender el periodo menstrual</i>	15

<i>Ilustración 5</i>	<i>Porcentaje de mujeres que durante el último mes de 2022 han tenido dificultades económicas para adquirir los productos para cuidado menstrual.....</i>	<i>16</i>
<i>Ilustración 6</i>	<i>Mapa político Departamento del Cauca</i>	<i>21</i>
<i>Ilustración 7</i>	<i>Tulpa de conocimiento Institución INEIM.....</i>	<i>22</i>
<i>Ilustración 8</i>	<i>Mapa Político Departamento de Bolívar.....</i>	<i>24</i>
<i>Ilustración 9</i>	<i>Fotografía estudiantes Placido Retamoza Méjico Bolívar</i>	<i>26</i>
<i>Ilustración 10</i>	<i>Derechos sexuales y Reproductivos</i>	<i>30</i>
<i>Ilustración 11</i>	<i>Miau: movimiento insurrecto para la autonomía de una misma.....</i>	<i>42</i>
<i>Ilustración 12</i>	<i>Kit de cuidado Menstrual Mimosa</i>	<i>43</i>
<i>Ilustración 13</i>	<i>Modelo de Abordaje de la salud Menstrual</i>	<i>46</i>
<i>Ilustración 14</i>	<i>Ciclo de la Luna - Ciclos Menstruales.....</i>	<i>55</i>
<i>Ilustración 15</i>	<i>Tampones OB publicidad años 80.....</i>	<i>61</i>
<i>Ilustración 16</i>	<i>Publicidad tampones OB años 90</i>	<i>62</i>
<i>Ilustración 17</i>	<i>Exposición en Quillota “Paños” Carina.....</i>	<i>62</i>
<i>Ilustración 18</i>	<i>portada página Fem care Nosotras</i>	<i>68</i>
<i>Ilustración 19</i>	<i>El viaje del héroe y de la heroína</i>	<i>73</i>
<i>Ilustración 20</i>	<i>Calendario lunar, creado en colectivo con mujeres de Bogotá.....</i>	<i>88</i>
<i>Ilustración 21</i>	<i>¿Quién soy yo? Actividad N° 1</i>	<i>89</i>
<i>Ilustración 22</i>	<i>Corpografías elaborados por niñas de la institución INEIM</i>	<i>89</i>
<i>Ilustración 23</i>	<i>Taller INEIM Reconocimiento Anatomía.....</i>	<i>91</i>
<i>Ilustración 24</i>	<i>Actividades identidad, cuerpo. INEIM.....</i>	<i>92</i>
<i>Ilustración 25</i>	<i>Actividades identidad, corpografía cuerpo. INEIM</i>	<i>92</i>
<i>Ilustración 26</i>	<i>Actividades identidad, cuerpo. INEIM.....</i>	<i>93</i>
<i>Ilustración 27</i>	<i>Actividad de anatomía reconocimiento INEIM.....</i>	<i>93</i>
<i>Ilustración 28</i>	<i>Ciclo de talleres Méjico, Placido Retamoza.....</i>	<i>94</i>
<i>Ilustración 29</i>	<i>Salud menstrual, cuidados y nuevos conocimientos Placido Retamoza.....</i>	<i>94</i>
<i>Ilustración 30</i>	<i>Mi cuerpo tiene mucho por decir</i>	<i>95</i>
<i>Ilustración 31</i>	<i>Documental cambios en la adolescencia</i>	<i>95</i>

<i>Ilustración 32 Kit completo.....</i>	<i>99</i>
<i>Ilustración 33 Portada kit menstrual</i>	<i>100</i>
<i>Ilustración 34 Contraportada kit menstrual</i>	<i>100</i>
<i>Ilustración 35 Toalla menstrual de tela.....</i>	<i>101</i>
<i>Ilustración 36 Protector Menstrual de tela</i>	<i>102</i>
<i>Ilustración 37 Pantie menstrual flujo medio</i>	<i>103</i>
<i>Ilustración 38 Espejo para autorreconocimiento</i>	<i>104</i>
<i>Ilustración 39 Pomada para cólicos.....</i>	<i>105</i>
<i>Ilustración 40 Bolsa térmica de semillas</i>	<i>106</i>
<i>Ilustración 41 Aromáticas: Mezclas de plantas medicinales.....</i>	<i>107</i>
<i>Ilustración 42 Barra de cacao orgánico.....</i>	<i>107</i>
<i>Ilustración 43 kit completo</i>	<i>110</i>
 <i>Ilustración 44 Propuesta de laboratorio Menstrual</i>	 <i>147</i>
<i>Ilustración 45 Ilustración 42 Propuesta de laboratorio Menstrual</i>	<i>148</i>
<i>Ilustración 46 Ilustración 42 Propuesta de laboratorio Menstrual</i>	<i>149</i>
<i>Ilustración 47 Ilustración 42 Propuesta de laboratorio Menstrual</i>	<i>150</i>
<i>Ilustración 48 Ilustración 42 Propuesta de laboratorio Menstrual</i>	<i>151</i>
<i>Ilustración 49 Ilustración 42 Propuesta de laboratorio Menstrual</i>	<i>152</i>
 Índice de Tablas	
 <i>Tabla 1 Ámbitos de la Salud Menstrual que forman parte del fenómeno de reducción de oportunidades para niñas, adolescentes y mujeres.....</i>	 <i>48</i>
 <i>Tabla 2 enfoques interdisciplinarios en los que evaluar la experiencia menstrual.</i>	 <i>52</i>
 <i>Tabla 3 Fases del ciclo menstrual- ovulatorio.</i>	 <i>53</i>
 <i>Tabla 4 Guardianas de los ciclos menstruales-ovulatorios.....</i>	 <i>74</i>

<i>Tabla 5 Diario de campoN°1</i>	
<i>135</i>	
<i>Tabla 6 Diario de campo N°2</i>	
<i>137</i>	
<i>Tabla 7 Diario de campoN°3</i>	
<i>140</i>	
<i>Tabla 8 Diario de campo N° 4</i>	
<i>142</i>	
<i>Tabla 9 Reflexiones del ejercicio final.</i>	
<i>143</i>	

Agradecimientos

A todo mi cuerpo, desde el dedito pequeño del pie hasta la raíz de mis cabellos crespos, Gracias.

Gracias al cortisol quien me sostuvo en la escritura y a mi serotonina que gracias a la pequeña gran red de amor y apoyo que me inspiraba se segregaba, a las palabras de amor y aliento que muchas veces me dije, aunque pensará lo contrario.

A mis mapadres por sostenerme en las crisis y los dramas, en la vida y en el proceso de escritura, a mi hermana por creer en mí, a Heidy y Yesica, a mis amigas por impulsarme, a los escenarios que se me presentaron en el camino por la motivación de siempre encontrar un mundo donde quepan muchos mundos.

A los amores que a lo largo del camino sucedieron pues siempre encontré en ellos amor y contención.

A mi tutora por creer en mí y en la utopía de un país con mujeres que hablan de sus cuerpos a viva voz.

A todas las mujeres que he leído y que leeré, por escribir por salir de su habitación propia, por romper los techos de cristal, por saltar pisos pegajosos.

Dedicatoria

A todas las que me han escuchado, las que me escuchan y las que me escucharán.

A Las mujeres de mi linaje, por sangre y por elección.

A mi Hermana que ha sido motor de lucha y de búsqueda, trinchera y refugio referente de cuidado y alerta cuando las cosas no andan bien.

Introducción

Entre sangre, hierbas y menjurjes.

Menstruar es una experiencia fisiológica, emocional, política y simbólica que históricamente se ha silenciado y se le ha cargado de estigmas y violencias, pese a ser una vivencia que atraviesa a millones de personas en el mundo, no existen prácticas de acompañamiento permanente desde enfoques del cuidado, incluyendo además que desde las lógicas patriarcales, capitalistas y colonialistas le ha sido reducido a un fenómeno exclusivamente biológico o higiénico, negando su profundidad cultural, espiritual y pedagógica.

Su invisibilización repercute violentamente en múltiples escenarios, sin embargo, en las comunidades rurales donde las barreras de acceso a información, productos de gestión menstrual digna, servicios de salud y espacios seguros para hablar del ciclo menstrual no existen, lo cual genera que las desigualdades y las violencias basadas en género se perpetúen.

Cuando se habla de menstruación con perspectiva crítica y feminista reconoce como alrededor de la desinformación se coloca el cuerpo como territorio de disputa. Reconociendo que ha sido un campo de control histórico donde la medicina y los hombres que violentaron los cuerpos de mujeres negras, pobres y esclavas tienen sus apellidos como sinónimo de poder sobre los cuerpos menstruantes, pero a su vez la pedagogía menstrual feminista construye y sostienen desde la educación, el cuidado y con ello recuperando saberes ancestrales y prácticas comunitarias.

El sangrado menstrual no es solo sangre; está también es un acto político que denuncia, sacude y transforma. Es un acto que revela tensiones entre el cuerpo y el sistema, entre la biología y la cultura, entre el silencio y la palabra. Por eso, este trabajo se propone leer la experiencia menstrual desde una mirada integral que dialoga entre dimensiones físicas, emocionales, espirituales, políticas y educativas, para construir rutas de sentido, cuidado y dignidad.

A lo largo del documento se entiende la salud menstrual como una categoría de análisis que cuestiona y profundiza la evidencia de las desigualdades crítica las condiciones estructurales que rodean al ciclo: esas que atraviesan quienes viven la experiencia menstrual sobre todo en espacios con difícil acceso, información limitada y pocos recursos, la poca atención médica y lejos de ser atendida con enfoque de género, la insuficiencia de políticas públicas y la ausencia de narrativas que dignifiquen el cuerpo que menstrúan.

Asimismo, las pedagogías feministas menstruales se configuran y le apuestan a ser una herramienta que dignifica y resignifica el sangrado, y con ello le apuesta al cuidado y al acompañamiento con sensibilidad, informada y emancipadora especialmente en etapas vitales como la adolescencia. Estas pedagogías, ligadas al territorio, a la espiritualidad y al cuerpo, nos permiten imaginar otros futuros posibles donde la experiencia menstrual no sea un motivo de vergüenza, sino un motivo de memoria, fuerza y autonomía.

Este trabajo se enmarca en esa búsqueda: comprender, dignificar y transformar la experiencia menstrual como una apuesta educativa, política y comunitaria, que permita sanar memorias, habilitar palabras y habitar el cuerpo con libertad.

Este trabajo se va tejiendo como se tejen las historias que nos habitan: con paciencia, con intuición y también con dudas. Está organizado por momentos que se enlazan como fases de la luna o como etapas del propio ciclo menstrual.

Comienza con *“Hilando historias”*, donde recojo esas memorias iniciales que me fueron guiando sin saberlo del todo, hasta llegar a formular la pregunta de investigación y los objetivos, en lo que llamo la *“Luna cuarto creciente”*. Después, en *“Travesía del umbral”*, exploro cómo muchas veces habitamos cuerpos negados, y cómo nos hemos identificado con lo masculino por pura supervivencia. Luego me detengo en los territorios Morales, Cauca y San Jacinto del Cauca, Bolívar, porque sin el lugar, esta experiencia no tendría sentido. Le sigue un recorrido por el *marco legal* y los *antecedentes*, que ayudan a entender de dónde venimos, aunque a veces esa historia duela. En *“Una mirada integral: categorías de análisis”*, donde las lecturas y varios referentes permiten posicionar ideas y así empiezo a poner palabras más firmes a eso que atraviesa mi experiencia: que la salud menstrual es mucho más que lo que nos han dicho, que ahí hay cuerpo, historia, memoria.

En el *marco conceptual*, enunció la pedagogía, las pedagogías feministas, la esperanza, todo eso que me sostuvo cuando no supe cómo avanzar. Después viene lo metodológico, que también fue un aprender haciendo, escuchando, sintiendo. Ahí, el kit menstrual se vuelve una excusa para el encuentro, para hablar sin miedo. Y al final, ya en la *luna llena*, recojo lo que brotó: recomendaciones, reflexiones, y, sobre todo, el deseo profundo de que menstruar sea un derecho vivido con dignidad. Cada parte está escrita con el cuerpo, con las manos, con la voz de muchas, no solo con teoría, sino con experiencia.

Llamado a la aventura en la separación de lo femenino

(luna nueva)

Ilustración 1 Uterinas Instalación Lluvia roja



Fuente: Tomada de la artista madrileña Concha Martínez Montalvo

(2021)

Hilando historias

¿Cómo reivindicar el sangrado menstrual se convierte en un acto político? Para llegar a este momento y hablar de sangrado menstrual en escenarios públicos, a esta tarea

le veía como un reto, algo que traía consigo vergüenza, y lejos de ser parte de una conversación cotidiana, que aún queda en la lectura y asimilación de una situación normal que solo las mujeres deben hablar en su intimidad y solo debe hablarse desde la normalización como fenómeno biológico, sin saber que tiempo después está sería mi apuesta, reconocer la menstruación como una experiencia que atraviesa factores culturales, económicos y que determina muchas de las condiciones de quienes la viven, lo que hace que comprender de fondo y de forma el gran viaje que es menstruar tenga más valor en la actualidad.

Mi interés por la salud menstrual, hablar de sangres, vaginas, alimentación y hormonas no nace del simple azar, estoy segura de que esta es mi senda, el camino que debo andar, y en ese paso mi querida y gran amiga, Heidy Hernández, ha sido mensajera para muchas cosas, entre ellas el presentarme el libro rojo (Gray, M,1999). Este texto me reveló una serie de datos que desconocía sobre la menstruación, que antes no había considerado, y menos había puesto en tensión con mi cuerpo, mi menstruación, mis dolores, mis malestares, mi ciclicidad, no eran acontecimientos que evidenciara o que tuviera presentes, mucho menos el pensarme el significado real de mi sangre y su relación con la salud integral de mi cuerpo.

Al leer el libro, surgieron preguntas que resonaban profundamente en mí: ¿qué es realmente la menstruación? ¿Por qué existe tanto rechazo hacia nuestra sangre? ¿Por qué, si la menstruación es la única sangre que no nace de violencia es la que más asco nos da?, ¿Es realmente la sangre menstrual sangre descompuesta? A medida que avanzaba en lecturas menstruales, descubrí un mundo de conocimientos que me invitaban cada vez más a comprender mi propio ciclo menstrual- ovulatorio y su impacto en mi salud física, emocional y espiritual. Esta experiencia fue el punto de partida de mi amor y entrega con la educación menstrual.

Entendí que no era suficiente ver la menstruación como una fase tortuosa del mes, ni como indicador de un posible embarazo, la menstruación es un signo de salud, no una obligación de maternidad (Digna Mx, 2024), es también una señal de que nuestros cuerpos

están funcionando correctamente, de que hay ovulación y, por lo tanto, de que nuestra salud no solo reproductiva está en equilibrio.

La apuesta es llevar la educación menstrual a escenarios para evidenciar el cuerpo, como ese gran mapa, lo que permite cartografiar e identificar las condiciones económicas, emocionales, físicas y sociales de las mujeres, niñas, jóvenes y personas menstruantes, es arduo el trabajo, el sueño es dignificar la vida y experiencia menstrual de muchas de ellas.

En sintonía con mis corazones, y segundo corazón (útero), reconozco que el camino es largo, algo oscuro y espero nunca más doloroso, para ninguna. Hablar de menstruación entre las mías me llevo a caminar otros lugares, a apostarle a la educación menstrual en un mundo lineal y capitalista que celebra la sobre productividad, la explotación de los cuerpos. entender nuestro ciclo menstrual-ovulatorio, permitirá desde adentro boicotear con alma, corazón y útero un sistema depredador que no para y no valida cuerpos cíclicos.

Vació Espiritual: La muerte y el renacimiento

Pregunta de investigación (Luna cuarto creciente)

En este sentido, el presente trabajo de grado plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera se puede contribuir a la educación menstrual y a la resignificación del ciclo menstrual-ovulatorio en niñas, adolescentes y jóvenes de zonas rurales de Mesón (Cauca) y Méjico (Bolívar)?

Objetivos

Aguas Profundas: Objetivo General

Diseñar un kit menstrual como herramienta pedagógica que promueva y contribuye la educación menstrual y facilite la resignificación del ciclo menstrual-ovulatorio en niñas, adolescentes y jóvenes de zonas rurales de Colombia, contribuyendo a la desmitificación, el autocuidado y el empoderamiento en torno a su salud menstrual.

Aguas Someras: Objetivos Específicos

1. Caracterizar las condiciones socioculturales y demográficas de las niñas, adolescentes y jóvenes en las zonas rurales de Mesón (Cauca) y Méjico (Bolívar), identificando sus percepciones, prácticas y necesidades en torno a la menstruación.
2. Construir de manera participativa categorías de análisis que permitan comprender las experiencias, saberes y desafíos asociados a la gestión menstrual en las comunidades de acompañamiento pedagógico.
3. Diseñar una propuesta pedagógica mediante la elaboración de un kit menstrual adaptado a las necesidades y realidades de las zonas rurales, que contribuya al bienestar, autocuidado y resignificación del ciclo menstrual.
4. Socializar los hallazgos, resultados y conclusiones con las comunidades participantes y otros actores relevantes, promoviendo el diálogo y la apropiación de la menstruación, a través de la experiencia pedagógica.

(Luna creciente): Caracterización

Travesía del umbral la identificación con lo masculino

Nuestros ciclos un gran rompecabezas, en búsqueda de sus piezas:

El presente capítulo, busca presentar la gestión de salud menstrual a nivel nacional tanto en ciudades como en zonas rurales, las dinámicas biopsicosocioemocionales, demográficas y capacidades adquisitivas de las personas menstruantes para la gestión y cuidado de sus ciclos menstruales. Adicional a ello pretende compartir las dinámicas de los espacios de caracterización de los municipios Mesón y Méjico, así como un análisis desde el marco legal frente a las políticas de salud pública vinculadas a la menstruación.

Los cuerpos menstruantes, nunca neutros, son históricamente moldeados a las demandas de las sociedades actuales que determinan el valor y la funcionalidad dentro de un sistema marcado por desigualdades. Las corporalidades toman formas y se configuran con las memorias, se adaptan a los territorios simbólicos y materiales donde opera el control.

Por ello es de vital importancia compartir como la menstruación lejos de ser solo un acto biológico que debería estar en silencio, para no incomodar y adaptarse al contexto sin queja alguna, se muestren las cifras exactas la violencias que se potencializan al iniciar la experiencia menstrual, mostrar un antes y un después de acceder a la educación menstrual rompiendo brechas de desinformación y apostándole a la prevención de violencias basadas en género, por ello a continuación se muestra evidencia de la experiencia menstrual, sus afectaciones, en temas de salud ginecológica, salud mental, desarrollo optimo en escenarios cotidianos, la desescolarización y las poblaciones que se ven más afectadas en temas de salud pública, es importante reconocer como la ruralidad aún carece de enfoques psicosociales en la escuela para hablar de menstruación sin tabú, apostándole al cuidado de jóvenes, niños y niñas en crecimiento.

“Nuestros cuerpos se encuentran inundados de códigos culturales que los convirtieron en territorio fértil para la

explotación y reproducción laboral el enriquecimiento de las distintas industrias y el fortalecimiento de un sistema cargado de desigualdad.”

Isis Tijaro ¹

La primera menstruación, también llamada menarquia² es ese momento en el que el cuerpo femenino inicia su ciclo biológico de fertilidad, y en algunas culturas el sangrado se ha ritualizado como un rito de paso, puesto que se entiende que en estos días del mes permite espiritualmente, conectar e hilar en la gran búsqueda de lo divino y la conexión con lo sacro. (Ramírez M, 2016)

Menstruar es conocer y desempolvar los saberes de nuestras antepasadas, va más allá de la idea estricta y patologizante del mes a mes. Históricamente la menstruación en las sociedades patriarcales³ ha perpetuado patrones sociales, que llevan a las mujeres a reconocer y habitar el sangrado menstrual como estado de enfermedad o como una experiencia innombrable.

Es una experiencia leída desde el rechazo y la negación dándole al sangrado menstrual una relación desde lo violento que se puede asumir el ser mujer y en la vivencia

de la negatividad, lo cual ha llevado a que desde diferentes frentes la menstruación se entienda como algo detestable e incómodo, llamada de muchas formas en el constante ejercicio de negación e invisibilización como: “Andrés [porque viene una vez al mes], la

¹ Es antropóloga de la Universidad de los Andes e investigadora. Directora y fundadora de la Organización Tyet, dedicada desde 2011 a la educación menstrual, los derechos menstruales y la autonomía femenina

² Menarquia: La primera regla en la vida se llama “menarquia” y se produce normalmente entre los 10 y 15 años, cuando todas las partes del sistema reproductivo han madurado y funcionan conjuntamente.

³ Gerda Lerner (1986) “la manifestación e institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres y niños/as de la familia y la ampliación de ese dominio sobre las mujeres en la sociedad en general”.

regla [por su supuesta regularidad], Con la vivencia de la menstruación como enfermedad, “estoy indispuesta”, [Por el presente malestar que supone y asume el menstruar],, “estoy en esos días”, “estoy mala”, Hablar del sangrado menstrual es aún; aunque en menor medida sinónimo de vergüenza, es algo grotesco, ordinario y sucio.

Ilustración 2 ¿Cómo se reconoce la menstruación al rededor del mundo?

Por todo el mundo,
las mujeres tienen
diferentes formas de
referirse a su regla.



Fuente: tomada de Donde no hay doctor para mujeres (1999)

Se ha dicho también que tiene olores desagradables, sin embargo, la sangre menstrual es el desprendimiento del endometrio y no tiene ningún residuo o suciedad que genere malos olores. Se escucha que es una enfermedad, pero ¡al contrario! El ciclo menstrual es un proceso complejo que requiere de un adecuado estado de salud para vivirla correctamente. Este involucra la coordinación de distintas áreas del cuerpo, da cuenta del correcto funcionamiento del eje neuroendocrino hipotálamo-hipófisis-ovario y se expresa influenciado por el contexto donde se menstrua. (secretaria de salud, 2023, p.14).

Pese a la lectura errada en la que se vive, la sociedad merece saber que menstruar es político⁴ y bien sabemos que lo político es personal⁵, por lo tanto, es un acto revolucionario, la menstruación se reconoce como el quinto signo vital, un bioindicador⁶ que permite reconocer el estado de la salud de mujeres, jóvenes y niñas y personas con cuerpos menstruantes.

En el año 2006, la Asociación Americana de Pediatría en conjunto con el Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia (ACOG)⁷, publicó un artículo donde se plantea que el ciclo menstrual debe ser considerado el quinto signo vital en niñas y adolescentes, sumándolo a la evaluación de la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la temperatura corporal. Además, se debe entregar información anticipatoria a niñas y adolescentes que permita que ellas conozcan los patrones normales del ciclo, reconociéndolos en sí mismas. Esto favorece el autoconocimiento y la alerta ante situaciones fuera de lo normal y que pueden requerir apoyo del equipo de salud, en esa etapa y en el futuro.

Menstruar es una experiencia que permite interpretar los muchos escenarios en los que una persona menstruante puede habitar su experiencia, como lo menciona la Escuela la tribu de Chile, hablar de menstruación es hablar de temas sociales, económicos, políticos en la sociedad Latinoamericana. Se habla de derechos humanos fundamentales como salud, educación, acceso a infraestructura, agua potable, ingreso económico, espacios seguros

⁴ Menstruar es político, al hablar de menstruación es también cómo gestionar políticas de salud, es un derecho de muchas personas que durante mucho tiempo ha estado invisibilizado.

⁵ Esta frase busca poner de relieve las conexiones entre la experiencia personal y las grandes estructuras sociales y políticas. (Política sexual Kate Millet, 1969)

⁶ Organismos vivos capaces de indicar la calidad de determinados factores medioambientales

⁷ Este documento refleja conceptos emergentes sobre la seguridad del paciente y está sujeto a cambios. La información no debe interpretarse como una indicación de un tratamiento o procedimiento específico a seguir.

libres de Violencias Basadas en Género y discriminación entre otros, lo cual ha permitido analizar y sistematizar la salud y el ciclo menstrual- ovulatorio en todas las áreas del saber

de manera interdisciplinar. El reconocimiento de los entornos menstruales permitirá analizar los espacios donde se menstrua. Evaluando Escuela, hogares, instituciones y sector laboral, su infraestructura y condiciones sanitarias para un acceso digno.

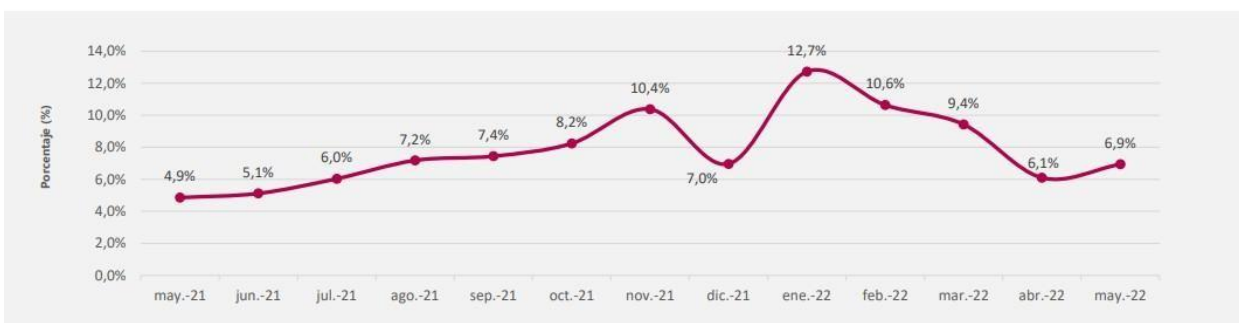
- Un ciclo menstrual- ovulatorio saludable, permitirá desde el ámbito de la salud reconocer el ciclo menstrual y/o las alteraciones del ciclo, lo cual permite reconocer criterios de normalidad, alteraciones y un correcto acceso a la salud.
- Pragmática de la menstruación identificación del manejo del cuidado al ciclo menstrual, aspectos concretos a la hora de hacer uso de los insumos, vida y cotidianidad.
- Pobreza Menstrual accesos para sostenimiento de productos menstruales de manera digna.
- Discriminación y Violencia, identificación y análisis de VBG en relación con la menstruación, la estigmatización, abuso sexual asociado a menarquía precoz, violencia económica, entre otras.
- Educación y promoción de Salud menstrual acceso digno y veraz a educación y promoción de una salud menstrual integral.

En Colombia en el año el 33,6% de la población menstruante (DANE,2022). Muchas mujeres, niñas, adolescentes, jóvenes, personas menstruantes en el país no tienen acceso a los productos menstruales como suministros mínimos de su aseo personal, o el acceso a agua y saneamiento básico que permita gestionar la menstruación de manera segura. Cercenando sus vidas y derechos.

Ilustración 3 Porcentaje de mujeres que en el mes pasado tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio para cambiar sus implementos de higiene para atender su periodo menstrual.

Total 23 ciudades

Serie mayo 2021- mayo 2022



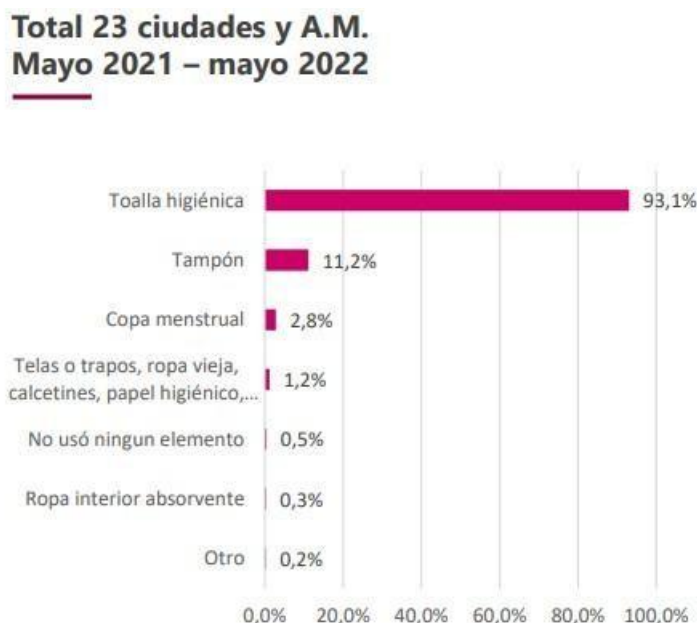
En promedio, **7,9%** de las mujeres tuvieron dificultades para acceder a un baño cercano, privado y limpio en el que pudieran gestionar su menstruación entre mayo 2021 y mayo 2022.

Fuente: Tomada de: DANE, Encuesta de pulso social. 2022.

Cuando se habla de pobreza menstrual, es mención de que no puede gestionar económicamente los productos necesarios para sostener sus periodos o acceder a ellos, y las instalaciones sanitarias, baños con privacidad, suministros de agua potable, jabón, papel higiénico, y que no pueda administrar económicamente los productos necesarios para el reconocimiento y cuidado de la salud. (Pobreza Asociada A la Menstruación: Por Qué Millones de Niñas y Mujeres No Pueden Permitirse los Productos Menstruales | ONU Mujeres, s. f, 2024)

La pobreza menstrual es un tema de escala mundial. Los insumos que se requieren para gestionar la menstruación dependen en gran manera según los ingresos económicos o de si reside en zonas rurales o urbanas. En Colombia, entre mayo de 2021 y mayo de 2022, el porcentaje de mujeres que usó telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico o servilletas durante su periodo menstrual es 3,0% entre las mujeres sin ningún nivel educativo y disminuye a medida que el nivel educativo aumenta y para 23 ciudades en porcentajes el 0,5 % no usó ningún elemento (DANE,2022).

Ilustración 4 Distribución (%) según elementos para atender el periodo menstrual.



Fuente: Tomada de: DANE, Encuesta de pulso social. 2022-

El banco mundial en el 2022 con su artículo, El alto costo de ser mujer en el mundo en desarrollo. Evidencia que la canasta básica de suplementos para la gestión menstrual al ser un costo que se debe suplir como primera necesidad se convierte en una situación problema, para personas de escasos recursos lo que deriva en una situación de desigualdad, que se suma a la complejidad de violencias que se viven en el día a día.

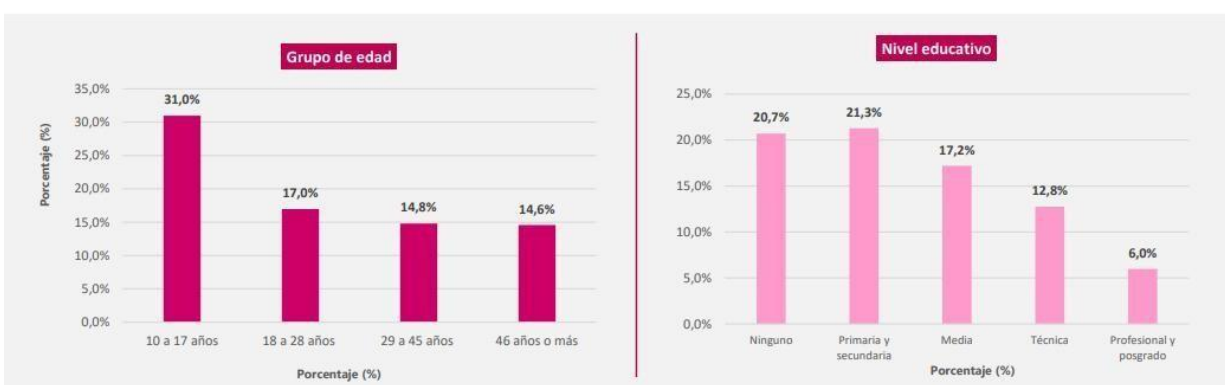
Ahora mi experiencia frente al uso de productos menstruales es otro, mucho más consiente con mi cuerpo y el cuidado del planeta, sin embargo como experiencia propia si hice uso de productos de cuidado menstrual desechable, su valor promedio es de \$1.000 pesos para toallas y de \$2.000 para tampones en 2024, entendiendo que puede variar según la marca, el material y donde se adquiere y considerando un promedio de 13 ciclos y que cada persona usa aproximadamente 15 a 20 productos, por ciclo todo dependiendo del flujo, pagará \$195.000 pesos. Para un promedio de vida menstruante de 46 años, según cifras de las encuestas del DANE a personas menstruantes de 10 a 55 años no embarazadas, haciendo uso de toallas manejaría costos con un promedio de \$8.970.000 y al usar tampones costos en promedio de \$17.940.000.

Este dinero debe tenerse presente que se usará para productos de un solo uso, productos que tienen un tiempo de degradación de aproximadamente 500 a 800 años esto se ve reflejado en micro plásticos, según han mostrado diversas investigaciones entre estas la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (IUCN).

Sin embargo, detrás de estas cifras, existen muchísimas personas que no tienen el capital para acceder a los productos básicos como lo son toallas o tampones, sin mencionar el papel higiénico, jabón y demás implementos necesarios.

Ilustración 5 Porcentaje de mujeres que durante el último mes de 2022 han tenido dificultades económicas para adquirir los productos para cuidado menstrual.

Total 23 ciudades
Mayo 2021 – mayo 2022



Notas: - Las preguntas sobre menstruación solo las responden mujeres jefas de hogar o cónyuges entre los 10 y 55 años que no están en embarazo.
- La información sobre nivel educativo se obtiene de la GEIH del mismo mes del año anterior.
- El cálculo de porcentajes excluye a las mujeres que durante el último mes no tuvieron su periodo menstrual.

Fuente: Tomada de: DANE, Encuesta de pulso social.

Salud física y mental

Sumado a las dificultades que la carencia económica trae consigo frente al acceso de productos para la gestión menstrual, existen situaciones de discriminación que aumentan las Violencias Basadas en Género. Como lo menciona la organización de las naciones unidas (ONU), la carga cultural y los prejuicios que rodean a la menstruación, tienden a reforzar prácticas discriminatorias y con ello provocar exclusión.

Entonces hablar de menstruación y de derechos humanos no son referentes aislados pues la pobreza menstrual y la falta de una educación menstrual emancipadora afecta el disfrute de los derechos humanos fundamentales.

“La desigualdad de género, la pobreza, las crisis humanitarias y algunas prácticas culturales en los países del “tercer mundo” pueden hacer que la menstruación sea una experiencia de estigma y discriminación, que afecta el disfrute de los derechos humanos fundamentales”, aseguró Tanya Chapuisat, representante de UNICEF en Colombia.” (Día Mundial de la Salud Menstrual,2023).

Según UNICEF Colombia, 1 de cada 4 niñas o adolescente en el Pacífico rural ha faltado a la escuela alguna vez, por causas relacionadas a la menstruación y su gestión en la escuela.

La ausencia de información tanto en las instituciones educativas como en los hogares, perpetua que menstruar sea una experiencia incomoda, en ocasiones traumática, por la cual no se desea pasar y se reconoce el ser mujer como algo desagradable.

Global South Coalition for Dignified Menstruation en 2019 reconoce que la discriminación menstrual (DM) se refiere a todos los tabúes, la vergüenza, el estigma, las restricciones, el abuso, la violencia y la privación de recursos y servicios que se asocian con la menstruación a lo largo del ciclo de vida de las personas que menstrúan en toda su diversidad. Es una forma de violencia sexual y de género (VSG) y una violación de los derechos humanos. Ocurre en todo el mundo con diferentes nombres, formas y grados. Es compleja y multifacética. Desempeña un papel vital en la construcción y configuración del poder y el patriarcado y no tener acceso económico para adquirir los productos se vuelve estresante. GINEBRA (5 de marzo de 2019) – Expertos en derechos humanos de la ONU.

Para menstruar en plenitud se requiere una estabilidad en todos los escenarios posibles de la cotidianidad, una vivienda digna, un ingreso económico estable, un entorno social y familiar seguro y pleno pues en la dificultad de no proveer estas necesidades básicas, el cuerpo atraviesa por episodios de muchos estrés. Afectando directamente el hipotálamo, y la glándula pituitaria lo que hace que disminuya, la producción de FSH Y LH (Folículoestimulante y luteinizante) hormonas que promueven la ovulación.

El acceso sobre la gestión de la menstruación es limitado, y aunque existen encuestas elaboradas por el DANE y proyectos independientes, se sigue evidenciando que hablar de menstruación y todo lo que a ella compete sigue siendo un tabú.

Las cifras anteriores evaluadas a nivel nacional colocan en tensión la necesidad de hablar de derechos menstruales que dignifican los derechos humanos fundamentales, salud, educación, acceso a infraestructura, agua potable, ingreso económico, espacios seguros y libres de VBG y discriminación.

Las dificultades de la experiencia al menstruar en un país latinoamericano son una muestra de que hablar de educación menstrual seguirá siendo un reto, pero puede ser una de las tantas soluciones para romper con los techos de cristal y soltar los zapatos del suelo pegajoso como lo menciona (Rodríguez E,2023), introduciendo a estos conceptos para analizar las desigualdades de género.

También es importante hacer hincapié de que la experiencia menstrual no es exclusivamente de las mujeres cisgénero, puesto que también la viven personas transgénero, las personas no binarias y muchas personas intersexuales. Esto es una situación invisibilizada, pues a la par de todas las violencias y desafíos únicos por la discriminación, la falta de aceptación social y las barreras en el acceso a servicios de salud adecuados. Estas situaciones tienden a exacerbar condiciones como la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático, impactando significativamente su calidad de vida. la falta de reconocimiento y apoyo en estas experiencias contribuyen a la marginación y al deterioro de la salud mental.

Las personas con identidades de género diversas se enfrentan a patrones de discriminación y violencia adicionales a los que padecen las mujeres cisgénero y heterosexuales, por lo que es frecuente que se tengan mayores obstáculos para obtener información e insumos para su gestión menstrual. Las personas trans menstruantes pueden ser víctimas de violencia al usar baños públicos. Los hombres trans no tienen acceso a la infraestructura y servicios para higiene menstrual que se encuentran en los baños para mujeres, y muchas veces los niños y adolescentes trans pueden ser excluidos de los

programas de información sobre menstruación disponibles en estas poblaciones. (UNICEF, 2019).

Sin embargo, pese al reconocimiento previo que es importante el papel de la escuela en la vida de quienes la habitan, en muchas instituciones educativas rurales de Colombia, la gestión de la menstruación sigue siendo un desafío por la falta de acceso a productos menstruales, infraestructura adecuada y educación integral. La ausencia de baños con privacidad, agua potable y elementos de la canasta básica de aseo y cuidado impacta directamente en la asistencia escolar de las estudiantes, generando ausentismo o deserción, lo cual complejiza aún más las ya existentes brechas de género.

Esta realidad no solo afecta su rendimiento académico, sino que perpetua la distracción, la reducción en la participación en clase, pérdida de autonomía y con ello continua el silencio y la vergüenza asociadas a la experiencia menstrual. (UNICEF C, 2016). Por eso la caracterización de los colegios y sus condiciones es fundamental para comprender las necesidades de cada comunidad y proponer estrategias adaptadas a sus realidades.

La escuela, se convierte en un espacio significativo y de mucho valor en todas las etapas de crecimiento en la vida de niñas, adolescentes y jóvenes, pues el aprendizaje no es solo académico, sino también existe la apuesta por la construcción de identidad, relaciones y bienestar.

Municipio de Morales Cauca, vereda el Mesón

A medida que el interés y la experiencia crecen, surge la oportunidad de llevar los talleres a zonas rurales al Municipio de Morales Cauca en la vereda el Mesón, con una incidencia alta en habitabilidad de comunidad indígena Nasa, afrocolombiana y campesina, ubicada al centro occidente del municipio de Morales, La población está integrada por 82 familias que agrupan un total de 579 comuneros indígenas pertenecientes a la Etnia Nasa que conservan algunos elementos del idioma materno y practican creencias y rituales propios de la Etnia, se reconocen como indígenas y se someten a la autoridad del cabildo y a la organización del territorio de resguardo. De estos comuneros 325 son mujeres y 254 hombres. El 65% de la población son jóvenes entre los 12 y 20 años (Censo de

población indígena, 2007, como se citó en (Bermúdez,2010) Las condiciones de la institución están en buen estado la comunidad del Mesón se ha apropiado de la educación propia y del cuidado de la naturaleza, se lo han tomado muy en serio, conservan de manera significativa las instalaciones, toda la comunidad trabaja en pro del bienestar de las/ los estudiantes de la institución educativa INEIM.

Las dinámicas de colectivizar el buen mantenimiento de la institución por parte de la comunidad existen un factor negativo en común con el municipio de San Jacinto del Cauca, Municipio en el que también se realiza una visita y se comparten talleres alrededor de la salud menstrual, lo que conecta a estas comunidades. Ha sido la afectación por el conflicto armado y el abandono estatal, como lo menciona el Informe De Derechos Humanos Colombia, (2022) En el departamento del Cauca no cesa la cruda violencia, en una guerra que debió comenzar a concluir con la firma del Acuerdo de Paz. Al analizar la historiografía, además de fechas y cifras, se mantienen palabras que tristemente hacen parte de la cotidianidad: asesinatos, conflicto armado, crisis, dolor, horror, insurgencia, represión, resistencia, narcotráfico, violencia, vulneración, etc.

Todo esto en el tiempo se ha mantenido por la presencia de Megaminería, con empresas transnacionales, generando desastres ambientales, desplazamiento forzado a comunidades, crisis humanitarias, adicionalmente la presencia histórica de grupos insurgentes al margen de la ley pese al Acuerdo de Paz , en el Cauca se mantiene pues son las zonas más golpeadas por el conflicto armado, en la actualidad las cifras de líderes y lideresas asesinados puntean en el departamento, pues posee una posición geopolítica muy favorecida, pues al ser un corredor estratégico, que va desde el norte de Colombia, hasta la salida del mar en Guapi o Buenaventura, permite la libre circulación de armas y drogas ilícitas en el tránsito entre el mar Atlántico y el mar Pacífico que tienen cercanía con la tercera ciudad más grande del País, Cali, una de las ciudades con el ranking de peligro más alto en Latinoamérica. con integración económica del pacífico colombiano. (Ochoa, 2021).

Ilustración 7 Tulpa de conocimiento Institución INEIM



Fuente: Tomada de: Institución educativa Indígena El Mesón, 2024

Municipio San Jacinto del Cauca Bolívar, Corregimiento Méjico

La oportunidad de compartir talleres ha crecido y esto permitió que en un voluntariado gestionado por la OEI y el MIN educación, pudiera viajar al Departamento de Bolívar Municipio de San Jacinto del Cauca, en el corregimiento Méjico con incidencia de comunidad afrodescendiente con el 0,5% de población para el municipio (DANE, 2018), Méjico está ubicado al sur del Municipio de San Jacinto del Cauca, sur de Bolívar. Esta zona está rodeada de cuerpos de agua; por un lado, se encuentran los humedales y ciénagas, y por el otro, la cuenca hídrica del río Cauca. (CMGRD,2016).

La Mojana Bolivareense, se localiza en el Caribe colombiano y hace parte de la Depresión Momposina. Un ecosistema que se divide en dos paisajes naturales bien diferenciados: la llanura aluvial (que corresponde al 65% de la región y de la cual hace parte San Jacinto del Cauca), conformada por los albardones mayores y menores, orillares activos, playones, ciénagas y caños; y por las tierras altas conformadas por terrazas terciarias de espesor, altura y drenaje variables y por colinas y estribaciones de las serranías de San Lucas, Perijá, Ayapel y Montes de María, en los flancos de la Depresión. (Plan

Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres, 2019)

El conflicto armado se ha sostenido por grupos paramilitares, el ELN⁸ y las autodefensas gaitanistas de Colombia (clan del Golfo), al Norte de Colombia, en el Sur oriente del Departamento de Bolívar, como menciona la defensoría del pueblo, hacen prever el aumento de homicidios, extorsiones, amenazas, restricciones a la movilidad, imposición de ‘normas de conducta’ y cobro de ‘multas’, aprovechamiento y control sobre la minería ilegal e instrumentalización de menores de edad para cometer delitos.

Es la extorción el principal fenómeno de control territorial, pues tiene en tensión a servidores y servidoras públicos, pescadores, maestras y maestros, mototaxistas, transportadores, tenderas, comerciantes y ganaderos. La estrategia es de manera presencial con motorizados o a través de llamadas telefónicas y audios intimidantes. (Defensoría del pueblo, 2024).

⁸ El Ejército de Liberación Nacional, es una organización guerrillera insurgente.

Ilustración 8 Mapa Político Departamento de Bolívar

Los siguientes seis municipios hacen parte de dos subregiones del Magdalena Medio, apatecidas por los actores armados ilegales por su ubicación estratégica y donde hay mayor presencia de cultivos de coca y minería ilegal. La guerrilla del Eln y la banda criminal Agc se disputa estas zonas por la conexión entre la Serranía de San Lucas con la Costa Atlántica, el Nordeste antioqueño, el Bajo Cauca, el Urabá antioqueño y la frontera con Venezuela.



*Estos municipios reportan la mayor producción de oro y plata del sur de Bolívar, según datos de la Agencia Nacional de Minería



Fuente: Tomada de: La paz del sur de Bolívar, en la “cuerda floja” Verdad Abierta (2025)..

En 2016 la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres, en sus evaluaciones territoriales y sus diagnósticos, evidencia que dentro de la eco región de La Mojana Bolivarenses y la Depresión Momposina, se encuentra el colegio Plácido Retamoza, con una población de 150 estudiantes, con una baja cobertura neta en educación en la zona urbana y rural para estudiantes en edades entre 0 y 17 años. “Existe poca o casi nula infraestructura para atender a esa población, no se dispone de personal calificado para

atender esa labor.” (PMGRD,2019) Se dificulta el traslado de los niños y niñas hasta los sitios de atención. Y con un bajo logro educativo reflejado en los estudiantes de las Instituciones Educativas Plácido Retamoza, Tenche y Galindo que presentan las pruebas Saber e Icfes. Se han identificado como causas, la escasez de docentes, pérdida de plazas, ausencia de herramientas pedagógicas, deterioro en infraestructura, escaso acompañamiento para afrontar los exámenes. Dando muestra de la inasistencia escolar de las niñas y niños de 6 a 17 años, debido a la dificultad en el traslado desde las casas hasta las aulas escolares, condiciones climáticas adversas ya que se mantienen durante un largo tiempo rodeados por las aguas y en otras ocasiones con escasez de esta, también el trabajo infantil debido a los precarios ingresos económicos familiares.

El abandono por parte de las autoridades es evidente. A pesar de ser la institución educativa principal, el colegio en la cabecera municipal de San Jacinto del Cauca no ha tomado medidas para mejorar la situación. La cercanía de las casas de los/las estudiantes con el colegio ha llevado a que no se haga el esfuerzo de mantener las instalaciones limpias o de completar las obras que sean necesarias para dar finalidad a este proyecto que beneficiara a la comunidad en el corregimiento de Méjico y corregimientos aledaños.

A pesar de los planes para que la sede del corregimiento fuera un mega colegio, los resultados fueron lamentables pues son los y las estudiantes de la institución las personas más afectadas en la corrupción; La construcción está incompleta, con solo 4 salones y tres baños terminados. Baños en condiciones deplorables, los sanitarios son solo las baterías sin instalación adecuada, y las paredes están con espacios vacíos que facilitan la proliferación de murciélagos. Esta situación se ha convertido en un grave problema de salud, especialmente para las niñas y los niños, quienes han dejado de utilizar los baños por el riesgo y desagrado que producen los olores y residuos fecales de los animales.

Además, el sistema de acueducto fue dañado por la falta de cuidado y sentido de pertenencia de la comunidad, desviando el flujo de agua y dejando al colegio sin acceso a agua potable en los baños. La falta de iluminación, aire acondicionado pues cabe resaltar que en este lugar las temperaturas alcanzan los 32° C, y no existen insumos básicos, como papel higiénico, estas carencias han hecho que las niñas, en particular, eviten usar las

instalaciones. Cuando necesitan ir al baño, sobre todo si están en su periodo menstrual prefieren ir a sus casas, y en muchos casos, dejan de asistir a clases durante sus días de sangrado.

Ilustración 9 Fotografía estudiantes Placido Retamoza Méjico Bolívar



Institución Educativa Placido Retamoza (2023)

En los talleres compartidos, se busca crear espacios donde las niñas y mujeres puedan aprender sobre su cuerpo de manera abierta y sin tabúes con una mirada participativa, una escucha activa que le apueste al diálogo y a la sensibilización de los saberes que se adquieren en la colectividad, con un lenguaje asequible, una visión integral de la salud y la salud menstrual, la búsqueda de material visual coherente y práctico gestando espacios de cuidado donde las niñas, jóvenes y adolescentes del Mesón y Méjico, pudieron compartir sus inquietudes, anécdotas y experiencias relacionadas con la menstruación, el cuerpo y la identidad.

Las niñas y jóvenes comienzan su vida sexual sin información adecuada, desconocen información sobre los efectos secundarios a largo plazo de los anticonceptivos

hormonales, embarazos a temprana edad, desconocimiento de los productos químicos presentes en los productos de “higiene menstrual”⁹ comercializados.

Fue allí, en medio de estas tensiones sociales, políticas, económicas, étnicas, raciales y ambientales, que reconocí las necesidades y carencias en torno a la salud menstrual, entendiendo también la dignificación de la vida de mujeres, adolescentes, jóvenes y personas menstruantes y sus derechos humanos.

En el corregimiento Méjico, en San Jacinto del Cauca (Bolívar), el río se convierte en el centro de la vida, pero también en un recordatorio de todo lo que falta: acceso a agua potable, sistemas de salud con enfoque diferencial, condiciones mínimas para gestionar el ciclo menstrual con dignidad. Allí, muchas niñas no han escuchado nunca hablar de la menstruación hasta que la viven. La escuela, aunque es un espacio potencial de cuidado y aprendizaje, muchas veces también reproduce silencios o vergüenzas. Las toallas higiénicas no siempre están al alcance; a veces no hay más opción que usar retazos de tela o quedarse en casa durante esos días. Esos detalles, que pueden parecer pequeños, pesan en la vida cotidiana y en la manera como se vive o se sufre el cuerpo.

En la vereda El Mesón, en Morales (Cauca), el paisaje verde contrasta con las historias de desigualdad. Las mujeres mayores aún recuerdan cuando sus madres les decían que no hablaran de eso, “que era sucio”, “que se escondiera”. Aunque hay un profundo saber ancestral y una conexión espiritual con los ciclos, estos saberes han sido acallados o desvalorizados por años de imposición de una mirada biomédica, patriarcal sobre el cuerpo. En los talleres que realizamos, hablar de la menstruación fue abrir una puerta al reconocimiento de la historia del cuerpo y de lo que duele, pero también de lo que puede sanar. Se visibilizaron no solo necesidades materiales como productos de gestión

⁹ hablar sobre higiene menstrual sitúa la sangre menstrual como algo sucio, un desecho del cuerpo que debe ser limpiado. “Este concepto acentúa el estigma menstrual y perpetúa el proyecto que higieniza, medicaliza y mercantiliza la sangre y las vivencias menstruales” (Tijaro, 2021).

menstrual, acceso a agua y espacios seguros, sino también necesidades emocionales y simbólicas: poder nombrarse, contarse, saberse acompañadas. En ambos territorios, la

salud menstrual aparece como una urgencia no solo sanitaria, sino profundamente política y comunitaria.

Marco Legal

Marco legal de derechos menstruales, salud menstrual, ley de endometriosis, ley licencia menstrual, sentencias y proyectos de ley. En Colombia, se han desarrollado diversas iniciativas legislativas y judiciales relacionadas con la menstruación, la salud sexual y reproductiva, direccionadas en promover la salud y los derechos menstruales y sexuales.

La menstruación está directamente relacionada con la dignidad humana de las mujeres y personas menstruantes, así como con sus DSDR¹⁰. Estos derechos no son garantizados cuando no se tiene acceso a infraestructura sanitaria adecuada, no se cuenta con insumos para la gestión menstrual, se limita el desarrollo de actividades en el ámbito público y privado, y/o cuando hay discriminación y violencia. “Las burlas relacionadas con la menstruación, la exclusión y la vergüenza también socavan el principio de la dignidad humana” (UNFPA, 2022).”

Los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (DSDR) son derechos humanos que resaltan la libertad que tenemos todas las personas de tomar decisiones sobre nuestro cuerpo, nuestra vida y la forma en la que vivimos nuestra sexualidad, reproducción y salud. Los derechos sexuales y derechos reproductivos. (D.S.D.R)

Resaltan que se debe garantizar que estas decisiones sean personales y se puedan tomar de manera informada y con autonomía, sin discriminación, riesgos, amenazas,

¹⁰ Derechos sexuales y Derechos reproductivos.

coerciones o violencia (ONU, 1995). La menstruación desde una perspectiva de D.S.D.R

Proyecto de Ley 142/2023

Este proyecto propone la creación de una licencia menstrual remunerada de un día por meses para trabajadoras y personas menstruantes. Además, busca establecer una política pública para garantizar el bienestar y la dignidad menstrual en el ámbito laboral.

Proyecto de Ley 332 2021

Desarrollo de los derechos menstruales

Son los derechos que deben garantizar una vivencia menstrual informada, saludable, digna, libre de toda violencia, instrumentalización, coacción, estigmatización, privación o discriminación.

Proyecto de Ley 153/2021

Este proyecto propone otorgar una licencia menstrual de un día al mes para estudiantes de instituciones educativas públicas y privadas. El objetivo es garantizar el derecho a la salud y los derechos sexuales y reproductivos de niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes, evitando el ausentismo escolar y promoviendo el bienestar.

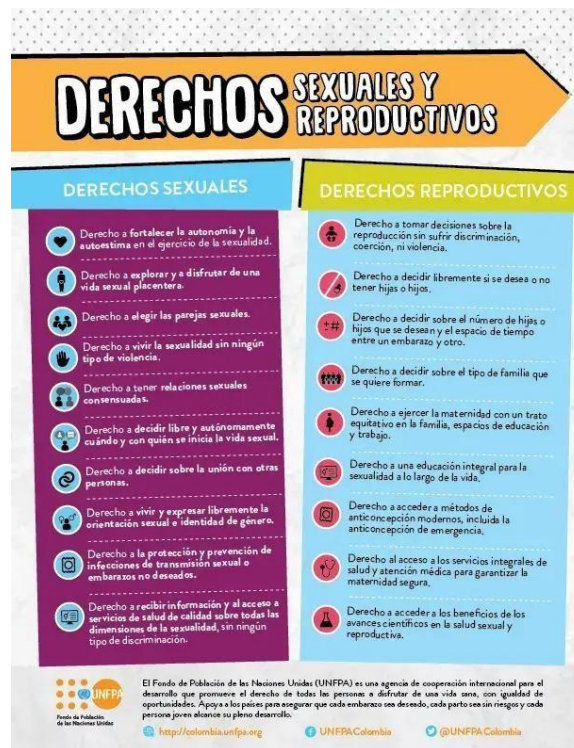
Ley 2261 de 2022

Esta ley, garantiza la gratuidad en productos de cuidado menstrual para mujeres y personas menstruantes privadas de la libertad, asegurando su acceso a elementos básicos de salud menstrual. Ilustración 6 Derechos sexuales y reproductivos.

Sentencia C-117 de 2018

La Corte Constitucional de Colombia declaró inconstitucional el impuesto al valor agregado (IVA) aplicado a las toallas higiénicas, reconociendo que este gravamen afectaba desproporcionadamente a las mujeres y vulneraba sus derechos a la igualdad ya la salud.

Ilustración 10 Derechos sexuales y Reproductivos



Fuente: Tomada de la UNFPA, 2017

Ley 2383 de 2023

Por la cual se establecen los lineamientos para la política pública en prevención, diagnóstico temprano y tratamiento integral de la endometriosis, para la promoción y sensibilización ante la enfermedad y se dictan otras disposiciones.

Ley 1953 del 20 de febrero de 2019

Esta ley de derechos sexuales y reproductivos en Colombia busca establecer lineamientos para una política pública en materia de prevención de la infertilidad y su tratamiento dentro de la salud reproductiva. Lo anterior incluye un componente investigativo, preventivo, educativo, de diagnóstico y tratamiento oportuno y del derecho a la adopción y de formar una familia. (“Leyes que defienden los derechos sexuales en Colombia | UEB”)

Ley 1622 de 2013

En esta ley, por medio de la cual se expidió el estatuto de ciudadanía juvenil en Colombia, el Estado garantiza como derecho de la juventud el recibir atención especial desde “un enfoque diferencial según condiciones de vulnerabilidad, discriminación, orientación e identidad sexual, diversidad étnica, cultural, de género y territorial”.

Ley 1098 de 2006

Por el cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia En este código, el Estado Colombiano asumió y también compartió con la familia y la sociedad la obligación de promover el ejercicio responsable de los derechos sexuales y reproductivos y colaborar con la escuela en la educación sobre este tema. Así mismo, por medio de este código, el Estado colombiano promueve como una garantía el acceso gratuito de los adolescentes a los servicios especializados de salud en esta dimensión como parte de sus derechos sexuales y reproductivos Colombia. (“Leyes que defienden los derechos sexuales en Colombia | UEB”)

Ley 823 de 2023

“El artículo 6 de la presente ley establece que el Gobierno ejecutará acciones orientadas a mejorar e incrementar el acceso de las mujeres a los servicios de salud integral, inclusive de salud sexual y reproductiva y salud mental, durante todo el ciclo vital, en especial de las niñas y adolescentes. Iniciativas adicionales

Subsidios para productos de cuidado menstrual.

Algunas cajas de compensación, como Comfama, Comfaboy, ofrecen subsidios para facilitar el acceso a productos de cuidado menstrual, incluyendo copas menstruales, toallas reutilizables y otros. Estos programas buscan apoyar a las mujeres en la gestión adecuada de su salud menstrual.

Finalmente, la gestión de la salud menstrual en Colombia enfrenta aún tiene retos tanto de estructura como de contexto evidenciando las necesidades en los territorios rurales del país. Las dinámicas frente a la salud física y mental, la capacidad económica de quienes menstrúan, la ausencia de educación menstrual y por lo tanto de herramientas de cuidado

que aporta la educación sexual, perjudican directamente la experiencia menstrual y la dignidad quienes menstrúan.

Pese a los avances que ya existe para visibilizar, cuidar y des estigmatizar la menstruación aún existan barreras que no permiten el ejercicio pleno del derecho a la salud menstrual, especialmente en poblaciones históricamente marginadas. Del mismo modo, caracterizar y reconocer los municipios Mesón y Méjico es lo que permitió comprender cómo las características territoriales, la infraestructura institucional y las dinámicas culturales contribuyen en la manera en que se aborda el cuidado menstrual.

El marco legal vigente ofrece, visibiliza y atiende elementos importantes para la garantía de derechos, sin embargo, su implementación efectiva requiere ejecución eficiente que se sostenga en el tiempo, sumado a la participación de las comunidades activa y enfoques territoriales diferenciados. Este apartado suma a la urgencia de continuar en la construcción de herramientas políticas integrales, con enfoque de género, interculturalidad y justicia social, que visibilicen la menstruación como un asunto de salud pública y equidad.

Es pertinente mencionar que, en realizando balance legal y normativo sobre salud menstrual en Colombia, existen logros que a lo largo de los últimos años han sido significativos en temas de reconocimiento y dignificación para la salud menstrual, desde una mirada con enfoque en derechos humanos, salud pública y justicia social. Uno de estos logros, es la eliminación del impuesto rosa, IVA para los productos de cuidado menstrual, en la sentencia C-102 de 2021 de la corte constitucional, se da un paso fundamental al reconocimiento del derecho a una menstruación digna en la batalla contra la pobreza menstrual.

Adicional a ello fallos y sentencias en la corte constitucional han tenido pronunciamientos, y reconocido el impacto de la necesidad de políticas públicas que aborden el tema de la salud menstrual con enfoque de género, equidad y territorialidad. Como la propuesta de Bogotá líder en la promoción de la dignidad menstrual, que en 2020 se postuló como estrategia pionera en Latinoamérica. En la búsqueda de garantizar los derechos fundamentales a la dignidad humana, los derechos sexuales y reproductivos,

relacionados con la gestión menstrual de mujeres, hombres trans y personas no binarias, especialmente las que viven en situación de calle.

Artículo 238A que menciona la propuesta de dar descanso remunerado por síntomas menstruales a las trabajadoras y personas menstruantes.

Pese a estos avances significativos las deudas pendientes con proyectos y asuntos que se encuentran en discusión en declarar la salud menstrual como derecho y proponer la gratuitas en el acceso a productos de higiene menstrual en instituciones educativas, penitenciarias y de salud pública, con acceso libre.

Educación menstrual en los currículos escolares, pese a que existe la ley 1622 de 2013 que estipula que el estado colombiano creará políticas y programas de prevención, formación e información con un enfoque diferencial y de responsabilidad a los jóvenes, quienes están en completo derecho al pleno disfrute de sus derechos sexuales y reproductivos. que establece la educación sexual integral no se ha reglamentado la educación menstrual en instituciones con enfoque de género y esto deja aún muchos vacíos en la escolaridad y perpetua violencias y estigmatización a quienes viven la experiencia.

Colombia ha dado pasos agigantados en la resignificación a la salud menstrual como derecho. Sin embargo, aún se enfrentan retos estructurales. Construir una política integral requiere voluntad política, presupuesto, participación colectiva, activa y enfoque diferencial. Reconocer la menstruación como asunto de salud pública, equidad y dignidad es fundamental para avanzar hacia la justicia social.

Raíces de conocimiento: antecedentes

Este capítulo se propone explorar los antecedentes que permiten identificar la necesidad de desarrollar una herramienta pedagógica centrada en la salud menstrual. Con un enfoque de reconocimiento hacia los aspectos fundamentales de la menstruación y el cuidado, reconocimiento del ciclo menstrual y su relevancia en la salud sexual y reproductiva.

Lo aquí compartido permitirá el reconocimiento de las brechas en el acceso a información y recursos que afectan a comunidades tanto urbanas como rurales. A través de esta revisión, el ideal es crear un contexto que no solo justifique la intervención propuesta, sino que también resalte la urgencia y necesidad de fortalecer la educación menstrual en entornos donde es más necesaria.

Hoy, la educación menstrual y la salud sexual y reproductiva están ganando un espacio cada vez más importante en las conversaciones sobre salud, derechos humanos y bienestar. Sin embargo, y a pesar de los avances y de la creciente conciencia sobre la menstruación, existen aún desafíos, especialmente en las zonas rurales del país. Aquí, el acceso a información y recursos tiende ser a menudo limitado, lo que puede afectar profundamente la vida de niñas y jóvenes.

En Latinoamérica existen proyectos menstruales, artículos y documentales, que permiten divisar el panorama para las proyecciones que se plantean investigaciones de menstruación a nivel continental.

De igual manera se realizó una revisión de bibliografía y de materiales pedagógicos, capítulos de libros sobre menstruación con enfoques holísticos, médicos, pedagógicos y/o sociales artículos que poseen la clara intención de compartir investigaciones donde la menstruación juega un papel importante como indicador de salud y de conexión espiritualidad con la divinidad y el poder de concebir y sostener la vida, romper tabús y estigmatizaciones, dignificar derechos y potencializar la vida de las niñas, jóvenes adolescentes menstruantes.

Durante el proceso investigativo, gracias a los talleres participativos y conversaciones con mujeres y jóvenes, se pudo evidenciar como el dolor está asociado a la menstruación y el desconocimiento sobre los riesgos asociados al uso de productos comerciales para el cuidado menstrual. Estudios recientes han detectado la presencia de metales pesados como plomo y arsénico en tampones de diversas marcas, incluidos aquellos etiquetados como "orgánicos". Además, se han identificado sustancias químicas nocivas, como ftalatos¹¹ y compuestos organofosforados¹², en productos menstruales desechables, los cuales pueden tener efectos adversos para la salud, incluyendo trastornos reproductivos y endocrinos. (Cadena SER, 2024)

Estos productos también representan una carga ambiental significativa, ya que su descomposición puede tardar hasta 500 años, contribuyendo a la acumulación de residuos no biodegradables. (Defensoría,2021), dado que aproximadamente el 49,5% de la población mundial son mujeres biológicas, es decir, cerca de 3.712 millones de personas (Banco Mundial,2023), la magnitud del impacto en la salud pública y el medio ambiente es considerable.

Es importante dimensionar que cada persona que menstrua sin alguna condición externa, tiende a menstruar por un periodo de 38 a 40 años en su vida y al menos cinco días cada mes para un total de aproximadamente 2.400 días en total y se puede cambiar de toallas o tampones al menos veinte veces por ciclo. Así, mensualmente, y según los mismos cálculos de UNICEF usan entre 25 y 35 productos y al año la cifra llega a ascender hasta 300 o 400 unidades descartadas. “Opciones de cuidado femenino amigables con el medio ambiente” (el colombiano,2021), así como los daños asociados al uso indiscriminado de anticonceptivos hormonales, los ya conocidos por muchas como, dolores de cabeza, náuseas, sensibilidad en los senos, manchado. Adicional a ellos existen afectaciones a la

¹¹ grupo de agentes plastificantes, también conocidos como ésteres de ácido ftálico, que se usan en la industria para hacer que los plásticos sean más flexibles y resistentes.

¹² compuestos químicos que contienen fósforo y grupos orgánicos. Son ampliamente utilizados como plaguicidas, especialmente insecticidas, debido a su capacidad para inhibir la enzima acetilcolinesterasa.

salud mental, según la revista Clue, cuando una mujer usa anticonceptivos hormonales, estos pueden cambiar el nivel natural de hormonas en su cuerpo y posiblemente causar

cambios a su salud mental. Todos los métodos anticonceptivos de implicación hormonal producen efectos secundarios y restricciones de uso y poco se habla de ello.

Según lo consultado, existe ausencia de conocimiento. Y conciencia y esto fue lo que me impulsó a convertirme en tallerista investigadora y promotora de salud menstrual, para dar información que ayude a las mujeres a decidir sobre su cuerpo y su salud sexual y reproductiva de manera placentera.

La formación en este campo ha sido en gran medida autodidacta, basada en la lectura de textos recientes escritos por mujeres como: Tarzibachi E, (2017), Briden, L (2019), León, M (2020), Diamant, A (2014), Gray, M (2014), Thiébaud, E, (2018), Salvia, A, Torrón, C, (2021), Romero, C, Marín, F (2016), material audiovisual, conferencias en la universidad nacional y en la universidad distrital, por otro lado, mi cuerpo como territorio en constante descubrimiento, ha permitido que lo leído e investigado atravesase mi experiencia y me permita ser tener un lugar de enunciación, desde lo corpóreo vivencial, lo cual fortalece mi ejercicio de enunciación como mujer

Mi proceso como tallerista comenzó en Bogotá, en espacios itinerantes y comunitarios, en el calor de mi hogar, a la par creaba escenarios de participación en escuelas populares como lo es el centro de educación popular Chipacuy¹³ en la localidad de Suba, también en la huerta comunitaria Muyso en la localidad de Engativá, en ferias populares y comunitarias itinerantes, espacios abiertos en conmemoración al 25 noviembre día internacional para la eliminación en contra de la violencia hacia la mujer, 28 de septiembre día de la acción global por el acceso al aborto legal y seguro, 8 de marzo

¹³ Chipacuy: Centro de educación popular, escuela popular lleva 12 años en función, este se encuentra ubicado en la localidad de Suba cerca al colegio compartir, en el barrio las Mercedes, este es un lugar en ejercicio de ocupa y recuperación de zonas tomadas por el microtráfico.

conmemoración del día internacional de la mujer, el 28 de mayo día que se reivindica en el marco de la ‘‘higiene’’¹⁴ menstrual.

Del tabú a la sacralidad: la menstruación en la era del sagrado femenino por María Del Rosario Ramírez Morales.

Del tabú a la sacralidad es un artículo en español escrito en 2016, por María del Rosario Ramírez morales, para la universidad autónoma metropolitana (Iztapalapa) – México. Este es un escrito que pretende visibilizar la menarquía como el momento en el cual el cuerpo de las mujeres adquiere un carácter fértil y permite un poco comprender el como para muchas comunidades el primer sangrado es considerado como uno de los principales ritos de paso femeninos, también el inicio de una serie de concepciones para la vida, casi siempre negativas, hacia las mujeres y sus sangrados periódicos. Pero desde la mirada espiritual del sagrado femenino, se entiende el concepto como un enfoque espiritual, simbólico y político que reivindica la experiencia corporal, emocional y cíclica de las mujeres como fuente de sabiduría, poder y conexión con lo divino.

Ramírez lo comparte en su artículo como una relectura contemporánea de lo femenino desde la espiritualidad alternativa que se configura en voz rebelde al rechazo que desde las lecturas de religiones tradicionales han vinculado históricamente la menstruación desde la impureza, el pecado y el castigo. La resignificación de la menstruación implica más que clasificar la sangre como un elemento de potencial peligro, sino que es considerado como un fluido esencial que emana de una mujer diosa, que reconoce la plenitud, la autonomía, el poder de creación sabiduría y ciclicidad que la habita, dando muestra de la manifestación viva de lo divino, del amor y de lo profundo del cuidado,

¹⁴ Nada Que higienizar, todo por descolonizar.

resignifica la conexión con la tierra y los ciclos lunares, desafiando a su paso por la idea subordinada de la mujer, pasiva y dependiente, que se ha promovido desde el patriarcado.

Es un escrito que analiza los vínculos que se generan entre el planteamiento de la feminidad sagrado, y las formas que adquiere ésta a partir de considerar el cuerpo como espacio privilegiado de significación.

Este artículo comparte una de las tantas formas en las que se puede analizar el discurso de la sacralidad femenina impacta en la apreciación de las mujeres acerca de su menstruación y la valoración de sus cuerpos, notando que, a partir de la apropiación y encarnación de estos discursos, el cuerpo y la sangre menstrual adquieren un espacio nuevo de clasificación, en este caso como un elemento sacro. (Ramírez, 2016)

Repensando la enseñanza del ciclo menstrual desde la perspectiva de género por Paula Droguett y Johanna Camacho. Repensando la enseñanza del ciclo menstrual desde la perspectiva de género es un artículo en español escrito y presentado a los 13 días de octubre 2021, presentado como parte de una ponencia, en el IX congreso internacional de formación de profesores de ciencias, por Paula Droguett Muñoz y Johanna Camacho González, de la universidad de Chile. Desde una mirada con enfoque de género, este artículo analiza cómo se aborda el ciclo menstrual en el texto de Biología de 2º, y lo pone en diálogo con las percepciones de estudiantes de un colegio femenino de Santiago de Chile. Para ello, se emplea una metodología cualitativa basada en análisis comparativos.

Para ellas la enseñanza del ciclo menstrual está condicionada por estigmas sociales en este documento se invita al lector a reducir este evento solo a lo reproductivo y crea una lectura a trabajar en lecturas con perspectiva a las percepciones de las y los estudiantes, destacando la necesidad de contextualizar la enseñanza del ciclo menstrual, teniendo en cuenta las experiencias personales, motivado a problematizar la forma de enseñar el ciclo

menstrual y promoviendo una educación científica escolar que responda a las necesidades del estudiantado.

En este texto también se interpreta la necesidad del dialogo interseccional entre ámbitos sociales, biológicos y contextuales que se entretajan en la enseñanza del ciclo menstrual. Permitiendo con ello que a nivel nacional los avances e investigaciones frente a salud menstrual, políticas públicas se den en pro del bienestar menstrual, tanto en zonas rurales como en ciudades, leyes, licencias y artículos. (Droguett, Camacho, 2021)

La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas por Daniela Coloma Moncayo.

La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas, es un artículo presentado por Daniela coloma, magister en antropología del desarrollo e interculturalidad de la universidad de Lovaina en Bélgica, en julio de 2023, este texto escrito en español comparte como el fenómeno biológico de la menstruación está intrínsecamente unido a una serie de representaciones culturales, que pueden oscilar entre lo positivo y lo negativo. Exploran manifestaciones culturales que rodean la menstruación y su significado, lo que permite un profundo análisis y las implicaciones en la vida cotidiana de las mujeres y el estigma y celebración que se trae consigo.

Planteando que la menstruación no es solo un fenómeno biológico, sino un hecho profundamente cultural, que en cada sociedad se ha transformado e interpretado desde la estigmatización, invita entonces a entender la menstruación como un lugar de producción simbólica en la cual convergen creencias populares, normas sociales, tabúes, y ejercicios de poder.

Resalta la autora, como las creencias de suciedad y de rechazo a la menstruación limitan el bienestar físico y emocional de las personas menstruantes, generando culpas, silencios y autoexclusión. Evidencia también una disputa entre discursos biologicistas y discursos contemporáneos la crítica a la visión tradicional impuesta por la biología que reduce la menstruación a procesos biológicos y la reinterpretación del sangrado desde la resignificación que atraviesa lo político, lo emocional y lo espiritualmente en espacios feministas de autoconocimiento.

Con una mirada crítica se propone comprender el cuerpo que menstrua como un territorio político, en el que muchas luchas se encuentran. En el que menstruar ha sido históricamente una experiencia normada por el patriarcado. Reivindicar la experiencia es un acto de resistencia en el cual muchas se proponen autodefinirse en la promoción de prácticas donde el cuidado se colectiviza, la educación es un pilar y la tarea es romper con la desestigmatización.

Finalmente, Coloma subraya, la importancia de abordar la menstruación desde una mirada interseccional, lo cual permite reconocer que no todas las personas menstruantes viven el ciclo de la misma manera. Invitando a reflexionar como es el acceso a productos, servicios, información y condiciones dignas para una gestión menstrual saludable y como está profundamente mediado por factores como la clase social, el territorio, la raza, el género y la discapacidad.

Crea ella un diálogo entre autores, y con ello un marco teórico sustentado por investigaciones como la menstruación es un episodio biológico, marcado por la cultura, que permite examinar creencias populares y así que diversos actores sociales creen impactos que moldean la evolución de las percepciones sobre la menstruación. (coloma, 2023)

Pedagogías de la menarquía: espiritualidad, género y poder Karina Felitti y Magdalena Rohatsch (“Pedagogías de la menarquía: espiritualidad, género y poder”)

Pedagogías de la menarquía: espiritualidad, género y poder escrito por Karina Felitti y Magdalena Rohatsch de la universidad de Buenos Aires Argentina, para la revista sociedad y religión: sociología, antropología e historia de la religión en el cono sur, vol. XXVIII, núm. 50, 2018, pp. 135-160. Ellas aquí mencionan algunas de las consideraciones sociales que se tienen presente al momento de hablar sobre la menstruación y cómo estás están siendo transformadas a partir de su inclusión en la agenda académica, cultural y mediática, la actualización del mercado de productos de gestión del sangrado, la visibilidad de los activismos, y de un discurso espiritual que está directamente relacionado con los ciclos naturales y lo sagrado.

Este artículo indaga en las propuestas educativas, lúdicas y celebratorias de la menarquía que combinan elementos de espiritualidad en la nueva era y muchas de las consignas feministas, que a partir del relevamiento y análisis de libros dirigidos a niñas y de etnografías presenciales y virtuales de círculos/talleres para ellas y sus madres o cuidadoras. Los hallazgos muestran que estas propuestas de formación y acompañamiento rescatan los aspectos subjetivos y emocionales de la experiencia, refuerzan lazos de solidaridad con otras mujeres y priorizan el autoconocimiento como fuente de poder.

Miau: movimiento insurrecto para la autonomía de una misma ¹⁵

“Miau” es un documental chileno creado por mujeres con la intención de abrir espacios de reflexión y brindar herramientas para el autocuidado y el conocimiento profundo del cuerpo en una sociedad que históricamente ha silenciado las experiencias vitales de las mujeres. El sangrado menstrual, dar a luz, interrumpir un embarazo, la realización de una citología y/o aliviar dolores cotidianos con plantas son vivencias que muchas veces se transitan en soledad o bajo el mandato de una medicina occidental que ha borrado, desacreditado o ignorado los saberes ancestrales.

El documental invita a comprender el cuerpo desde otro lugar, desde la curiosidad, el respeto y el amor propio. Desde el auto reconocimiento, el tacto, la escucha y el diálogo entre mujeres, lo que posibilita la idea de reapropiarse del cuerpo y de los procesos que lo atraviesan. “Miau” recoge las voces de abuelas, de parteras, de curanderas que, a través de la historia y el relato, sostienen el saber medicinal que está ligado a las plantas y a la tierra. Con ello, lo que deja como propuesta a manera emancipación frente al medicina hegemónica, abriendo caminos para que el cuidado y el control de la salud también puedan florecer desde la casa, desde lo cotidiano y desde los vínculos entre mujeres. (Orozco, 2022)

¹⁵ MIAU (anónimas). (2014). *Miau movimiento insurrecto para la autonomía de una misma* [Film].

Ilustración 11 Miao: movimiento insurrecto para la autonomía de una misma



Tomada del documental (MIAU: Movimiento Insurrecto Por la AutonomÍA de una Misma, s. f.)

Mimosa kit femenino

Es un kit, creado por Carlota Ruíz (Barcelona) fue realmente el trabajo final de sus estudios de diseño, pero tuvo una gran acogida en redes ya que es bastante didáctico. Consiste en una caja o “kit de empoderamiento” que contiene diferentes elementos como un espejo, un espéculo, un manifiesto, una copa menstrual, un juego de cartas de emociones, tampones sin aplicador, un calendario menstrual y un clítoris en 3D. Lo entiendo como una invitación a las mujeres a auto mirarse y auto explorarse, entender y preguntarse acerca de su cuerpo, de la vagina, de la vulva, de la cérvix, el clítoris, la menstruación y todas las preguntas que surjan de esta exploración, lo veo como una buena herramienta para acompañar el ciclo y adentrarnos en la educación menstrual a la que todas las mujeres deberíamos tener acceso desde un pensamiento crítico que permita preguntarnos y descubrirnos en esta fase. (Orozco,2022)

Ilustración 12 Kit de cuidado Menstrual Mimosa



Fuente:

Tomada de Kit de empoderamiento del ciclo menstrual Mimosa

A modo de recapitulación, los antecedentes mencionados permiten la comprensión frente al sangrado, más allá de ser un proceso biológico, que se constituye como un fenómeno atravesado profundamente por el contexto social, cultural, económico y político. Las investigaciones coinciden en la necesidad de encontrar una mirada integral que reconozca las desigualdades estructurales que afectan a quienes menstrúan, especialmente en contextos de marginación.

Frente a las tensiones que se identifican y gracias a los antecedentes, se construyen tres categorías de análisis que permiten profundizar en la experiencia menstrual desde una perspectiva crítica y transformadora.

Una mirada integral: categorías de análisis.

La Gran Diosa universal siempre reclama sacrificios, porque los momentos decisivos de la vida de la mujer -menstruación, desfloración, concepción, parto están íntimamente

vinculados con un sacrificio de sangre Erick Neuman. The Great Mother¹⁶

Las categorías de análisis que se encuentran en este capítulo, dan cuenta de la ritualidad, hace hincapié a la mirada patriarcal que vive el cuerpo que sangre, el ejercicio de poder y como es ejercido en la cotidianidad históricamente sobre los cuerpos menstruales, la industria del Fem care y su dinámicas extractivistas y oportunistas, estudia también y da cuenta del viaje de la heroína el proceso de rechazo amor y odio que atraviesan muchas personas que menstrúan y como este es un viaje significativo que vale la pena escudriñar, como lo hace la Autora Mauren Murdock, en su libro el viaje de la heroína de 1990.

Finalmente una categoría de análisis reciente que obliga a hacerle una lectura a este trabajo para hablar de pedagogías feministas menstruales, permitiendo identificar el papel valioso que cumple la educación sexual integral en la adolescencia momento de crecimiento y desarrollo en las poblaciones más jóvenes de las comunidades, lo poderoso de las pedagogías feministas y como con las herramientas que esta pedagogía ofrece, hacer una lectura consciente con enfoque de

genero a la experiencia menstrual, compartiendo enseñanzas para la posteridad, para el cuidado y la memoria, trabajando en el tiempo en la eliminación de violencias basadas en género en experiencias como la menstruación, vivencias que han sido llevadas al repudio por el tabú y la desinformación.

La salud menstrual surge en este análisis como categoría crítica de análisis permitiendo identificar el ciclo menstrual: desde diferentes lecturas desde las físicas, sociales, económicas y afectivas hasta los entramados sociopolíticos y culturales que lo configuran. Sin embargo, existen aún muchas dinámicas que aún reducen este fenómeno a parámetros biomédicos, higienistas y androcéntricos, marginando los conocimientos ancestrales y las narrativas situadas de quienes experimentan la menstruación. Estas posturas aún ejercen acciones dominantes perpetuando con ellas la mirada fragmentaria

¹⁶ La Gran Madre incluye una investigación de la psique femenina animada por el proyecto de una «psicología profunda de lo femenino». Pero además de ser relevante para la psicología analítica, este documentado ensayo sobre el arquetipo del Gran Femenino contribuye a una terapia de la cultura que hace posible la integración entre el mundo patriarcal de la consciencia y el mundo matriarcal de la psique.

que violenta y marginaliza en silencio las corporalidades y la construcción de subjetividades.

Salud Menstrual:

Según la Real Academia Española

Del lat. menstruus, de mensis 'mes'.

1. “adj. Perteneciente o relativo al menstuo de las mujeres y hembras de ciertos animales.” (“menstruo, menstrua | Diccionario de la lengua española”) (“menstruo, menstrua | Diccionario de la lengua española”) (“menstruo, menstrua | Diccionario de la lengua española”)

Sangre menstrual.

2. adj. desus. Perteneciente o relativo al mes.

3. m. Acción de menstruar.

4. m. Sangre procedente de la matriz que todos los meses evacuan naturalmente las mujeres y las hembras de ciertos animales. (Sobre la sangre que no se nombra, Pérez P, 2022, p.89).

5. m. En otra definición encontramos que el ciclo menstrual señala el inicio de la vida fértil, proceso que provoca diversos cambios hormonales, físicos y emocionales; fenómeno que debe permanecer oculto, contenido, silenciado e invisible ante la sociedad. Se explica desde un cuerpo reproductivo como resultado de un embarazo que no aconteció, el fracaso de esa posibilidad biológica. (Rojo Mujer 2022, p.33).

La palabra menstruación deriva de la palabra en latín menses como la RAE (mes, ciclo lunar, lunación) se refiere al ciclo lunar que dura 28 días, igual que lo generalizado desde la medicina del ciclo menstrual de las mujeres, generalizado pues tiende a estandarizar la diversidad de cuerpos menstruantes.

La Escuela la Tribu, espacio interdisciplinar, que trabaja en Chile con el ministerio de Salud en pro de salud de las mujeres se dedica a la formación, actualización y

especialización de profesionales que trabajan con niñas, adolescentes y mujeres en todas las áreas en el ámbito de la Salud Sexual y Reproductiva, Salud Menstrual y Sexualidad desde un enfoque de género y derechos humanos a través de cursos, especializaciones y diplomados.

La Tribu crea una guía gratuita de salud menstrual destinada a profesionales, donde abarca desde un enfoque de género y derechos humanos y como un indicador biopsicosocial que permite comprender las condiciones de la sociedad en temas de salud, con mínimas preguntas como ¿cómo gestionan las mujeres su periodo menstrual? Y con ello respuestas que permitirán identificar violencias y demás situaciones problemas de las mujeres.

Teniendo en cuenta el Modelo de Abordaje de la Salud Menstrual que formula la Escuela La Tribu, donde se recogen recomendaciones actuales y tiene como objetivo ilustrar para así comprender de manera interdisciplinar un fenómeno complejo que va más allá de lo biológico y que se expresa en dimensiones individuales y colectivas: personal, familiar, social, comunitaria y política. Ilustración 9 Modelo Biopsicosocial de abordaje en la salud menstrual

Ilustración 13 Modelo de Abordaje de la salud Menstrual



Fuente: Tomada de: Guía de salud menstrual destinada a profesionales (2022)

“La menstruación hoy es parte del fenómeno de reducción de oportunidades para niñas, adolescentes y mujeres (Unicef, 2020).” Las normas socioculturales, el estigma, los prejuicios y los tabúes sobre la menstruación son unas de las principales causas de exclusión y discriminación (ONU, 2019 “En Bogotá, Según el DANE (2022) el 90% de las niñas viven la menarquia o inicio de la menstruación con escasa información, acompañamiento y con vergüenza.”

Incluso en países de altos ingresos, la mayoría de las niñas viven su primera menstruación con información escasa, poco acompañamiento y con la perpetuación de estereotipos que fomentan la vergüenza, lo que se relaciona con un aumento en el riesgo de inicio temprano de relaciones sexuales e incremento de embarazos adolescentes (Schooler, 2005)

Estas tensiones son algunas de las cosas que ponen en evidencia algunas de las condiciones socioculturales en las que se experimenta la vivencia del ciclo menstrual-ovulatorio, actualmente, mostrando la brecha de género¹⁷, Es tal la relevancia de la Salud Menstrual para la igualdad que, en el año 2014, el Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas reconoció que la ausencia de cuidado y gestión menstrual y el estigma asociado a la menstruación tienen un impacto negativo para la igualdad de género, haciendo un llamado a abordar este tema en el marco de los Derechos Humanos (Winkler y Roaf, 2015). Alrededor de las sociedades se construyen conceptos y contextos, y un sin par de normas establecidas relacionadas y ligadas a la menstruación, con el mandato de lo moral e higienizante que oculta y por lo tanto perjudica, lo que genera menos oportunidades para las personas menstruantes en todas las áreas (Bobel et al., 2020). A

¹⁷ Brecha de género: las diferencias de oportunidades de acceso y control de recursos —ya sea políticos, económicos, sociales y culturales, entre otros— que existe entre hombres y mujeres, encontrándose los primeros desproporcionadamente en una mejor posición (Eternod, 2018)

continuación, está tabla tomada de la guía de salud menstrual de la tribu menciona algunos de estos fenómenos contextuales.

Tabla 1 Ámbitos de la Salud Menstrual que forman parte del fenómeno de reducción de oportunidades para niñas, adolescentes y mujeres.

1. Dificultades en la experiencia de menarquia debido a esca información.	La mayoría de las niñas viven su menarquia con baja información, miedo y poca preparación (Hennegan y Montgomery, 2016). En los países de ingreso bajo y medio aprenden sobre Salud Menstrual, principalmente, por sus madres, quienes abordan el tema de manera tardía o muy temprana, además de comunicar información errada (Chandra-Mouli y Patel, 2017). En muchos contextos, la primera menstruación es sinónimo de que “una niña se transforma en mujer”, iniciándose tempranamente las relaciones sexuales, abriendo la puerta a la violencia sexual y/o matrimonios forzados (UNFPA, 2021). El inicio de los ciclos menstruales acarrea un fuerte estigma social, mermando las oportunidades de las niñas en lo educativo y social.
2. Ausencia de condiciones para el manejo de higiene menstrual (MHM) en los espacios educativos y laborales.	Las escuelas no suelen contar con los elementos para un adecuado MHM, como agua, instalaciones de saneamiento y abastecimiento, lo que resultan en un mayor desentendimiento y ausentismo escolar. Esto impacta en el desarrollo intelectual de niñas y adolescentes, limita oportunidades y aumenta la brecha educativa entre niñas y niños. Asimismo, algunas mujeres no pueden asistir a su trabajo en los días de su menstruación por motivos de salud no atendidos, tales como el dolor menstrual (Winkler y Roaf, 2015).

3. Limitaciones de conducta y exclusión forzada del espacio público.	Uno de los mayores mitos sobre la menstruación es que ésta es sucia y vergonzosa, lo que genera restricciones sociales (UNFPA, 2021). En muchas comunidades las adolescentes y mujeres son apartadas mientras menstrúan y/o evitan realizar actividades en contextos públicos (como nadar o estar al aire libre) y cambian sus hábitos (forma de vestirse, hacer deporte, entre otros) como una estrategia para evitar visibilizar su estado menstrual por temor a burlas y acoso (Johnston-Robledo y Chrisler, 2020).
4. Limitaciones en el desarrollo y bienestar por problemas de Salud Menstrual.	Muchas mujeres que tienen un problema de Salud Menstrual, como sangrado menstrual abundante, dolor menstrual o dismenorrea, ven afectadas su calidad de vida. Esto se agrava porque, rara vez, niñas, adolescentes y mujeres consultan a un o una profesional de la salud, postergando la atención requerida, retrasando el diagnóstico de enfermedades, afectando su estado de salud general (Bakoto,2020).
5. Menor valoración social de niñas, adolescentes y mujeres.	Las representaciones sociales sobre el ciclo menstrual refuerzan estereotipos de género. (Cardozo, 2015), sitúan a las mujeres en una posición de inferioridad intelectual, física y emocional solo por menstruar. Esto da lugar a una menor valoración social y refuerza la desigualdad de género (UNFPA, 2021).
6. Limitaciones en acceso a productos de higiene menstrual.	En muchos hogares con limitaciones económicas no es posible comprar insumos de gestión menstrual por considerarlos un “gasto excesivo” (Shannon e tal., 2021). Sin elementos adecuados, niñas, adolescentes y mujeres ven mermada su participación en la vida social, limitando su desarrollo y agravando las brechas de género. Esta realidad

	se ha profundizado en Latinoamérica debido a la pandemia por COVID-19 (UNFPA, 2021).
7. Aumenta la exposición a diversos tipos de violencia contra niñas y mujeres y la vulneración de sus derechos humanos.	Solo por tener un ciclo menstrual niñas, adolescentes, mujeres y otras personas que menstrúan tienen más probabilidades de vivir diversos tipos de violencias y ven vulnerados continuamente sus derechos humanos (UNFPA, 2019). Los roles de género e ideas falsas asociados a la menarquia y la falta de condiciones para el manejo de la higiene menstrual, expone a las niñas y adolescentes a violencia sexual, acoso por parte de sus pares varones (Sommer y Sahin, 2013) y matrimonios forzados. Todas las mujeres viven violencia simbólica a propósito de la menstruación y muchas de ellas ven vulnerados sus derechos humanos tales como el derecho a la salud, a una vida libre de violencia, a la educación, entre otros (UNFPA 2021).

Fuente: Tomada de: Guía de salud menstrual destinada a profesionales (2022)

La (ONU, 2019; Unicef, 2020; UNFPA, 2021), mencionan consideraciones que deberían estar presentes al hablar de estos temas, con población menstruante. Como cita (Escuela la Tribu, 2022)

La identificación y el reconocimiento de las expresiones de violencia contra las mujeres, niñas, jóvenes, adolescentes y cuerpos menstruantes: Por razones de género que se dan a partir del inicio del periodo menstrual: la violencia menstrual es una forma de violencia contra niñas y mujeres que, en el ejercicio de visibilizar la menstruación como una experiencia natural, se ha venido visibilizando. La Organización Panamericana de la Salud, (OPS,2022), Comprende la definición de violencia contra las mujeres todo acto material y/o simbólico que se experimenta a propósito de la experiencia de vivir un ciclo menstrual que pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la

mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción, la privación arbitraria de libre movimiento y uso de los espacios, tanto si se producen en la vida pública como privada.

Apostarle al respeto, cuidado y la gestión adecuada para exigir los Derechos Humanos de mujeres, niñas, jóvenes, adolescentes y cuerpos menstruantes: Por ello es vital, la Educación sexual Integral, que motiva al reconocimiento y a la distinción entre sexo y género. Lo que permite la identificación de los conceptos “niña” y “mujer” son categorías jurídicas de los tratados internacionales en materia de Derechos Humanos (Cedaw, 1979) y reconocidas en los sistemas jurídicos internos o nacionales.

Observación, corrección, y reparación de las vulneraciones a los derechos humanos, vinculadas a la experiencia menstrual: El trabajo es la eliminación del tabú menstrual en toda la sociedad y la promoción de los derechos menstruales, estos como síntoma de avances en materia de los derechos sexuales y reproductivos y otros derechos humanos vinculados con la vivencia del ciclo menstrual. Respetando el derecho internacional en materia de salud sexual y reproductiva de niñas, adolescentes y mujeres.

Autonomía y empoderamiento de mujeres, niñas, jóvenes, adolescentes y cuerpos menstruantes sobre su propio cuerpo y su Salud Menstrual: Promoción de la autonomía y empoderamiento sobre el cuerpo y la sexualidad para evitar situaciones de riesgo en este ámbito. Se recomienda acompañar a las niñas desde la infancia, previo al inicio del ciclo menstrual, con información clara, veraz y libre de prejuicios y discriminación (ONU, 2019).

Cómo la Escuela la tribu lo menciona, el termino de colocarse los lentes rojos, es la invitación que de manera interdisciplinar evalúa entornos menstruales. Le llaman el enfoque menstrual y lo convierte en una caja de herramientas, que genera valor en la educación en todos los campos de estudio, pues le apuesta a la transformación. Es importante, analizar la salud y el ciclo menstrual desde todas las áreas, educación y promoción. Es vital evaluar todos los niveles de conocimiento, promoción prevención y abordaje de recursos.

A continuación, una tabla creada por la (Escuela la Tribu, 2022) mostrándonos 6 enfoques interdisciplinarios en los que evaluar la experiencia menstrual con preguntas sencillas permitirá hacer un diagnóstico que previene o evidencia violencia.

Tabla 2 enfoques interdisciplinarios en los que evaluar la experiencia menstrual.

Entorno menstrual	Ciclo menstrual saludable	Pragmática de la menstruación	Pobreza Menstrual	Discriminación y violencia	Educación y Promoción
¿Cómo es el entorno menstrual de las personas con las que trabajo? ¿Dónde están las principales falencias? Entorno material y simbólico. Entornos menstruales. (casa, escuela trabajo condiciones en los entornos, identificación de carencia infraestructura, acceso a agua potable, baños etc.	¿Cómo son los ciclos ¿Menstruales de las mujeres con las que trabajo? ¿Hay alguna alteración prevalente en las mujeres con las que trabajo? ¿endometriosis, dolor menstrual, amenorrea?	¿Las niñas o mujeres comprenden porque menstrúan? ¿Saben qué hacer cuando menstrúan? ¿Qué insumos utilizan y por qué? ¿Eligen los insumos adecuados? Manejo de cuidado menstrual y fertilidad, uso de insumos, edad, contexto, acceso.	¿Cómo es el acceso a insumos menstruales? ¿Pueden condicionar? ¿Existe pobreza de conocimientos en salud menstrual? Pobreza menstrual menstruación digna concepto clasista y colonial acceso a productos.	¿Qué Prácticas discriminatorias se generan por menstruar? ¿Los profesionales de salud o educación cumplen su rol de garantes en salud menstrual?	¿Cuál es el nivel de conocimiento en salud menstrual? ¿Cómo se expresa el tabú menstrual en sus ideas sobre el ciclo menstrual? ¿Cuál ha sido la Educación recibida sobre el ciclo menstrual?

Fuente: Tomada de Guía para la salud menstrual, Escuela la Tribu (2022)

También la menstruación es atravesada por la construcción sociocultural e histórica. Como menciona Eugenia Tarzibachi en su libro *cosas de mujeres, menstruación género y poder*. (2017), da cuenta cómo el sangrado menstrual en la sociedad actual se construye social, cultural e históricamente como un problema que debe ser solucionado en lo oculto, silencioso. Ella también examina cómo la industria Fem Care¹⁸ de productos menstruales, el discurso de libertad de las primeras publicidades de marcas como Kotex crearon una retórica de protección femenina (con tintes masculinos) y una supuesta versatilidad en lo mediático y sus representaciones que contribuyen a la aceptación y lectura de la menstruación como algo que requiere higienización e invisibilización pues es algo que cargado de intimidad se debe considerar sucio, incómodo y vergonzoso. El ciclo menstrual tiene cuatro fases (menstrual, preovulatoria, ovulatoria y premenstrual), que crean una estrecha conexión entre los ciclos de la luna han reconocido muchas culturas ancestrales, que transmitieron saberes sobre el cuerpo y su relación con el entorno. En las leyendas y la mitología.

Tabla 3 Fases del ciclo menstrual- ovulatorio.

Fase del ciclo	¿Qué ocurre en el cerebro?	¿Qué ocurre en los ovarios?	¿Qué ocurre en el útero?
Fase preovulatoria (desde el primer día de la menstruación hasta la ovulación).	Produce la hormona folículo estimulante (FSH), que estimula los folículos ováricos ¹⁸ .	Madura el folículo dominante del que emergerá el óvulo (fase folicular). El ovario produce predominantemente estrógenos (fase estrogénica).	En los primeros 3 a 7 días ocurre el desprendimiento del endometrio (menstruación). En los días siguientes la capa funcional del endometrio comienza a proliferar (fase proliferativa).
Previo a la ovulación , el cerebro secreta un peak de la hormona luteinizante , que desencadena la ruptura del folículo con la liberación del ovocito hacia la trompa uterina.			

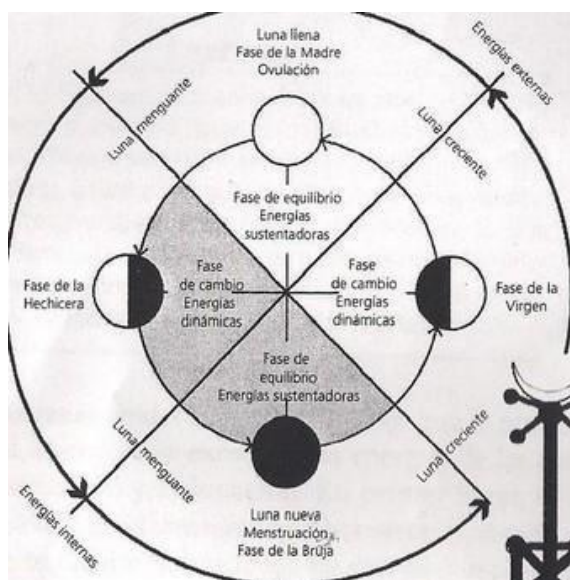
Fuente: Tomada de Guía para salud menstrual Chile 2022

Cuatro etapas que reflejaban las fases de la luna. La Virgen y la luna creciente

¹⁸ Fem Care: generalmente se refiere al cuidado de la salud femenina, incluyendo productos, servicios y programas que atienden las necesidades específicas de las mujeres, particularmente durante la menstruación y la reproducción.

representaban la fase que se extiende desde el fin del sangrado, hasta el comienzo de la ovulación: las energías correspondientes a esta fase generativas, dinámicas e inspiradoras se asemejan a las de una joven doncella. Por otro lado, la Madre y la luna llena representaban el período mismo de la ovulación: las energías, en este caso, tienen similitud con las de la maternidad. pues ambas cuentan con la capacidad y la fuerza para criar, sustentar y fortalecer; la creatividad interna de la madre surge para crear una nueva vida. (Miranda Gray,1999)

Ilustración 14 Ciclo de la Luna - Ciclos Menstruales.



Fuente: Tomada de Luna Roja de Miranda Gray Ciclos Menstruales (1999)

Esta sociedad con ceguera debe enterarse de que menstruar es un acto sagrado un momento de mucha apertura espiritual y de evidente sensibilidad, que se aborda socialmente de manera vaga como "histeria" o irritabilidad. La sangre llega para limpiar nuestras energías es necesario cuidarla porque no es basura, ni castigo como promulgaron y siguen profesando ciertos humanos en nombre de Dios, no podemos arrojarnos a la basura nosotras mismas ni perder aquel preciso momento de purificación. (Pérez P, 2015).

Cabe resaltar que la salud menstrual desde una lectura con perspectiva ecofeminista le apuesta a que la experiencia menstrual se libere no solo de la carga de las palabras si no del consumo de productos farmacéuticos que no solo desconectan con el cuerpo, si no que

muestra que evidencia una afectación notable en la naturaleza, rompiendo el equilibrio según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2019), se advirtió que se está produciendo una “feminización” de los peces y anfibios machos debido a los rastros de anticonceptivos orales en los sistemas de agua dulce de todo el mundo. Esto se une a diversos estudios que afirman el impacto de distintos restos de fármacos que son desechados al mar.

Para la regulación del periodo menstrual se usan métodos sintéticos, como lo son los métodos anticonceptivos. El sangrado de la pastilla anticonceptiva no es un periodo que no puede igualarse, bajo ningún sentido, al ciclo de las propias hormonas. El sangrado provocado por la píldora es un sangrado inducido por fármacos y programado caprichosamente en un patrón de 28 días con el fin de simular un proceso natural de tu cuerpo. El sangrado ocasional de la píldora es necesario para prevenir el sangrado intermenstrual, pero no tiene que ser mensual. Puede tener lugar cada 56 días, cada 83 o cada cuanto día quieras. “Lara Briden, 2019, p.47”. Este episodio ocasional no permite la lectura cíclica del sangrado menstrual, pues el uso de anticonceptivos como reguladores hormonales, trae consigo la inhibición de la ovulación¹⁹ por lo tanto no existe sangrado menstrual, y el manchado mensual que se expulsa es sangrado por privación²⁰.

Entre muchas de las formas de entender el ciclo menstrual ovulatorio, está además de ellas, la reivindicación de que la menstruación es un acto político y como cuerpos menstruantes reapropiarnos de la sabiduría de nuestros cuerpos es un acto de resistencia ante el sistema actual lineal que nos patologiza, resistir desde la apuesta del autoconocimiento permite reconocer las prácticas tradicionales de cuidado y proponer alternativas accesibles y respetuosas con el cuerpo y el medio ambiente.

¹⁹ Dice que los ovarios ya no están produciendo la suficiente cantidad de estrógeno o progesterona para que se mantenga la salud y engrosamiento del tejido endometrial

²⁰ Deprivación: Se debe a la supresión o disminución brusca de la acción de las hormonas ováricas sobre el endometrio provocando su descamación. La disrupción es el mecanismo más frecuente en las HUD y se produce por la acción mantenida durante largo tiempo de las hormonas ováricas sobre el endometrio.

La suma de experiencias de los cuerpos menstruantes reconoce que no es solo un proceso biológico y cíclico que ha sido medicalizado e invisibilizado y obligado a la

higienización desde una lectura capitalista, pese a ello, cuando se le hace una lectura desde la resistencia a los cuerpos cíclicos, y desde una educación menstrual integral y la ginecología natural, el ciclo menstrual ovulatorio, se convierte en una fuente de autoconocimiento, bienestar y conexión con los ciclos de la naturaleza.

Finalmente, una lectura a este panorama invita que con urgencia la salud menstrual sea atendida como un derecho y una experiencia digna e integral que involucra cuerpo, emociones, territorio, cultura y autonomía, invita a quebrar con narrativas tradicionales y violentas dando paso a los conocimientos situados, saberes comunitarios y prácticas de cuidado que reconozcan la diversidad de vivencias menstruales. En esta categoría se la apuesta al reconocimiento de violencias que se han tejido históricamente alrededor de la experiencia menstrual y en ella se construye dignidad y autonomía para las personas menstruantes.

Darle un nuevo significado a la salud menstrual en el foco la mirada interseccional y la lectura con enfoque de género rompe discursos violentos biomédicos y androcéntricos quienes y como se debe hablar de menstruación. Apostar por una salud menstrual emancipadora implica colocar las voces de quienes menstrúan en el centro, promueve procesos pedagógicos, políticos y comunitarios que reintegren sentido, agencia y memoria a una experiencia humana y social.

La menstruación ha sido objeto de discursos reduccionistas lineales y patologizante de la mano de la perspectiva patriarcal, menstruar se ha constituido como una experiencia bochornosa e incómoda, pues estar menstruando es sinónimo de vergüenza, lo que contribuye al silenciamiento tanto en espacios públicos, como educativos y sanitarios. Con ello desplazando a las personas menstruantes de la posibilidad de nombrar, habitar y comprender su ciclo desde una mirada autónoma y digna.

Lectura con perspectiva patriarcal y capitalista al cuerpo menstruante

“El estigma de la menstruación es una forma de misoginia que responde a la dominación del sistema patriarcal”

Eugenia Tarzibachi²¹

Por otro parte y nada distanciada el capitalismo y sus dinámicas extractivistas instrumentalizan la vivencia integral de la menstruación, convirtiéndola en una fuente de mercado rentable, motivando la medicalización al ciclo menstrual, y la dependencia de productos desechables a través de narrativas de “limpieza”, “normalidad” y “control”. Con la llamada higiene menstrual.²² Las grandes industrias han capitalizado el cuerpo menstruante al imponer modelos de consumo que no solo afectan la salud del cuerpo y del ambiente, sino que perpetúan relaciones de poder desiguales.

En este capítulo se propone, por tanto, develar cómo ambos sistemas el patriarcado y el capitalismo y como estos han operado y operan en la construcción social del cuerpo menstruante, y cómo sus lógicas deben ser cuestionadas desde una pedagogía feminista que dignifique, libere y politice esta vivencia.

²¹ Eugenia Tarzibachi (Buenos Aires, 1979) es psicóloga y doctora en Ciencias Sociales por la Universidad de Buenos Aires, Es autora de diversos artículos académicos y de difusión masiva con perspectiva de género. Además de su trabajo académico, se desempeña como psicóloga clínica, docente y consultora en los ámbitos público y privado. Ganó el Premio Ángeles Durán por la innovación y el avance de la teoría feminista de la Universidad Autónoma de Madrid por su libro “Cosa de Mujeres”.

²² El 28 de mayo se celebra el Día de la Higiene Menstrual, una fecha para concienciar sobre la importancia de la salud y dignidad de las personas menstruantes, así como para des estigmatizar la menstruación. Este día se celebra porque el ciclo menstrual suele tener una duración promedio de 28 días.

Como menciona Lerner (1986), la dominación masculina es un fenómeno universal y natural. “Se podría presentar la argumentación en términos religiosos: la mujer está subordinada al hombre porque así la creó Dios.” (“Los orígenes La creación del

patriarcado) – SIEP”) «asimetría sexual», la atribución de tareas y papeles diferentes a hombres y mujeres.

Puesto que a la mujer se le asignó por designio divino una función biológica diferente a la de los hombres. Si Dios o la naturaleza crearon las diferencias de sexo, que a su vez determinaron la división sexual del trabajo, no hay que culpar a nadie por la desigualdad sexual y el dominio masculino.

Controlada, interpretada y gestionada desde una perspectiva patriarcal, la menstruación, ha sido subordinada a la estigmatización y el rechazo, lo que invita a una lectura profunda para comprender porque el sangrado ha cargado con estas cargas culturales. El patriarcado es un proceso histórico que para su construcción tardó 2.500 años para completarse, el patriarcado ha tenido muchas formas y su primera forma, apareció en el Estado arcaico. La su organización básica, era familia patriarcal, que expresaba y generaba constantemente sus normas y valores. (Lerner,1986).

Las mujeres, y su capacidad de gestar la vida, los servicios de salud en términos sexuales y reproductivos se convirtieron en mercancía incluso antes de la creación de la civilización occidental. Cuando se habla del desarrollo de la agricultura durante el período neolítico, se debe reconocer que fue en este periodo donde se impulsó el «intercambio de mujeres» entre tribus, las mujeres y sus cuerpos como trincheras de guerra para evitar muertes y la pérdida de pueblos enteros, la conformación de alianzas matrimoniales, y la posibilidad de tener más mujeres a su disposición para producir más herederos. (Lerner,1986).

Las lógicas en las que se sostiene el sistema patriarcal se traducen en la discriminación y opresión al cuerpo menstruante en un lugar en que se ejerce control, lee el cuerpo como un lugar de pecado y lo representa como una amenaza para los demás. (Tijaro,2021).

Por casi cuatro mil años las mujeres han desarrollado sus vidas y han actuado a la sombra del patriarcado, concretamente de una forma de patriarcado que podría definirse mejor como dominación paternalista²³. Este sistema patriarcal se ha construido en un orden jerarquizado y ha elaborado una ideología que lo defiende, desde lo cientificista.

Estas ideologías fueron sustentadas por filósofos reconocidos y algunos de sus pensamientos sobre la mujer y sus cualidades. Aristóteles decía que la mujer era hembra por su falta de cualidades y que era incapaz de formarse un juicio propio, o de tener criterios propios. Se queda estancada en la mentalidad infantil. Santo Tomás definió a la mujer como un ser sin substancia propia, relegado al plano de lo puramente "ocasional". Rousseau consideró que la mujer había perdido el estado de naturaleza y se había convertido en un ser falso, mundano y artificial, cuya regeneración le obliga a aprender a vivir según su origen. Por lo tanto, la mujer resulta que es un ser corporal, intuitivo, sensible, débil en el aspecto orgánico y sobre todo inepta para la lógica de la razón. (Cagigas A.2000).

Todo esto concluye con una lectura violenta hacia la mujer, pues se invita a leerla como un proceso inacabado carente de acción, voluntad y fuerza, subrogada a la necesidad de una figura masculina.

Entendiendo un poco como el patriarcado, ha tomado posición sobre los cuerpos de las mujeres, se puede ver la industria productora de toallas y tampones descartables como una herramienta más del patriarcado y el capitalismo que trabajan en la tarea de ocultar la experiencia de vergüenza que debería ser la experiencia del sangrado menstrual.

Las publicidades de las décadas del 50 al 80 exponían variadamente mensajes esteticistas para alentar la compra masiva de dispositivos de contención menstrual. "Las corporaciones de productos de higiene femenina difundían por medio de publicidades lo

²³ El término describe la relación entre un grupo dominante, al que se considera superior, y un grupo subordinado, al que se considera inferior, en la que la dominación queda mitigada por las obligaciones mutuas y los deberes recíprocos. Gerda Lerner (1986)

«molesto» de cargar con la menstruación, recalcaban que no era un síntoma de elegancia y mucho menos de comodidad.” La publicidad de la época apoyó su discurso en la interpretación estética de lo que siente durante la menstruación, de este modo se configuró

una negación de una manifestación natural de salud y se consideró, según las industrias, en la crisis higiénica que sufren las mujeres durante un periodo de sus vidas que transforma sus cuerpos en entidades extrañas, incontrolables y causantes de episodios desagradable (Flórez, F. Mora, E 2021)

Ilustración 15 Tampones OB publicidad años 80



Fuente: Tomada de revista Para Ti, 9 de enero de 1978; Revista Clarín, 8 de enero de 1978. Citada por (Tarzibachi E, 2017).

Es posible relacionar menstruación como un fenómeno que excede el plano biológico y natural, movido por factores sociales y culturales, lo que tiene una posición directa con la situación de subordinación que ocupa la mujer en las relaciones sociales. Vivencia que se mantiene hoy vigente y probablemente lo que provoca que la menstruación siga teniendo una connotación negativa, permitiendo referirse a ella solo en el espacio íntimo.

Ilustración 16 Publicidad tampones OB años 90



Fuente: Tomada de propaganda publicitaria (Oreiro N,2013)

Por otra parte, colocando en tensión las propagandas tradicionales y silenciosas que ha tenido la industria del Fem care, está de ejemplo la exposición de la artista chilena Carina Úbeda, donde muestra de una colección de paños con sangre menstrual, lo que provoca en quien ve la obra diversas polémicas y críticas por la exposición de algo “íntimo” en un espacio público. (Riquelme,2013)

Ilustración 17 Exposición en Quillota “Paños” Carina



Fuente: Tomada de Heroínas (Hernández, 2015)

Con relación a lo mencionado anteriormente y uno de los pensamientos propuestos por Michel Foucault (1975) permite reconocer como los mecanismos de poder funcionan por debajo de los aparatos del Estado, de formas simples y cotidianas, es lo que hace posible preguntarse como en la cotidianidad y en las formas en las que se articula el poder frente a la menstruación y como los cuerpos que la experimentan viven una experiencia desde lo patriarcal.

Lo mencionan (Blázquez M, Bolaños E.2017). En su artículo Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. Estos cambios que las mujeres perciben, pareciera que de alguna manera viven una especie de lucha y resistencia respecto a estos cambios que remite a la idea de “cuerpo como campo de batalla”, con toda la tensión y presión que esto puede generar.

En este sentido, algunas mujeres proponen un cambio de actitud y cierta rebelión respecto a los modelos sociales que obligan a mantener un estado físico y emocional plano y lineal, un ánimo “positivo” y controlado de manera constante, una actividad y productividad sin tregua... Estos patrones propios de una sociedad capitalista, y profundamente entrelazados con la masculinidad tradicional, acaban convirtiéndose en un impedimento para experimentar el dolor, la tristeza, la vulnerabilidad, el cansancio..., la amplia gama de emociones y posibilidades humanas.

Sumado a la incomodidad y al silencio en el que la sociedad obliga a vivir la experiencia menstrual, está también la patologización en el ciclo menstrual- ovulatorio, el ejercicio de poder como se menciona anteriormente está presente en cuerpos que pueden ser subordinados, lo que agudiza que los diagnósticos médicos frente a la salud femenina sean evaluados por “expertos” en ginecología, llevando estos resultados a la necesidad de medicalizar los dolores y no evaluar a profundidad la situación, muchas veces negando o tardando en la verificación de casos de endometriosis, amenorrea, trastornos disfóricos, trastornos alimenticios, entre otros.

En el caso de la endometriosis que su diagnóstico es difícil y puede tardar varios años. El principal síntoma de sospecha de endometriosis es el dolor durante la menstruación, y se reconoce que 190 millones de mujeres y niñas en edad reproductiva en todo el mundo, es decir, a cerca del 10 % de este grupo poblacional lo experimenta (ONU,2023)

La pastilla para planificar fármaco esteroide técnicamente una droga considerada hormona en términos generales como mensajero químico, pero no son producción humana y no hacer parte de la fisiología humana natural (Briden L, 2022). Está es utilizada por especialistas en planificación familiar como “método efectivo” para la “regulación” hormonal del periodo menstrual, En algunos casos, la píldora anticonceptiva puede disminuir la libido, sin embargo, en unos casos eliminar la posibilidad de un embarazo, aumentaría el deseo sexual, quitando la preocupación de eventos no deseados, los efectos secundarios que trae consigo la planificación hormonal no da cuenta de la infinidad de problemáticas a largo y mediano plazo que traen consigo.

Es importante mencionar que las compañías farmacéuticas las cuales han hecho un negocio con la necesidad y la autonomía de los cuerpos en la toma de decisiones frente a la gestación colocan nombres cursis a sus productos como “ Yasminiq, Ginorelle”, para hacerlas parecer más benignas y adecuadas, no se estaría igual de cómoda tomando una droga llamada “ drospirenona” (Briden L, 2022).

La píldora anticonceptiva nace en sintonía a la revolución y libertad de los cuerpos femeninos en 1960, quizás en parte como respuesta de los derechos sexuales y reproductivos, los avances en el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos de la población han quedado registrados en Protocolos, Tratados, Pactos, Declaraciones y Convenciones internacionales que marcaron las pautas para su inclusión en instrumentos.

Cuando se habla de derechos sexuales y reproductivos se invita al reconocimiento y la conquista histórica de los movimientos feministas y de salud pública a nivel global. Ya que estos no surgen aislados, pues son el resultado de luchas sostenidas que lograron su reconocimiento en diversos instrumentos internacionales como pactos, tratados, convenciones y declaraciones.

Algunos de estos derechos son: Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados, Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia, Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos, Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro, Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia cuando y con quien tener hijos.

En el mapeo legal frente a las oportunidades que se han abierto alrededor de las mujeres y sus legítimas decisiones existen varias propuestas, estas son algunas de ellas.

- Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer Adoptada y abierta a la firma y ratificación, o adhesión, por la Asamblea General en su resolución 34/180, de 18 de diciembre de 1979
Entrada en vigor: 3 de septiembre de 1981, de conformidad con el artículo 27.
- Nace también el denominado "Protocolo de Maputo", fue adoptado por los jefes de Estado en Maputo, Mozambique, el 11 de julio de 2003. A partir del 7 de junio de 2023, coincidiendo con su 20 aniversario, Sudán del Sur se convirtió en el país número 44 de la Unión Africana en ratificar el protocolo, afirmando que lo promulgará dentro de sus leyes nacionales.
- Hace treinta años, la Conferencia Internacional sobre la Población y el desarrollo celebrada en El Cairo (Egipto), subrayó el derecho de todas las personas a alcanzar el máximo nivel de salud y derechos sexuales y reproductivos.

Pese a los logros que la revolución sexual trajo consigo en todo el mundo para diferentes mujeres, la historia ha sido patriarcal y violenta para las mujeres, un ejemplo de ello es la historia de la pastilla anticonceptiva, marcada por prácticas patriarcales y éticas

muy cuestionables. John Rock y Gregory Pincus, M.C, Chang²⁴ hombres de Harvard, crearon la píldora basada en un avance del mexicano Luis Miramontes. Como no consiguieron suficientes voluntarias para las pruebas clínicas en Boston, estos decidieron probarla en Puerto Rico, donde las autoridades promovían el uso de anticonceptivos. Las pruebas involucraron a mujeres de bajos recursos, a quienes no se les informó sobre los riesgos y efectos secundarios del medicamento.

Aunque las pruebas fueron exitosas, muchas mujeres experimentaron efectos graves, se conoce el caso de 2 mujeres que murieron durante los ensayos, pero como no se realizó autopsia, se desconoce si el uso de la pastilla fue la causante.

A pesar de los efectos adversos, la FDA, Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. Aprobó la píldora en 1960, pero las mujeres que participaron en los ensayos no recibieron compensación ni acceso al medicamento, mientras que Pincus y Rock fueron reconocidos por su contribución a la liberación femenina. Esta situación provocó la creación de nuevas normativas sobre el consentimiento informado en ensayos clínicos:

- **El Consentimiento informado:** asegurando que los participantes en los ensayos clínicos comprendan completamente los riesgos y beneficios de los anticonceptivos antes de participar.
- **Mayor transparencia:** La FDA exige a los investigadores que proporcionen información más detallada sobre los anticonceptivos, incluyendo posibles efectos secundarios y riesgos.
- **Protección de los participantes:** La intención de las nuevas reglas es proteger a los participantes de ensayos clínicos, garantizando que estén adecuadamente informados y que puedan tomar decisiones informadas sobre su participación.

²⁴ fueron tres figuras clave en el desarrollo de la píldora anticonceptiva oral combinada. John Rock fue un ginecólogo y autoridad en fertilidad, Gregory Pincus un biólogo que lideró la investigación hormonal y M.C. Chang, un especialista en biología reproductiva que también contribuyó significativamente al desarrollo de la píldora y la fertilización in vitro.

-
- **Obligación de los fabricantes:** Los fabricantes de anticonceptivos están obligados a proporcionar información clara y completa sobre los productos a los usuarios, incluyendo advertencias y riesgos, según el National Institutes of Health (NIH) (.gov). (F.D.A, 2025)

El Poder y control son dos entramados que están históricamente enlazados a los cuerpos menstruantes, llevando la menstruación a un fenómeno que debe ser gestionado en el silencio e invisibilizado. Desde la patologización médica hasta la mercantilización del sangrado, el sistema patriarcal y capitalista han impuesto formas de vivir y representar la menstruación, moldeando su significado social y restringiendo la relación de las personas menstruantes con sus propios cuerpos.

El discurso ecológico ha sido utilizado y captado por la industria Fem care, en palabras posmodernas greenwashing²⁵. La industria de productos de higiene menstrual ha convertido el cuidado ambiental en una estrategia de marketing vacía, perpetuando el consumismo bajo una fachada de responsabilidad ecológica. Se ha ido adaptando a los cambios significativos, que han ocurrido en los últimos años, posicionando las marcas en discurso amigable con el medio ambiente como respuesta a la creciente conciencia ambiental y feminista. Lo cierto es que no hay dicho compromiso genuino ni con el planeta, ni con las personas menstruantes.

Con una producción que sigue estando liderada por corporaciones que priorizan la rentabilidad sobre el impacto ambiental. La etiqueta “ecológica” muchas veces es engañosa. Pues no existe dicha garantía de producción ética, ni con el uso de materiales sostenibles, ni con el devenir económico de quienes elaboran dichos productos. El consumo masivo se sigue promoviendo En algunos casos, el precio de estos productos

²⁵ Estrategia de marketing que usan algunas empresas para aparentar ser más sostenibles de lo que realmente son

“eco” es más alto, haciendo que la sostenibilidad sea un lujo accesible solo para ciertos sectores.

Realmente el gran problema radica no solo en el producto si no el modelo de consumo en el que la sociedad se mueve, pues la Industria Fem care, no interpela de raíz los problemas que afectan el planeta con sus productos pues el proceso de fabricación de estos productos de plástico conlleva uso a la utilización de químicos y de energía. “Que contaminan tanto los canales de agua como el hábitat de diversos animales y tardan en desintegrarse de entre 500 a 800 años.” (“¿sabes cuánto tardan en degradarse los residuos?”)

El discurso ecológico de la industria Fem Care no cuestiona la raíz del problema: el modelo económico que promueve la compra constante. Aunque los productos sean más “verdes”, la lógica de producir, vender y desechar sigue intacta. Es importante mencionar que muchas líneas que tradicionalmente han comercializado productos para gestión “higiénica” se han ido adaptando a la vanguardia para actuar en el marco de ser consientes con el medio ambiente el uso de toallas de tela, panties menstruales, va en aumento con precios elevados y la perpetuación del silencio a través de sus productos menstruales que mencionan costos elevados para poder adquirirlos.

Ilustración 18 portada página Fem care Nosotras

Tenemos un producto perfecto para ti
Ver todo →

				
Panties	Copa menstrual	Toallas reutilizables	Aplicador reutilizable	Complementos para el período

Tomada de: Página web Nosotras (2025)

También concurre la necesidad de los medios de comunicación tradicionales a traicionar la imagen de lo femenino, pues existe una fuerte relación entre publicidad y creencias lo que alimenta el mercado de consumo con aspectos relevantes de la estética de la mujer al servicio y disfrute de la sociedad y oculta en ella en el mercado y se esconden otros aspectos con vehemencia, precisamente por lo mismo: vender mercancía innecesaria, aumentar el consumo y enmascarar bajo el discurso del higienización, la compra masiva de productos que protegen un cuerpo «defectuoso» (Tarzibachi, 2016).

“Así, la mujer esconde aspectos de su biología porque el mercado refuerza y fomenta una voluntad de negar realidades y reafirmar vergüenzas presentes en la tradición cultural.” (Flórez, F, y Mora, E. (2021).

Gloria Steinem es una de las figuras históricas del feminismo estadounidense, escritora activista, su artículo más reconocido ‘yo fui una conejita de playboy’, basado en su trabajo clandestino en el playboy club de manhattan. Uno de sus escritos, “si los hombres menstruaran”, dispone a la imaginación un mundo donde los hombres tienen la menstruación, en lugar de las mujeres, Steinem utiliza la sátira como herramienta para destacar cómo las características de quienes tienen el poder son vistas como superiores, independientemente de la lógica.

(Steinem, 2018) dice en su artículo si los hombres menstruaran, existirían celebraciones y ritualización donde los chicos celebrarían el inicio de su periodo con rituales religiosos y fiestas exclusivas para hombres, el congreso daría apoyo institucional y tomaría parte y vocería en investigaciones sobre la dismenorrea y los productos menstruales, además de que serían gratuitos. Existirían justificaciones de poder, si los hombres menstruaran usarían este suceso como prueba de su capacidad para servir en el ejército, ocupar cargos políticos y roles religiosos. La ironía que se usa en este artículo destaca como la menstruación sería vista como un evento prestigioso y envidiable, evidenciando las dificultades en un mundo patriarcal cuando son las mujeres sujetas menstruantes quienes exigimos derechos.

(Flórez y Mora, 2021) En su artículo lo íntimo natural: esteticismos menstruales y sus representaciones culturales, evidencian que una vez se volcó a lo público en occidente

el tema de la menstruación a inicios del siglo xx, no fueron públicos los cuidados y la dignificación de este proceso, todo lo contrario, aprovecho el sistema para uso y promoción de los dispositivos con los que podía contenerse el sangrado, fomentando con ello la desinformación el rechazo y la búsqueda de ocultar la menstruación, pues era sinónimo de suciedad, por lo tanto vergüenza.

En una revisión documental exhaustiva Mora y Gonzales, realizaron la búsqueda de publicidad relacionada con el sangrado desde principios del siglo xx hasta la actualidad. en esta búsqueda se incluyeron anuncios en físico y en digital, lo cual permitió analizar la representación que a lo largo de los días ha tenido la menstruación y su representación en los medios de comunicación.

Con algunos estudios de caso se analizaron artistas con distintitos enfoques disciplinarios que han ridiculizado el cuerpo menstruante, desprestigiando lo íntimonatural con la lectura del discurso violento que puede cargar consigo el empoderamiento femenino. estos casos se analizaron para entender cómo las representaciones artísticas influyen en la percepción cultural de la menstruación.

El artivismo²⁶ y ecofeminismo: el documento destaca el papel del artivismo y la ecofeminismo en la lucha contra las representaciones negativas de la menstruación, pues el uso de la exageración y la teatralización de la menstruación en las mujeres llega a transformar la industria Fem care ²⁷ configurado el sangrado como bandera para la comercialización de nuevos productos. usando plataformas digitales y redes sociales que cuestionan la tradición visual publicitaria y promueven alternativas sostenibles y respetuosas con el medio ambiente permean la experiencia menstrual del sobre consumismo y desinformación de los impactos reales que traen consigo los productos.

²⁶ Forma de expresión artística que busca generar un impacto social. Es una combinación de "arte" y "activismo".

²⁷ Menciona la Información sobre la seguridad, eficacia y regulaciones de los productos para gestionar la menstruación productos que elaboran ellos mismos a los que llaman higiene femenina, donde realizan estudios a su comodidad. Tampones, toallas, toallitas húmedas, protectores diarios, jabón íntimo, duchas vaginal estos son algunos de los productos que elabora la industria.

Si bien existe un gran interés en cambiar connotaciones negativas de la menstruación, las representaciones artísticas y publicitarias siguen perpetuando estigmas

y apocamientos. algunos caracteres artísticos pueden parecer bien intencionados, pero terminan difundiendo mensajes opuestos y violentos hacia el cuerpo menstruante.

Ritos de paso: una lectura holística y espiritual al sangrado menstrual.

Ullchatum: un rito de paso Las palabras mapuches que definen "lo femenino":
cuatro aproximaciones Lingüísticas.

En este apartado del capítulo, se propone desde la perspectiva holística una de las nuevas formas de concebir el sangrado menstrual, el ecofeminismo, el uso y retorno a los conocimiento y saberes de nuestras antepasadas para gestionar de manera natural la salud uterina y menstrual, propone una lectura profunda y espiritual a la experiencia menstrual, rescatando su dimensión simbólica, energética y comunitaria, como propuesta comunitaria clave ancestral y feminista, ofreciendo a las adolescentes y personas menstruantes una vivencia que honra el inicio de sus ciclos con sentido, contención y pertenencia.

La nueva era trajo consigo el añoramiento de lo ancestral. No cabe duda de que como humanidad nos haría muy bien regresar a muchas prácticas anteriores, como el cuidado de la vida, la siembra, las economías colaborativas, el reconocimiento de Pachamama como origen de la vida misma, etc., pero de ninguna manera podemos retornar o reforzar costumbres atávicas que refuerzan la misoginia y los lugares de subyugación histórica de las mujeres. (Ramirez,2022).

El sangrado menstrual desde esta lectura traduce un portal de conexión y unión con el linaje dando apertura a un umbral de cambio, un portal de memoria corporal y colectiva, y creando una oportunidad para tejer nuevas formas de habitar el cuerpo en comunidad, enraizadas en el cuidado, la celebración y la conexión con la vida.

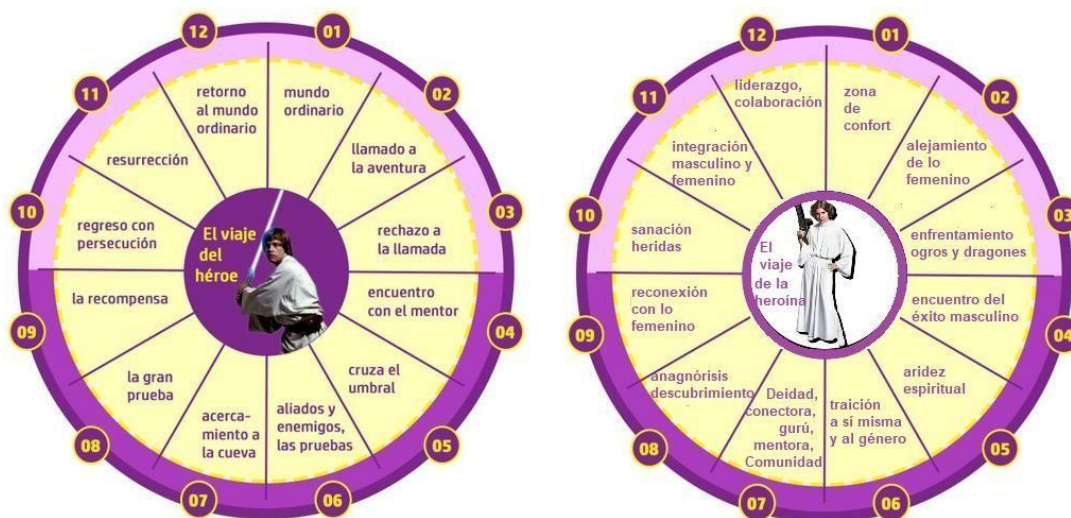
A lo largo de la historia, diversas culturas han honrado la menstruación como un momento sagrado de retiro y conexión. Un ejemplo de ello son los hospedajes lunares de las comunidades indígenas de América del Norte, donde las mujeres se reunían en círculo dentro de una carpa exclusiva para ellas durante su sangrado. En este espacio compartían saberes con las mujeres mayores, aprendían unas de otras y experimentaban la sincronización de sus ciclos con la luna nueva. Este tiempo de pausa les permitía reconectarse consigo mismas y con su entorno, promoviendo la reflexión y el fortalecimiento colectivo antes de iniciar un nuevo ciclo.

Actualmente, muchas comunidades de mujeres han retomado estas prácticas ancestrales mediante círculos y carpas rojas, donde se reúnen para honrar su menstruación, liberarse de patrones dañinos y recibir apoyo en sus procesos emocionales y sexuales. En contraste, la cultura occidental ha perdido la tradición de ritualizar las transiciones menstruales, como la menarquía y la menopausia. En sociedades con estructuras matriarcales, estas etapas son celebradas con ceremonias que reconocen la fertilidad y la transformación de las mujeres, transmitiendo así una visión más consciente y respetuosa de los ciclos de la vida. (Perez,2015)

Atendiendo al acercamiento y al reconocimiento y valor de la mujer en las diferentes creencias, no solo como ser creador, si no por su ciclicidad, y el potencial en ello, si no, como vital ser de equilibrio y agente vital para generar cambios de conciencia llamándole “Retorno de la

Diosa” o del sagrado femenino, sanando la herida femenina y el rechazo a la feminidad como lo menciona Murdock en su libro “Ser mujer, un viaje heroico”, en el que propone una estructura narrativa específica para las historias de mujeres, diferente del “Viaje del Héroe” de Joseph Campbell.

Ilustración 19 El viaje del héroe y de la heroína .



Fuente: Tomada de LinkedIn (Irrazabal M, 2022)

Este surgir plantea una especie de feminismo místico que implica la toma de conciencia de las potencialidades humanas con el fin de transformar los estándares sociales, culturales e individuales que caracterizaron a la era masculina y así generar relaciones más armónicas entre hombres y mujeres. (Ramírez R, 2016). Existe una juntanza entre espiritualidad e interseccionalidad que invita a la lectura y a la exploración de nuevas formas de concebir y construir mundo.

Entonces se entiende también que en un contexto global y local de visibilización de los reclamos feministas en general y del activismo menstrual en particular y de difusión de elementos de la cultura de la Nueva Era y sus propuestas de espiritualidad femenina entre los sectores medios urbanos, la cultura de masas y el mercado en sentido amplio reconoce la importancia del autoconocimiento como medio para la transformación y el

empoderamiento personal, y de lo emocional/intuitivo por sobre lo racional y lo espiritual. (Felitti, K Rohats M,2018)

Como lo menciona Calafell en su artículo menstruación decolonial, existen distintos posicionamientos: en una búsqueda para sostener el sangrado con la ayuda de la bio-medicina, apelando a su liberación y bienestar; pasando por la reivindicación como síntoma de placer y orgullo personal en el pertenecer colectivo, pasando por quienes apuestan por seguir ocultándolo de la mirada del/a otro/a sin apenas cuestionarse el por qué ni el cómo. (Calafell,2020)

Isis Tijaro habla sobre las guardianas y en una rueda las incluye permitiendo identificarlas y utilizarlas como una herramienta que convierte el ciclo menstrual en una experiencia autogestionada con conciencia plena de una misma y de los cambios que suceden en nuestros cuerpos a lo largo del mes, incorporándolas al ciclo menstrual ovulatorio, se logra una autopercepción distinta que manifiesta salud.

Algunos términos de los que habla Isis mencionan los cuerpos, lo que permite la información de manera más digerible, entonces ella propone la multiplicidad de cuerpos, uno sobre otro, pero la realidad es que somos un solo cuerpo.

Una de las prácticas holísticas, entre reiki, y cristales y esto brinda una percepción más amplia del cuerpo y como se percibe, es entonces que ella menciona 5 cuerpos: El etérico, el físico, el sintiente o emocional, el pensante y el espiritual y dentro del cuerpo espiritual se encuentran los arquetipos, y con ellos se reconocen los aspectos, luminosos, sombríos y oscuridad femenina, en un barrido concreto ella comparte que desde las terapias alternativas entender el ciclo menstrual ovulatorio abarca más que las 4 fases y cambios en el, y menciona a profundidad, características que describen a profundidad el cuerpo y la ciclicidad.

La tabla que a continuación se presenta trabaja en la búsqueda como lo dice la autora de autogestionar con conciencia y placer el ciclo menstrual, lo cual permite identificar arquetipos, autoconocimiento, despierta una perspectiva más amorosa y curiosa, validando lo salvaje, los aspectos positivos y negativos de cada persona, y da cuenta de la ciclicidad, que es la misma que al patriarcado no le conviene que se entienda

Tabla 4 Guardianas de los ciclos menstruales-ovulatorios

GUARDIANA	Sabiduría	Vitalidad	Creatividad	intuición	regeneración
Momento que cuida	agua vital	Crecimiento	Ovulación	Pre-menstruación	Premenstruación
Estación del año	Invierno	Primavera	Verano	Otoño	Otoño-Invierno
Arquetipo	Vieja sabia, ermitaña	Cazadora, vidente	Madre Tejedora, Diosa	Maga, hierbatera	Bruja, Abuela Sabía
Flujos	Menstruación	Sin flujos	Flujo acuoso	Flujo blanquecino	Ausencia de flujo
Elemento	Cristales	Aire	Agua	Fuego	Tierra
Animal	Jaguar, Zorra Gata	Pájaro, Yegua,	Ballena, Loba, Osa	Serpiente, tigrillo, Búho	Lechuza, Colibrí
Diosa	Chía, Ixchel, Pele	Huitaaca, Ostara	Bachué, Virgen María,	Dabeida, Sige	Lilith Kali
Aspecto sombrío	Hormonas en descenso, habitar el sangrado desde la incomodidad y el dolor	Envidia, egocentrismo, Comparación e imponer liderazgos.	Manipulación, celos, envidia, obsesión	Autodestrucción, frustración	Destrucción, dañar por dañar
Aspecto luminoso	Invitación a la calma, al descanso	Vitalidad, actividad Y movimiento	Empatía escucha activa	Sueños y conciencia, creatividad	Colocar límites fuerza y serenidad
Energía lunar	Luna nueva	Luna creciente	Luna Llena	Luna Menguante	Luna Oscura
Energía sexual	Alta- media	Divertida y curiosa	Sexualidad amorosa,	Sexualidad Mística	Sexualidad Voraz
Capacidades	Volver a ti	Pensar en todo	Evaluar la Soledad y el Rechazo	Comprensión	Energía regeneradora.

Fuente: Tomada de Nuestras reglas de un proceso tedioso a un ciclo menstrual poderoso Tijaro (2021)

El presente capítulo le apuesta al tejido, alrededor de los muchos frentes en los que hablar de menstruación se podría, trabaja en ideas para una sociedad más justa y equitativa atravesando la mirada, social, económica política y espiritual, dando cabida en todas las conversaciones apostándole a la construcción de un mundo más justo.

Reconoce entonces la menstruación como una travesía profunda, donde el cuerpo menstruante transita por múltiples dimensiones: rechazo, reconciliación, sabiduría y poder. Las categorías de análisis aquí expuestas revelan no solo la violencia simbólica y estructural ejercida sobre estos cuerpos desde la industria, la cultura y las instituciones, sino también el potencial transformador de resignificar la sangre desde una pedagogía feminista.

Ya que el dialogo entre la pedagogía y la educación han permitido el uso de herramientas redireccionadas a la transformación social, lo que ha permitido la creación de escenarios que reproducen nuevas formas de direccionamiento y con ello desafían el poder y sus estructuras tradicionales. Sumado a ello el valor de la pedagogía es atravesada por la vivencia y la experiencia, siendo las pedagogías feministas pioneras en la construcción de reconexión con lo femenino, las cuales invitan a replantear los procesos educativos desde una dimensión cíclica, sensible y vinculada al cuerpo desde la lectura de estas, dialoga con Freire con las Pedagogías populares y se replantea la importancia de las E.S.I y la apuesta de las pedagogías feministas en ella.

Finalmente coloca en tención un término nuevo acuñado en educadoras menstruales en la búsqueda de que el feminismo dialogue con la educación y la menstruación en un mismo frente y finalidad, No es una pedagogía son muchas las formas de enseñar con una perspectiva, anti patriarcal, anticolonial, antirracista, que existen por ello en plural y en el centro de ellas el cuidado.

Marco conceptual (luna cuarto menguante) Reconexión con lo femenino

Pedagogía y Educación

Hablar de pedagogía y de educación es un reto histórico que ha permitido hacer un notable uso de herramientas que le apuestan a la transformación social, reto que ha propiciado espacios donde se reproduce y se desafía el poder y sus estructuras tradicionales.

En el tiempo construyendo múltiples enfoques pedagógicos se busca transmitir conocimientos, y fomentar una reflexión crítica a la autonomía para quienes aprenden, puntualmente en este apartado, el contexto está orientado a como las pedagogías feministas y como estas emergen desde una apuesta ético política transversal, y en múltiples escenarios se utiliza como herramienta que interpela las desigualdades de género apostándole a la reivindicación de experiencias corporales y la creación de metodologías que construyen cuidado y horizontalidad en respuesta a la búsqueda de justicia social.

“El origen de la pedagogía se remonta a la Antigua Grecia.” (“historia de la pedagogía | Sutori”) Etimológicamente, deriva del griego “paidos” que significa niño y “agein” que significa guiar, conducir. Con el tiempo ha ido adoptando un sentido mucho más amplio ya que la pedagogía se encarga de estudiar la educación. Pero no se centra solo en la niñez, sino que abarca todas las etapas vitales del ser humano y, a su vez, llega a todos los ámbitos en los que se desarrolla la persona: educativo, familiar, social, cultural, laboral. (UNIR México, 2021)

También en la Real Academia Española, la pedagogía es definida como la ciencia que estudia la educación y la enseñanza, que tiene como objetivos proporcionar el contenido suficiente para poder planificar, evaluar y ejecutar los procesos de enseñanza y aprendizaje, haciendo uso de otras ciencias.

A ello la etimología del vocablo "educación" aparece documentado en obras literarias escritas en castellano los términos que se empleaban eran los de "criar" y "crianza", que hacían alusión a "sacar hacia adelante", "adoctrinar" como sinónimo de "doctrino", y "discipular" para indicar "disciplina" o "discípulo". (García Carrasco, 1987)

Son términos que se relacionan con los cuidados, la protección y la ayuda material que dedicaban las personas adultas a los individuos en proceso de desarrollo. El término

"educación" tiene un doble origen etimológico, que puede entenderse como complementario o antinómico, según la perspectiva adoptada al respecto. "la educación como objeto de conocimiento." su procedencia latina se atribuye a los términos educere y educare.

Como el verbo latino educere significa "conducir fuera de", "extraer de dentro hacia fuera", desde esta posición, la educación se entiende como el desarrollo de las potencialidades del sujeto basado en la capacidad que tiene para desarrollarse. "más que la reproducción social, este enfoque plantea la configuración de un sujeto individual y único." (Luengo j, 2004)

A lo largo de muchos estudios, se reconoce que la modernidad, abre posibilidades a nuevos y más actualizados modelos pedagógicos, que nacen de modelos pedagógicos antes existentes, gracias a muchas propuestas psicopedagógicas, como la escuela nueva y humanista en Europa, Teorías cognitivas de Piaget, teorías marxistas y lectura críticas, soviéticas, alemanas y francesas. Todo esto hizo un impacto a la educación que marcaron el reconocimiento de las clases sociales.

Estas teorías en el siglo XX en México desembocaron en teorías constructivistas colaborativas, que ampliaron el concepto de conocimiento, en respuesta a estas estrategias pedagógicas, la planta docente intervino su papel protagónico y se convirtió en un mediador del conocimiento.

La elaboración constructivista del aprendizaje se basa en tres grandes planteamientos teóricos de Piaget, Vygotsky y Ausubel (Ríos M.2015), que convergen en un punto común: la actividad del alumnado en la construcción del aprendizaje.

Pedagogías Feministas:

Como parte de la teoría crítica constructivista desde las perspectivas feministas se invita a cuestionar la racionalidad androcéntrica²⁷ en la educación. Su propósito es criticar el patriarcado y el sexismo en la sociedad, incluyendo la escuela y otras instituciones, al tiempo que busca transformar las condiciones de vida de mujeres y hombres en su contexto histórico, económico y social (Lagarde, 1990).

En un ejercicio de evolución diferentes contextos sociales y geográficos, se establecen para potencializar los campos de investigación, teoría y práctica educativa. Con un origen vinculado a dos procesos fundamentales: la expansión de los feminismos y el acceso de las mujeres a estudios superiores, lo que impulsó la creación de espacios académicos centrados en la participación femenina.

En los años ochenta, se empieza a problematizar la enseñanza, puntualmente en universidades norteamericanas, donde académicas como Peggy, Frances Maher y Mary Kay Thompson cuestionaron el qué y el cómo de la educación desde una perspectiva feminista.

Surgen entonces las pedagogías feministas del Norte en respuesta a las políticas educativas conservadoras y en las luchas contra la invisibilización de las mujeres en las aulas. Plantearon una disputa sobre la neutralidad educativa y promovieron la enseñanza como una práctica de libertad.

(Baez J; Sardi, V.2024)

Desde una lectura racial los feminismos negros con referentes y activistas como Bell Hooks, Audre Lorde y Angela Davis rechazaron la visión universalista de "La Mujer" promovida por el feminismo blanco. En su lugar, enfatizaron la multiplicidad de opresiones que afectan a las mujeres negras, abordando la intersección entre género, raza y clase en la pedagogía.

²⁷ La visión del mundo que sitúa al hombre como centro de todas las cosas. Esta concepción de la realidad parte de la idea de que la mirada masculina es la única posible y universal, por lo que se generaliza para toda la humanidad, sean hombres o mujeres.

Este recorrido muestra cómo las pedagogías feministas han sido fundamentales para repensar el conocimiento y las prácticas educativas desde perspectivas críticas y comprometidas con la transformación social. Le apuesta a la formación integral de las mujeres como sujetas sociales, en igualdad con los hombres. Para esto, trabaja dimensiones físicas, emocionales, mentales y ético-espirituales, fomentando la conciencia sobre la resignificación del sí mismo y las relaciones interpersonales (Ríos M, 2015). La pedagogía feminista busca integrar lo íntimo, privado y público de manera armónica, aunque reconoce que este proceso puede ser conflictivo y doloroso debido a las transformaciones que implica.

Las pedagogías feministas son también una pedagogía que ayuda a generar procesos de reflexión y nuevas prácticas, como momentos de interiorización exteriorización no sólo de la experiencia inmediata y directa, sino también de procesos generales y particulares que atraviesan el aquí y ahora de las batallas contra la cultura patriarcal. (Pañuelos en Rebeldía Cuadernos de educación Popular, 2007)

Adicional a ello la pedagogía feminista, trabaja en herramientas para la construcción de conocimientos, metodologías y prácticas orientadas a la equidad, el buen trato, el autocuidado y la autoestima. Finalmente, la pedagogía feminista se vincula con modelos de liderazgo, recuperando conocimientos ancestrales de culturas matrilineales e indígenas.

Educación sexual integral y pedagogías feministas

El hacer de la E.S.I en las aulas nos convoca a revisar tres grandes preguntas: ¿qué entendemos por sexualidad? ¿Quiénes son lxs protagonistas de este proceso? ¿Cómo enseñar?

La división sexual del trabajo se entrama con el trabajo cotidiano del aula. La sexualidad leída en clave de integralidad ofrece un recorrido amplio que supera una mirada centrada en la prevención y/o la moralización de las conductas. No se trata solo del cuerpo y su genitalidad, sino de profundizar la comprensión de cómo el cuerpo sexuado vive en sociedades que se organizan con jerarquías que excluyen, generando discriminación y

desigualdades según el género. De manera que hablar de sexualidad desde este hacer ESI implica revisar críticamente las relaciones de poder y la búsqueda de una mayor igualdad.

Enseñar ESI resulta central producir una conversación pedagógica más extensa que la de las voces tradicionales de la medicina, que reconstruya en el aula un vínculo entre lxs estudiantes y sus docentes desde una autoridad que se sustenta en el acompañamiento, la empatía y la escucha.

Lo que permite construir un ambiente propicio para hablar y hacer educación menstrual (Baez J; Sardi, V.2024)

Como menciona (Ramírez,2022) con su ensayo educación menstrual emancipadora, Es necesario reconocer la violencia contenida en las prácticas de seclusión²⁸ y el papel tan importante que esta juega en el adiestramiento a la sumisión y la obediencia, instaurando en la psique colectiva una verdad sobre los cuerpos que menstrúan que fractura y enajena. En el camino trasegado implementando prácticas de educación menstrual, me he encontrado con decenas de iniciativas carentes de contexto y análisis crítico que bajo el nombre de "educación o pedagogías menstruales" comulgan tendenciosamente con las lógicas del patriarcado, encubriendo el horror y normalizando la violencia, la opresión y la exclusión, especialmente entre quienes simpatizan con la nueva era y las neoespiritualidades cool. Por tal motivo como una apuesta que contrarresta estas violencias que instrumentalizan la experiencia menstrual nacen las Pedagogías feministas menstruales.

Pedagogías populares y feministas

Poner a dialogar los textos de Freire permite la expansión de pensares y sentires que llevan a la colectividad de un educación libertaria, En su libro La educación como

²⁸ Estado de aislamiento y alejamiento de la comunidad, ya sea voluntario o forzado, que puede ocurrir en diferentes contextos como la privacidad, la tranquilidad, la protección de la salud o incluso en ámbitos penitenciarios. Término acuñado en el islam.

práctica de la libertad, con una mirada idealista y en su libro Pedagogía del Oprimido, donde en Pedagogía de la esperanza de manera autocrítica encuentre ideas que convergen

y otras que no, y en ello da cuenta de que el machismo en sus textos no aparecía puntualmente y es este quien da cuenta de la lucha emancipatoria de los oprimidos.

Es sobre todo la posibilidad de un ejercicio de lucha material y también subjetiva contra la enajenación, contra la mercantilización de nuestras vidas, la privatización de nuestros deseos, la domesticación de nuestros cuerpos, la negación sistemática de nuestros sueños, la hacia una pedagogía feminista mutilación de nuestras rebeldías, la invisibilización de nuestras huellas, el silenciamiento de nuestra palabra, y la desembozada represión de nuestros actos subversivos.

Sumado a esta lucha y a la incomodidad que trae consigo el cuestionar y auto cuestionarse desde la lectura atravesada por la experiencia de la cotidianidad y colocando en diálogo la menstruación y la educación menstrual en la búsqueda de romper con la desinformación, apostarle a la colectividad y al cuidado en ella. Nace entonces en la suma de muchas lecturas las pedagogías feministas menstruales donde el enfoque es una lectura menstrocéntrica atravesada en una apuesta anti patriarcal, anticolonial, e interseccional.

La Pedagogía de la esperanza y feminismos populares

Cuando educar también es cuidar en los últimos años, nace la necesidad de repensar lo que significa educar. No desde la teoría abstracta ni desde las recetas metodológicas que dan muchas instituciones, sino desde la experiencia viva, desde el encuentro con otros y con cada persona, desde su interior, y en este pensar Freire es un referente primario.

Freire, en su texto Pedagogía de la Esperanza, no solo me brinda herramientas, también brinda palabras para nombrar cosas que ya se intuye. Para él, la esperanza no es una espera pasiva, sino una postura activa frente al mundo. Una decisión ética y política. En sus palabras, educar es siempre un acto de amor y, al mismo tiempo, un acto de denuncia. Y eso, a mi parecer, sigue teniendo una fuerza profundamente transformadora.

Sin embargo, en ese mismo camino, muchas de las experiencias que atraviesan a las mujeres, a las disidencias, a quienes habitan territorios rurales o cuerpos no normativos no terminan de estar representadas en esa pedagogía. Aunque Freire habla del oprimido, muchas veces ese sujeto aparece sin género, sin cuerpo, sin historia afectiva. Y es ahí donde entran las pedagogías populares feministas, no para contradecir a Freire, sino para ampliarlo, cuestionarlo con cariño y rigor.

Estas pedagogías recurren a los saberes silenciados, los aprendizajes que vienen del cuerpo, de la comunidad, del dolor, de la memoria. En ese sentido, hablar de educación popular hoy desde la propia vivencia implica también hablar del cuidado. Del cuerpo como lugar de saber. De la ternura como herramienta política. Implica reconocer que no hay transformación sin afecto, sin escucha, sin tiempo para las emociones. Porque la esperanza de Freire se vuelve más nítida cuando la atravesamos con los feminismos populares: cuando se reconoce que no todas las opresiones se viven igual, que hay múltiples desigualdades, pero también múltiples formas de resistir.

Es sobre todo la posibilidad de un ejercicio de lucha tangible y también subjetiva contra la enajenación, contra la mercantilización de las vidas, la privatización de los deseos, la domesticación de los cuerpos, la negación sistemática de los sueños.

Sumado a esta lucha y a la incomodidad que trae consigo el cuestionar y auto cuestionarse desde la lectura atravesada por la experiencia de la cotidianidad y colocando en dialogo la menstruación y la educación menstrual en la búsqueda de romper con la desinformación, apostarle a la colectividad y al cuidado en ella. Nace entonces en la suma de muchas lecturas las pedagogías feministas menstruales donde el enfoque es una lectura menstrocéntrica atravesada en una apuesta anti patriarcal, anticolonial, e interseccional.

Pedagogías feministas menstruales

Entendiendo el diálogo entre educación, pedagogía, feminismo y menstruación que ha atravesado este documento, se propone una invitación abierta a la exploración y el reconocimiento de los fundamentos teórico-epistémicos que sostienen la Educación

Menstrual como parte de los proyectos de Investigación-Acción (IA) e InvestigaciónAcción Participativa (IAP). Esta perspectiva reconoce que explorar las pedagogías feministas menstruales no es solo un ejercicio académico, sino una práctica vital y política. Se trata de una acción esencial que vincula el activismo, la educación y la desestigmatización de la menstruación desde una mirada feminista, capaz de leer los cuerpos y sus historias desde el corazón, desde la experiencia vivida y desde el cuidado colectivo. Comprender la educación menstrual desde este enfoque implica reconocer cómo, a lo largo de la historia de la salud, la escritura y los saberes, muchas mujeres y personas disidentes han levantado sus voces para denunciar el silenciamiento, la patologización y la violencia ejercida sobre los cuerpos menstruantes.

Estas voces han irrumpido en los espacios normativos para incomodar, cuestionar y transformar, haciendo visible lo que durante siglos se quiso mantener oculto. Es vital comprender de manera crítica, y reconstruir la interpretación de textos y la lectura de antecedentes que le apuestan a la Educación Menstrual haciendo un largo recorrido de luchas por la salud y la liberación de las mujeres, en América Latina y el Mundo. Es así como aparecen textos como nuestros cuerpos nuestras vidas, (2000) Este libro empieza así: Como feministas sentimos un vínculo entrañable con todas las mujeres (...)” es un texto del Colectivo de Mujeres de Boston para la salud de las mujeres.

Y hace una gran mención al anhelo que todas las mujeres tenemos en una sociedad patriarcal y capitalista ser dueñas y autónomas de nuestras decisiones, pero por causas personales, sociales, políticas y demás no lo conseguimos. “He aquí una reflexión: Teniendo el control de nuestros cuerpos tendremos el control de nuestra vida.” (*Nuestros cuerpos, nuestras vidas - Mujeres en Red, 2000*). Aunque este libro no habla solo de menstruación es una muestra del trabajo colectivo de varias mujeres que, con perspectiva feminista frente a la salud y la sexualidad, se encuentran bajo la idea de construir y recolectar información comprensible para mujeres de Latinoamérica y el Caribe.

El libro analiza la salud, y profundiza en temas que afectan especialmente a la mujer como la salud ambiental y laboral, violencia contra la mujer, drogas, envejecimiento y además ofrece un apartado con direcciones y recursos dónde las mujeres pueden acudir en

busca de ayuda e información específica. Es un libro que construye propuestas y crea nuevas prácticas, como momentos de interiorización-exteriorización no sólo de la experiencia inmediata y directa, sino también de procesos generales y particulares que atraviesan el aquí y ahora de las batallas contra la cultura patriarcal.

Por qué hablar de pedagogías feministas menstruales

Con una apuesta metodológica basada en una perspectiva situada y participativa, en este apartado se reconocerán algunas de las realidades de las mujeres en zonas rurales de Colombia. explorando las múltiples condiciones de cómo se gestiona la experiencia menstrual en los territorios, del cauca y del bajo cauca puntualmente en dos de sus instituciones y sus condiciones demográficas, sociales, comunitarias entre otras, identificando las barreras de acceso a productos, educación y servicios, así como las estrategias comunitarias que han surgido para enfrentar estas problemáticas. desde la autogestión, se analizarán experiencias, políticas y propuestas que buscan garantizar una menstruación digna con un enfoque de cuidado, justicia y garantía de derechos humanos.

Los talleres que compartí estaban dirigidos a mujeres de diferentes territorios con diversidad de contextos sociales y económicos, mujeres de bajos recursos, con accesos limitados a información sobre sus ciclos menstruales ovulatorios, adolescentes estudiantes de colegios públicos en su mayoría.

Aunque sentía que estos talleres eran un paso importante para romper el desconocimiento, rápidamente me di cuenta de que la educación menstrual debía ir más allá de compartir información básica. mi objetivo fue transmutando en una propuesta más amplia: quería que las jóvenes comprendieran que el reconocimiento de su ciclo menstrual es fundamental para la toma de decisiones sobre su salud sexual y reproductiva.

La pedagogía feminista menstrual, no es solo la enseñanza para reconocer la menstruación como algo biológico, y normalizarle, no es solo sacarlo de los libros de biología; La educación menstrual feminista le apuesta a la desmitificación de los tabús alrededor de la experiencia menstrual, busca y reconsidera todos los frentes en la sociedad para que la vivencia se dignifique.

Con una construcción paulatina de la transformación y a una nueva lectura del cuerpo menstruante, valida escucha y contiene la diversidad y las formas que existen para gestionar la menstruación, en la pedagogía feminista menstrual se busca participación política, y congrega la necesidad de hacer al estado un responsable garante que escucha y transforma la vida de las personas menstruantes en el acceso a productos de cuidado menstrual.

No llama a la higienización, todo lo contrario, rompe con conceptos capitalistas que utilizan las necesidad para mercantilizar, y con ellos desinformar. Su consigna es el cuidado, su lucha es romper con la patologización y el silencio a los cuerpos que sangran, eliminar la molestia y convertirlo en una experiencia poderosa, la pedagogía feminista menstrual le apuesta a los cuerpos cíclicos y libres.

Reconocer el paso a paso para construir el presente trabajo lo cual describe el enfoque, las herramientas y los procedimientos empleados para la construcción, con una perspectiva cualitativa, crítica y situada. La apuesta metodológica del presente identifica la importancia de comprender las experiencias menstruales desde las voces, los cuerpos y los contextos de quienes las viven, en territorios rurales. Privilegiando el diálogo de saberes, la interpretación analítica y la investigación acción como rutas que permiten no solo recolectar información, sino también construir en colectivo conocimientos con las y los chicos de las veredas.

Las narrativas, las memorias y resistencias. Hacen que el enfoque metodológico sea coherente con una pedagogía feminista que busca transformar las estructuras de poder desde la educación, la escucha activa y el respeto por los saberes situados.

Marco Metodológico (Luna menguante)

En este apartado se presentará de primera mano el trabajo de campo realizado, compartiendo tanto fuentes primarias como secundarias que fundamentan este documento. Entre los insumos más relevantes se encuentran los diarios de campo, la caracterización,

entrevistas, corpografías, talleres y diversas actividades, a partir de los cuales toma forma y fondo la apuesta por una educación menstrual integral en contextos rurales.

Además, se expondrá el valor y sentido de la creación del dispositivo pedagógico del kit menstrual, entendido como una herramienta transformadora que contribuye al reconocimiento y dignificación de quienes menstrúan, al tiempo que impacta positivamente en las comunidades.

Los diarios de campo fueron una herramienta fundamental durante las jornadas de los talleres, permitiendo construir secuencias narrativas a partir de la información recolectada en los escenarios de práctica. Esta información, nutrida por los diálogos cotidianos con estudiantes de las instituciones educativas de El Mesón y Méjico, aportó insumos clave para los análisis finales, las reflexiones y el reconocimiento de la urgente necesidad de abordar la salud menstrual en escenarios pedagógicos rurales.

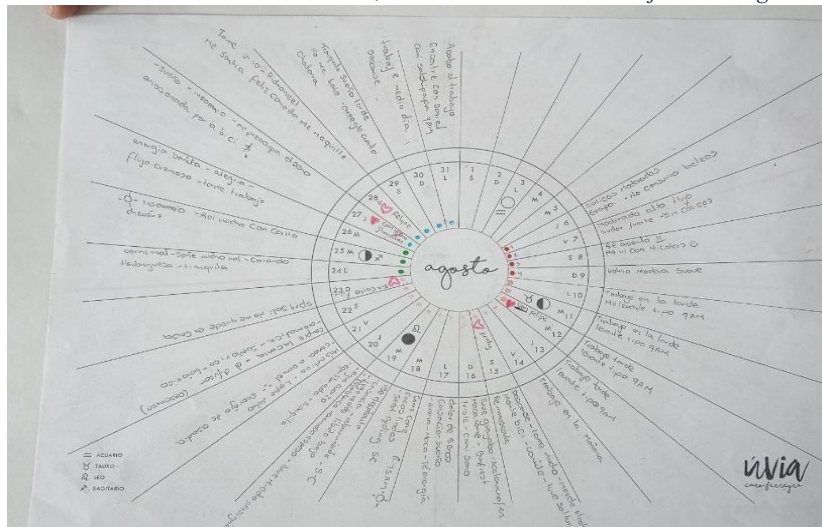
Reconocer el lugar que ocupan los diarios de campo dentro de todo el proceso. Allí, en estas páginas muchas veces escritas entre taller y taller, con la suma de las voces, se dibujaron los imaginarios, las dudas, las barreras y también las formas en que las niñas, adolescentes y mujeres comprendían o no sus derechos en torno a la salud menstrual. Los diarios no solo son un registro; son un elemento que recoge la escucha íntima, de reconocimiento del territorio emocional y simbólico de cada encuentro.

En ellos aparecen expresiones que no siempre lograban nombrarse en las sesiones, pero que daban pistas profundas sobre cómo se sentía el cuerpo, qué se pensaba del ciclo, o cómo se habitaban silencios aprendidos. Desde ahí, el kit menstrual no es una propuesta cerrada, es más bien una herramienta en construcción, una pedagogía en movimiento. Integrar más de esos relatos en el texto permitiría no solo caracterizar mejor a las comunidades, sino también mostrar cómo el proceso mismo del diálogo, la escritura y la reflexión fueron abriendo caminos pedagógicos para resignificar el cuerpo y sus ciclos, colectivamente. (ver anexo 2)

La caracterización, por su parte, fue una fuente vital para el reconocimiento de los territorios y de quienes los habitan. Este ejercicio evidenció un estado ausente que no

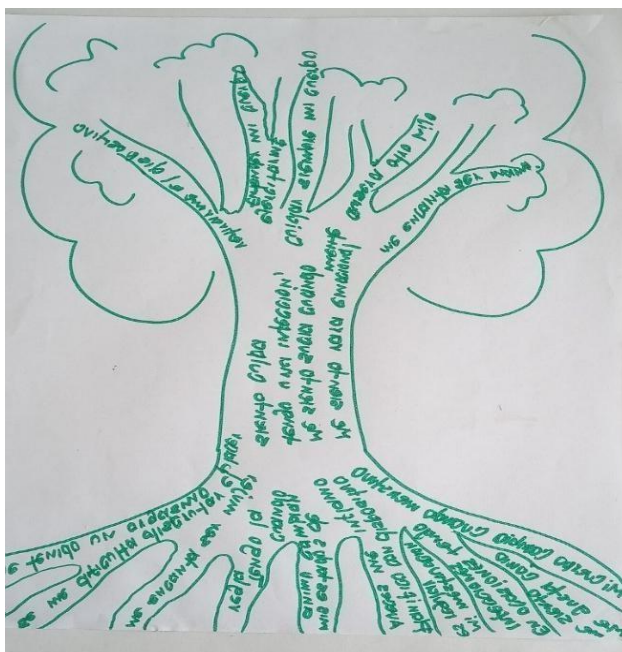
garantiza el cuidado de las mujeres, las infancias ni las adolescencias; por el contrario, las margina, excluye y violenta, perpetuando distintas formas de desigualdad.

Ilustración 20 Calendario lunar, creado en colectivo con mujeres de Bogotá



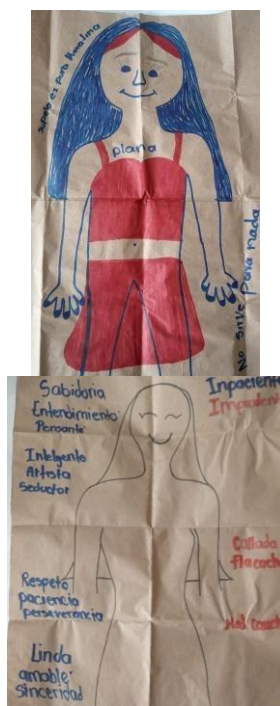
Fuente: Tomada archivo propio (2024)

Ilustración 21 ¿Quién soy yo? Actividad N° 1



Fuente: Tomada de archivo propio abril (2023)

Ilustración 22 Corpografías elaborados por niñas de la institución INEIM



Fuente: Tomada archivo propio abril (2024)

Como lo señala la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022), la violencia contra las mujeres comprende “todo acto material y/o simbólico que se experimenta a propósito de la vivencia del ciclo menstrual, y que pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico, incluyendo amenazas, coacción, o la privación arbitraria de la libertad y el uso de los espacios, tanto en el ámbito público como privado”.

A esto se suma la situación de las disidencias de género, quienes enfrentan diariamente una sociedad hostil y patriarcal, así como la invisibilización, el rechazo y la estigmatización social e institucional, incluida la medicina tradicional.

Entre los relatos que enriquecen este documento se encuentra el testimonio de una joven que, en su proceso de reconectar con su ciclo menstrual y abandonar el uso de pastillas anticonceptivas, contó con mi acompañamiento. Esta vivencia da vida a la experiencia y fortalece el sentido de sostener y acompañar a otras mujeres en el reconocimiento de su cuerpo y su ciclicidad, en el marco de una pedagogía menstrual feminista.

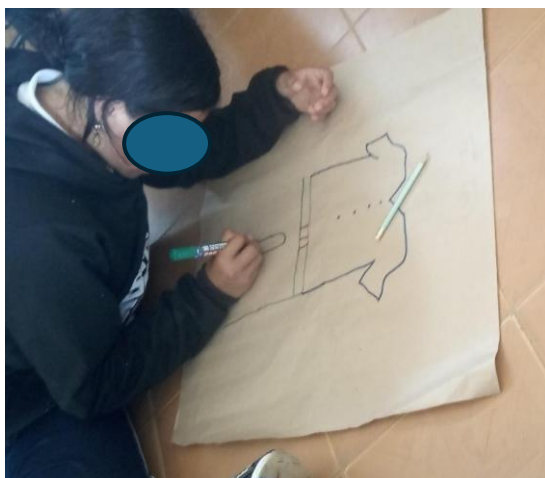
Finalmente, la creación de talleres y actividades constituyó el motor principal de esta experiencia, en la búsqueda de transformar los escenarios pedagógicos. Llegar a las instituciones educativas con propuestas innovadoras y participativas permitió el reconocimiento de los cambios y cuidados que requiere el propio cuerpo y el de quienes nos rodean. En particular, el uso de las corpografías fue una de las actividades más significativas del proceso, ya que permitió a niñas y niños leer y comprender su corporalidad de forma amplia, reflexionando sobre cómo habitan sus propios cuerpos en los procesos de crecimiento y transformación durante la pubertad, desde lo cotidiano hasta lo más profundo de sus sentires.

Ilustración 23 Taller INEIM Reconocimiento Anatomía



Fuente: Tomada de archivo propio Abril (2024)

Ilustración 24 Actividades identidad, cuerpo. INEIM



Fuente: Tomada de archivo propio Abril (2024)

Ilustración 25 Actividades identidad, corpografía cuerpo. INEIM



Fuente: Tomada de archivo propio Abril (2024)

Ilustración 26 Actividades identidad, cuerpo. INEIM



Fuente: Tomada de archivo propio Abril (2024)

Ilustración 27 Actividad de anatomía reconocimiento INEIM



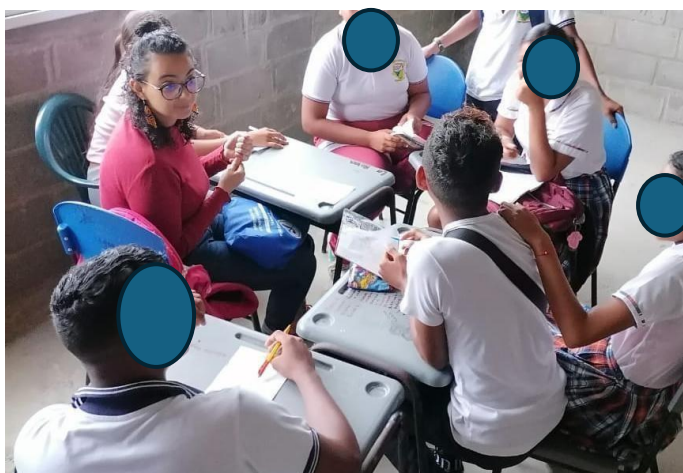
Fuente: Tomada de archivo propio Abril (2024)

Ilustración 28 Ciclo de talleres Méjico, Placido Retamoza.



Fuente: Tomada de archivo propio marzo (2023)

Ilustración 29 Salud menstrual, cuidados y nuevos conocimientos Placido Retamoza



Fuente: Tomada de archivo propio marzo (2023)

Ilustración 30 Mi cuerpo tiene mucho por decir



Fuente Tomada de archivo propio marzo (2025)

Ilustración 31 Documental cambios en la adolescencia



Fuente: Tomada de archivo propio marzo (2025)

Todos estos ejercicios mencionados fueron esenciales para la construcción del kit menstrual como herramienta pedagógica, cuya propuesta fue llevarlo a zonas rurales. Se realizó una investigación rigurosa para diseñar una caja menstrual que, además de fomentar el conocimiento y la conciencia sobre el cuerpo y el ciclo menstrual-ovulatorio, ofreciera soluciones sostenibles y respetuosas con el medio ambiente.

La construcción de el kit menstrual estuvo atravesada por el ejercicio de identificar materiales de cuidado tanto del medioambiente como el cuerpo, pensando en materiales económicos, que sean de fácil acceso.

El espejo para su enfoque pedagógico de autocuidado y reconocimiento, los panties, toalla y protectores de telas transpirables, y la pomada, el chocolate y la aromáticas, como ese componente que trabaja en romper la patologización y normalización al consumo de farmacéuticos para el dolor menstrual. cada elemento que integra el kit se fue sumando en la creación de este aportando de manera sinérgica armonía al resultado final

El kit menstrual es una herramienta de apoyo y transformación.

El kit es el fruto de una lectura que se da a la tarea de analizar el contexto, esta propuesta va más allá de ser un conjunto de insumos para la gestión básica de la menstruación. Se trata de un dispositivo pedagógico cargado de simbolismo y funcionalidad, que acompaña y orienta procesos de autoconciencia corporal, reconocimiento cíclico, autonomía y cuidado.

Su propósito no se limita a brindar soluciones inmediatas frente a la falta de acceso a productos de gestión menstrual en zonas rurales. Por el contrario, busca generar una experiencia de aprendizaje situada, crítica y emancipadora. Así, el kit nace como una estrategia integral que articula el conocimiento del ciclo menstrual-ovulatorio con prácticas sostenibles, saberes ancestrales y el fortalecimiento del vínculo con el territorio y el cuidado colectivo.

No se trata solo de ofrecer insumos como toallas de tela reutilizables, mezclas de plantas medicinales o productos con propiedades desinflamatorias. Cada componente fue amorosa y cuidadosamente seleccionado, respondiendo a criterios de salud, economía

solidaria y sostenibilidad ambiental. Además, el kit está acompañado de un material pedagógico accesible y visual que explica, de manera clara y respetuosa, el funcionamiento del ciclo menstrual, el uso adecuado de los insumos y herramientas para la autogestión, el registro cíclico y el diálogo entre personas menstruantes.

Este enfoque integral convierte al kit en mucho más que una respuesta técnica: es una puerta de entrada a conversaciones profundas sobre el cuerpo, el tiempo, la memoria y la dignidad de quienes menstrúan. En esta línea, se inscribe en una tradición de materiales que han transformado la manera en que se aborda la salud menstrual y corporal, como *Donde no hay doctor para mujeres: Un manual para la salud de la mujer* (Burns, Lovich, Maxwell & Shapiro, 1999), *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer* (Northrup, 1999), y *Nuestros cuerpos, nuestras vidas: La guía definitiva para la salud de la mujer latina* (Colectivo de Libros sobre Salud Femenina de Boston, 2000).

Cuando este tipo de propuestas llegan a zonas apartadas de países como Colombia, se convierten en una oportunidad única para dialogar con las comunidades desde el reconocimiento de sus dinámicas culturales, condiciones de acceso al agua y al saneamiento, y creencias locales. Lejos de imponer, el kit promueve la construcción colectiva de saberes y abre el camino para la creación de políticas públicas que reconozcan y garanticen los derechos humanos de las personas menstruantes.

En este sentido, el kit menstrual *El viaje de la heroína* es también un acto político: visibiliza necesidades históricamente silenciadas, interpela violencias estructurales que viven quienes menstrúan, y propone un modelo de educación menstrual más justo, autónomo y respetuoso del entorno. Su diseño es el resultado de una búsqueda consciente por equilibrar la atención a una necesidad concreta, la promoción de la conciencia corporal y ecológica, y la posibilidad de tejer redes de cuidado que perduren más allá del objeto en sí.

La propuesta pedagógica que acompaña *El viaje de la heroína* no está pensada como un manual cerrado o un instructivo estandarizado. Es más bien, de una invitación abierta al diálogo, al reconocimiento y al aprendizaje mutuo. Cada uno de sus componentes desde los insumos hasta los contenidos gráficos y textuales están diseñados para activar

preguntas, suscitar relatos, abrir memorias. No busca enseñar desde un deber ser, sino suscita encuentro íntimos con la experiencia propia, motiva encuentros significativos entre las personas y sus cuerpos, entre el saber popular y el conocimiento crítico, entre la experiencia personal y la dimensión colectiva de la menstruación.

Los talleres desarrollados con comunidades rurales del Cauca y Bolívar se convirtieron en escenarios vivos de esa pedagogía en acción. Las actividades pedagógicas incluían desde mapas corporales hasta el uso de diarios cíclicos, desde círculos de palabra hasta el reconocimiento de plantas medicinales presentes en los territorios. A través de estas prácticas, se fueron revelando no solo imaginarios y barreras, sino también formas profundas de entender el cuerpo, la salud, el dolor y el placer.

Los diarios de campo que surgieron de estos encuentros permiten identificar cómo las participantes resignificaron sus narrativas menstruales: muchas pasaron de nombrar la menstruación como una carga, a comprenderla como un ritmo que les permite leerse, cuidarse, decidir.

Este proceso, además, dejó entrever las tensiones que existen entre el saber ancestral y las imposiciones de la medicina occidental; entre la necesidad de resolver una urgencia y la posibilidad de transformar una realidad. Por eso, más que enseñar algo nuevo, *El viaje de la heroína* permitió recordar lo olvidado, recuperar lo silenciado, y volver a confiar en que el cuerpo sabe, que la tierra acompaña, y que el conocimiento también puede ser tierno, rebelde, intuitivo y colectivo.

Desde esta perspectiva, la educación menstrual no es solo una cuestión de salud, sino una estrategia de justicia social, de equidad y de cuidado radical. Lo pedagógico se encarna entonces en la forma como se produce, se comparte y se transforma el conocimiento, y el kit se convierte en un catalizador de ese proceso. Cada taller, cada conversación, cada gesto de autocuidado, es parte de una siembra que apuesta por una vida digna, cíclica y autónoma.

Ilustración 32 Kit completo



Fuente: Tomada de archivo Propio (2025)

Ilustración 33 Portada kit menstrual



Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

Ilustración 34 Contraportada kit menstrual



Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

Kit menstrual él viaje de la heroína:

El kit consta de 10 productos, y cada uno tiene el fin de construir conocimiento romper con la desinformación, crear un espacio íntimo entre cada usuaria y su cuerpo.

2 toallas de tela: 1 toalla diario, flujo medio 1 protector.

Con telas ecológicas, transpirables y acanaladas han sido elaboradas tanto la toalla como el protector de colores claros pues la búsqueda es la identificación del flujo, cantidad, color, olor, lo cual permite reconocer desequilibrios, es importante mencionar que las telas transpirables permiten el paso del aire y no dejan que el flujo en contacto con la piel de la vulva se oxide que es la causa por la cual los productos higiénicos cotidianos producen el mal olor, sumado a los perfluoroalquilados de los perfumes artificiales.

Ilustración 35 Toalla menstrual de tela



Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

Ilustración 36 Protector Menstrual de tela



Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

- 1 Pantie menstrual

Como se menciona con las toallas, los panties son de un material transpirable que en días de poco flujo sea una herramienta para hacer uso de él, mancharse es el problema en una sociedad que ve la sangre menstrual como algo sucio, en los días en lo que se sabe que no es necesario usar una toalla porque el flujo es muy escaso, los panties son la opción que de a poco permitirá eliminar todos estos productos higiénicos que tardan años en descomponerse.

Ilustración 37 Pantie menstrual flujo medio



Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

- Espejo

El espejo como herramienta de autoconocimiento, en la intimidad y a lo largo de la vida la curiosidad está y una curiosidad acompañada de manera pedagógica y cuidadosa permitirá la autopercepción y reconocimiento de su vulva y los cambios en los ciclos.

Ilustración 38 Espejo para autorreconocimiento



Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

Reconocer su anatomía (labios, clítoris, abertura vaginal, etc.).

Identificar cambios físicos durante el ciclo menstrual-ovulatorio.

Distinguir secreciones normales de posibles infecciones o señales de alerta.

Romper tabúes relacionados con los genitales.

Promover una relación más amorosa y respetuosa con el cuerpo.

Generar confianza y seguridad en temas de salud sexual y menstrual.

Colocar o retirar copas menstruales, discos o tampones y permite verificar su correcta posición.

- Pomada Cólicos.

La cera de abejas y los macerados son un conocimiento ancestral que vale mucho la pena utilizar para cuidar y aportar calor al útero en los días de sangrado, o cuando se quiere consentir el cuerpo, lo cambios hormonales a lo largo del mes son mucho y las pomadas son una herramienta para acompañar estos síntomas de incomodidad.

Ilustración 39 Pomada para cólicos



Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

- Bolsita de semillas

El uso de productos naturales en la fusión de la pedagogía menstrual con la ginecología natural son en este kit el motor del autocuidado y el reconocimiento de los saberes de nuestras antepasadas y sus prácticas saludables y amigables, la mezcla de semillas termorresistentes que se adaptan a diferentes temperaturas, las mezcla de plantas medicinales aromáticas y de aceites esenciales son la combinación para que de manera natural se le aporte confort y calor al útero y a la espalda baja y así se eliminan frío que se han guardado a lo largo del mes.

Ilustración 40 Bolsa térmica de semillas



Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

Aromáticas

La mezcla de plantas aromáticas, raíces, y flores son esenciales para aportar calma y comodidad en los días de dolor y sangrado, de paso las mezclas creadas para tratar síntomas se pueden utilizar como tratamientos naturales para acompañar procesos de desintoxicación y de desorden hormonal.

Ilustración 41 Aromáticas: Mezclas de plantas medicinales.



Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

Cacao 100%

Particularmente el cacao es rico en 3 potentes antioxidantes: polifenoles, flavonoles y catequinas, que actúan contra la oxidación y los radicales libres. sus componentes de magnesio cumplen la función de desinflamar y aumentar el flujo sanguíneo.

Ilustración 42 Barra de cacao orgánico



Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

Guías para cada producto.

Todas las herramientas vienen a fondo explicadas y de manera precisa permite su comprensión por eso al creación de una guía facilita el uso correcto de todo lo mencionado anteriormente

Manual introductorio a la Menstruación.

Guía sobre el cuidado del ciclo menstrual- ovulatorio, alimentación y plantas para cada fase del mes, anatomía descrita con una mirada anticolonial y anti patriarcal

Calendario Menstrual.

Reconocimiento de la ciclicidad Ayuda a las personas a registrar su ciclo menstrual, identificar patrones y reconocer señales del cuerpo, promoviendo el autocuidado.

Herramienta Educativa Puede facilitar procesos pedagógicos sobre menstruación, ovulación, emociones cíclicas, fertilidad.

Accesibilidad Como no requiere conexión a internet ni aplicaciones móviles, ideal para contextos rurales o con acceso limitado a recursos digitales.

Registro e identificación cambios a lo largo del ciclo Permite anticipar cambios físicos o emocionales, síntomas premenstruales, bajadas de energía, momentos fértiles, ayudando a organizar mejor las rutinas personales.

Ilustración 43 kit completo



Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

La invitación es a reflexionar críticamente sobre el lugar metodológico que ocupa el cuidado menstrual dentro de los procesos educativos y comunitarios. Hay que reconocer que cada decisión metodológica no es neutral, sino que responde a una postura ética y

política, implica asumir con franqueza el compromiso de acompañar, investigar y facilitar escenarios pedagógicos desde y para los cuerpos menstruantes. Este posicionamiento metodológico se distancia de las lógicas extractivistas o asistencialistas que han marcado históricamente la relación entre academia y territorio, y propone, en su lugar, una forma de hacer investigación y pedagogía encarnada, afectiva y profundamente situada.

Desde una mirada política y encarnada —no meramente técnica o académica—, como educadora comunitaria en formación, educadora menstrual feminista y aprendiz de ginecología natural, he optado por habitar y construir metodologías que priorizan el cuidado, la escucha activa, el reconocimiento de los saberes populares y la construcción de vínculos de confianza. Esta metodología no se impone desde afuera, sino que se teje en diálogo con las realidades, ritmos, sentires y conocimientos de las personas con las que se trabaja.

La apuesta metodológica parte del compromiso con una Educación Sexual Integral (ESI) como horizonte ético y político. En el contexto latinoamericano, la ESI no solo es un marco normativo, sino también una conquista histórica de los feminismos populares y comunitarios que han exigido el derecho a una educación sexual crítica, respetuosa, contextualizada y transformadora. Esta perspectiva permite posicionar el cuerpo como territorio de saber, memoria y agencia; no como objeto de intervención, sino como sujeto activo de conocimiento.

Dignificar la experiencia corporal y vital de las mujeres y personas menstruantes —especialmente en contextos rurales y populares— exige metodologías que tensionen el adulto centrismo, el capacitismo, el clasismo y el racismo presentes en muchos enfoques institucionales de la salud y la educación. Significa construir espacios pedagógicos donde menstruar no sea motivo de vergüenza o silencio, sino de autoconocimiento, orgullo, cuidado colectivo y acción política.

Este enfoque metodológico también implica reconocer las pedagogías del cotidiano: los gestos, los silencios, los rituales, las formas de resistencia y los lenguajes propios que se movilizan en las comunidades. Es allí donde la metodología se transforma en praxis viva: cuando la facilitadora se convierte en parte del tejido comunitario, cuando

el taller deviene conversación horizontal, cuando el diario de campo se convierte en memoria afectiva, y cuando el insumo pedagógico, como el kit menstrual, deja de ser solo un objeto y se convierte en posibilidad de transformación.

Así, metodologías feministas del cuidado y de la educación menstrual abren caminos para despatologizar el cuerpo menstruante, descolonizar los saberes sobre el ciclo y desjerarquizar las formas de aprendizaje. En su lugar, proponen una pedagogía que pone en el centro la vida, los vínculos, la justicia menstrual y el derecho a habitar nuestros cuerpos con libertad, salud y dignidad.

Reflexiones frente al lugar metodológico en el proceso de cuidado menstrual.

El lugar metodológico que he habitado en el proceso de la educación menstrual nace y se proyecta desde una apuesta ético-política por el cuidado como forma de resistencia, de memoria viva y de construcción de autonomía colectiva. Entiendo la educación menstrual no como una simple transferencia de conocimientos biológicos, sino como una práctica ética y encarnada, profundamente situada en los cuerpos, las memorias y los territorios de quienes la transitan. En este sentido, cada taller, cada encuentro y cada silencio compartido han sido parte de una pedagogía que se pregunta no solo qué se enseña, sino cómo, para qué y desde dónde.

La metodología que he construido en el camino se nutre de los enfoques cualitativos, feministas, populares y comunitarios. Privilegia el diálogo circular, el reconocimiento de los saberes propios, el cuerpo como territorio de conocimiento, y las preguntas como herramientas de transformación. Los círculos de la palabra, las corpografías, los ejercicios de observación cíclica, los diarios menstruales, la creación colectiva de mapas corporales, y las sesiones de escucha activa se han convertido en prácticas centrales para abrir un espacio de cuidado mutuo, donde el conocimiento no baja desde lo técnico, sino que emerge entre pares, desde la experiencia compartida.

Quiero contar también como la línea de cuidado corporalidad y memoria aporte mucho, desde sus prácticas a lo que nace como kit de cuidado menstrual, pues fue

herramienta que posibilitó un hilo de sensibilidades. Desde allí la invitación fue no solo hablar de salud menstrual en términos médicos o biológicos, sino de comprender el ciclo como parte de un cuerpo, uno como territorio vivo, atravesado por experiencias, silencios y saberes transmitidos generacionalmente.

El cuidado, entonces leído e interpretado por la línea, no fue un concepto abstracto, sino una práctica concreta: cuidar el cuerpo propio y el ajeno, cuidar los espacios de encuentro, cuidar la palabra dicha y escuchada. Esta mirada me permitió proponer una educación menstrual situada, que reconozca las emociones, la historia del cuerpo, los miedos heredados, las memorias que no siempre se nombran, pero que se sienten.

Trabajar desde esta línea también me llevó a explorar experiencias pedagógicas más sensoriales y holísticas. Incorporar nociones como los arquetipos, la luminosidad y la oscuridad, los cuerpos, lo holístico, la sensibilidad del lenguaje y la energía de los espacios no fue una elección decorativa, sino una apuesta política y epistémica. A veces, lo que sana no es solo la información que se transmite, sino el modo en que se comparte, el lugar desde donde se habla. En ese camino, pude reconocer cómo las memorias corporales esas que muchas veces el discurso académico ignora también son fuente de conocimiento. Y desde ahí, mi propuesta se sostuvo: en la escucha atenta, en la creación de vínculos significativos y en la posibilidad de transformar la educación menstrual en una experiencia que acompaña, contiene y repara.

Durante el proceso han emergido tensiones necesarias: incomodidades frente al cuerpo, miedo al dolor, vergüenza aprendida y silencios heredados. Pero también han florecido saberes dormidos, fuerza colectiva, solidaridad y ternura política. Este proceso me ha llevado a comprender que el lugar metodológico no es un punto fijo, sino una práctica dinámica, un modo de estar, de escuchar y de tejer comunidad desde el cuerpo.

En estos espacios, la menstruación históricamente silenciada, estigmatizada y tratada desde la patologización ha sido resignificada como experiencia vital, espiritual, política y profundamente pedagógica. Las participantes han narrado desde sus memorias: recetas de sus abuelas, plantas medicinales utilizadas en sus comunidades, cantos y ritos

ligados al ciclo menstrual. Este conocimiento ancestral, tantas veces excluido de los espacios escolares, se vuelve aquí clave para una educación menstrual liberadora.

Asumir este lugar metodológico ha implicado cuestionar la idea de neutralidad pedagógica. Como educadora comunitaria en formación, educadora menstrual feminista y aprendiz de ginecología natural, me reconozco parte activa del proceso, y no como un agente externo que observa o instruye. Las pedagogías feministas del cuidado me han permitido comprender que educar es también acompañar: estar presente con respeto, con humildad y con disposición a transformarse junto a quienes se acompaña.

La ginecología natural, más allá de ser una técnica, ha sido una guía epistémica que desafía la hegemonía médica, desmonta mitos sobre el cuerpo y abre caminos hacia una educación somática que honra el conocimiento corporal y cíclico. En la medida en que integramos estos saberes a los procesos educativos, dejamos de tratar la menstruación como una “temática” y comenzamos a verla como un eje vital que atraviesa la identidad, la autonomía, el placer, el dolor, la memoria y la posibilidad de habitar el cuerpo desde la dignidad.

El cuidado menstrual, abordado desde metodologías afectivas y situadas, se convierte así en una experiencia pedagógica profundamente política. Ya no se trata de enseñar desde un saber superior, sino de caminar al lado, de abrir preguntas, de habilitar la palabra, de descolonizar los modos en que hemos aprendido a mirar y nombrar el cuerpo menstruante. Se trata de construir redes de cuidado que trasciendan el aula, que se inscriban en la cotidianidad de las comunidades y que siembren autonomía.

En contextos rurales y con enfoque étnico-racial, este proceso cobra una relevancia aún mayor. Las niñas, niños y jóvenes afrodescendientes, indígenas y campesinos no solo participan en los talleres; los transforman. Con sus preguntas, resistencias, saberes y aportes, desafían la forma tradicional y adulto centrada en que se ha enseñado la educación menstrual en el aula. Nombran sus cuerpos, reconocen sus cambios, se apropian de sus ciclos, y al hacerlo, hacen visible la urgencia de un Estado que garantice políticas públicas que reconozcan sus derechos sexuales y reproductivos en clave intercultural.

En los círculos de conversación, entre risas y confidencias, surgen preguntas que revelan necesidades profundas: ¿cómo prevenir un embarazo?, ¿qué es un método anticonceptivo?, ¿cómo se forma un bebé?, ¿por qué no nos enseñan esto desde antes? Se desmienten mitos peligrosos sobre los anticonceptivos, se habla sin miedo del deseo, del consentimiento, del ciclo ovulatorio. Y en ese hablar, en ese atreverse a decir, nace también un ejercicio de soberanía corporal, una pedagogía del cuidado que se arraiga en el territorio y que convoca a otras formas de hacer escuela.

Así, el lugar metodológico desde el cual se construye la educación menstrual no es accesorio, ni instrumental: es fundante. Habitarlo con conciencia ética, con perspectiva feminista, con afecto y con comunidad, es la forma de sembrar una educación que abrace los cuerpos, que respete los saberes populares, y que ofrezca caminos de autonomía para las nuevas generaciones.

Por último, La experiencia metodológica vivida en los procesos de educación menstrual evidencia que hablar del cuerpo, de la sangre y del ciclo no es únicamente una acción informativa, sino un acto de profunda transformación pedagógica, política y cultural. Desde un enfoque situado, interseccional y feminista, el cuidado menstrual deja de ser un tema “íntimo” o “médico” y se convierte en un campo fértil para pensar la autonomía, los derechos, la justicia social y el reconocimiento de los saberes colectivos.

Asumir el cuidado como centro del quehacer pedagógico en estos procesos implica también poner la vida y los cuerpos en el centro de nuestras metodologías, comprender la educación como acto relacional, situado y afectivo. En territorios históricamente excluidos por las políticas públicas, estos espacios se transforman en pequeños actos de justicia pedagógica, que contribuyen a dignificar la experiencia vital de niñas, jóvenes y cuerpos menstruante

Entre las categorías de análisis y la experiencia pedagógica

La experiencia pedagógica que ha dado vida a este proceso no está desligada de las categorías de análisis trabajadas previamente, sino que se configura como su manifestación viva y situada. Se trata de una praxis encarnada, que entrelaza teoría y experiencia para

transformar la manera en que se comprende, se siente y se educa la menstruación. Esta experiencia se convierte en clave vital para orientar, dotar de sentido y otorgar un valor ético, político y simbólico a la educación menstrual con enfoque de género.

Entender la salud menstrual como una herramienta transformadora implica desafiar las lógicas patriarcales, coloniales y capitalistas que han marcado la historia del cuerpo menstruante. Estas lógicas han construido un relato que patologiza la menstruación, la sitúa en los márgenes del discurso público, la reduce a un asunto biológico o higiénico y la asocia a la vergüenza, al silencio y al control. En los espacios pedagógicos compartidos, especialmente en contextos rurales, con niñas, jóvenes, hombres y cuerpos diversos, se ha podido constatar cómo estas violencias estructurales siguen vivas: menstruar y hablar de la menstruación sigue siendo incómodo, vergonzoso, rodeado de mitos y prejuicios.

La pedagogía del cuidado asumida en este proceso buscó precisamente desmontar esas violencias. Por medio de metodologías participativas, afectivas y corporales —como los círculos de la palabra, las corpografías, los mapas del cuerpo, las prácticas de autoobservación y los ejercicios de escritura menstrual— se abrieron espacios para hablar desde lo íntimo, desde lo callado, desde lo que dolía y también desde lo que florecía. Nombrar fue el primer acto político. Nombrar los duelos, los dolores, los temores; pero también las alegrías, las celebraciones, los aprendizajes heredados de abuelas y cuidadoras.

En estos talleres, la menstruación dejó de ser un dato médico o una estadística de salud pública para convertirse en una vivencia humana, una experiencia integral atravesada por la identidad, la memoria, el género, la clase, el territorio y la espiritualidad. Cada cuerpo menstruante que compartió su historia trajo consigo capas de sentidos: la menarquia narrada como susto o como rito, el dolor vivido como castigo o como señal de fortaleza, el sangrado negado, escondido, domesticado o abrazado.

También emergieron experiencias silenciadas que no suelen tener lugar en la educación formal: el duelo de las maternidades no deseadas, el impacto de los anticonceptivos hormonales en los cuerpos jóvenes, el miedo a embarazos tempranos, la falta de información clara y amorosa, y la exclusión de los varones del diálogo sobre el ciclo menstrual. A través de los ejercicios pedagógicos, se desnaturalizaron discursos que

promueven el control y la medicalización, y se resignificó la menstruación como un proceso de salud, de vida, de potencia creadora.

Asumir la experiencia menstrual como un lugar pedagógico y no solo como un evento biológico permitió también un proceso de reconciliación con el cuerpo. El cuerpo no como enemigo, ni como máquina, ni como estigma, sino como territorio que siente, sangra, se transforma y merece cuidado. En este sentido, el cuerpo se volvió aula, mapa, archivo y testigo. Se le devolvió la palabra, se le ofreció escucha, se le tejieron significados colectivos.

Así, cada encuentro —aunque breve frente a la vastedad de preguntas que siguen latiendo— se convirtió en un espacio de validación, de auto amor, de encuentro con otras y otros, y, sobre todo, de dignificación. La pedagogía feminista del cuidado se hizo presente en cada gesto, en cada palabra, en cada silencio sostenido, en cada risa que floreció después de una lágrima. Y desde ahí, se sigue apostando por una educación menstrual que sea emancipadora, que reconozca los cuerpos y las identidades diversas, que siembre autonomía y que, sobre todo, cuide la vida con ternura, con saber y con justicia.

Reflexiones finales y recomendaciones (Luna llena: la cosecha)

Este viaje por las aguas de la menstruación, el cuerpo y la pedagogía feminista ha permitido visibilizar lo que por siglos se ha querido ocultar. Nombrar el ciclo menstrual con dignidad, desde las voces de quienes menstrúan, ha sido una forma de hacer memoria y de romper los pactos de silencio que pesan sobre nuestros cuerpos.

Desde este caminar, emergen reflexiones que invitan a sostener y ampliar el trabajo educativo y político en torno a la salud menstrual:

Educar desde la experiencia encarnada

Es urgente promover prácticas pedagógicas que partan de las vivencias reales de niñas, jóvenes y mujeres, y que reconozcan la menstruación como una experiencia integral, no como un problema biológico a resolver.

Crear espacios seguros para hablar del cuerpo

Las instituciones educativas deben habilitar territorios simbólicos y físicos para el diálogo respetuoso, amoroso e informado sobre el ciclo menstrual. Que las aulas no sean espacios de vergüenza, sino de libertad.

Incluir la Educación Menstrual en las políticas públicas

Se recomienda avanzar hacia la institucionalización de la educación menstrual como parte de los derechos sexuales y reproductivos, desde un enfoque diferencial, interseccional y con perspectiva de género.

Tejer con las sabedoras y las ancestras

Reconocer el valor de los saberes populares, espirituales y comunitarios en torno al ciclo menstrual es una forma de sanar memorias y de recuperar prácticas de cuidado desde el territorio y la raíz.

Fortalecer los proyectos de Investigación Acción (IA) e Investigación Acción

Participativa (IAP)

Estos enfoques permiten que la investigación no sea ajena a las comunidades, sino un ejercicio situado, afectivo y transformador. La educación menstrual debe seguir gestándose desde allí: con las niñas, no para ellas; con las mujeres, no sobre ellas.

Menstruar con dignidad es un derecho

No es caridad, no es lujo, no es tabú. Hablar de menstruación es hablar de justicia social, de acceso, de memoria y de libertad. Por ello, es necesario garantizar productos, información, atención y acompañamiento sin barreras.

Cerrar este ciclo de escritura no es el fin, es solo una pausa en la espiral. Como las lunas que menguan y crecen, como la sangre que va y vuelve, esta investigación es una semilla que seguirá germinando en muchas otras. Que esta palabra escrita siga siendo puente, fuego, abrazo y tambor para quienes aún no se han atrevido a nombrar su cuerpo con orgullo.

Referencias Bibliográficas

- (2025). Unicef.org. <https://www.unicef.org/colombia/topics/higiene-menstrual>
- ¿Cómo vivir la menstruación sin estigma? (2020, October 6). Unicef.org. <https://www.unicef.org/mexico/informes/vivir-la-menstruacion-sin-estigma>
- A la venta el 29 de octubre de 2020. (n.d.). Retrieved May 5, 2025, from https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/46/45041_1_NP_MAR TA LEON.pdf
- Ames, P., & Yon, C. (n.d.). *Retos e Impactos del Manejo de Higiene Menstrual*. <https://www.unicef.org/peru/media/7406/file/Retos%20e%20impactos%20del%20manejo%20de%20higiene%20menstrual%20para%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes%20en%20el%20contexto%20escolar.pdf>
- Anhelo Hernández. (2002). *Vigilar Y Castigar: Nacimiento De La Prisión* (P. 314) [Criminología]. Siglo Veintiuno Editores Argentina S. A. (Original Work Published 1975)
- Arana, I., & Rapacci, M. (2013). La educación popular feminista una perspectiva que se consolida. *Entretejidos de la educación popular en Colombia*. Bogotá: Ediciones desde abajo.
- Ávila-Fuenmayor, F., (2006). El Concepto De Poder En Michel Foucault. *Telos*, 8 (2), 215234.
- Belli, Laura F., Suárez Tomé, Danila, & Mileo, Agostina. (2024). Menstruación E Injusticias En Salud: Un Llamado A La Bioética. *Revista Interdisciplinaria De Estudios De Género De El Colegio De México*, 10, E1158. Epub 02 De diciembre De 2024. <https://doi.org/10.24201/Reg.V10i1.1158>
- Blázquez Rodríguez M, Bolaños Gallardo E. Aportes A Una Antropología Feminista De La Salud: El Estudio Del Ciclo Menstrual. *Salud Colectiva*. 2017;13(2):253-265. Doi: 10.18294/Sc.2017.1204

Blázquez Rodríguez, M., & Bolaños Gallardo, E. (2017). Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. *Salud Colectiva*, 13(2), 253.

<https://doi.org/10.18294/sc.2017.1204>

Boston Women's Health Collective. Our Bodies, Ourselves. A Book by And for Women [Online].

Boston,

1970.

Disponibile

En

<https://www.ourbodiesourselves.org/history/reading-our-bodies-ourselves/>.

Braga, A., & Lakhani, R. (directoras). (2018). **Period. End Of Sentence** [Documental]. Netflix.

Briden, L. (2020). *Cómo mejorar tu ciclo menstrual*. Chile: Ginecosofía.

C-117 de 2018. (2018). Suin-Juriscol.gov.co. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=30035958>

Cárdenas, A. (2019). *Entretejiendo la vida en Casa Taller las Moyas de Niños y Jóvenes* [tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.

Cardozo, S. (2015). *Sangre menstrual: una perspectiva sociológica*. Memorias XI Jornadas de Sociología de la UBA

Carpintero, E. (2011). **Neoliberalismo Sexual. El Mito De La Libre Elección**. Editorial Txalaparta.

Cifuentes, C. & Campo, S. (2016). *Killaipi Luna/mes – Cambio biológico femenino*. [tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN

Clarissa Pinkola Estés. (2022). *Mujeres que corren con los Lobos*. VINTAGE ESPAÑOL.

Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo (2017). *Mapeando el cuerpoterritorio*. Quito: Creative Commons.

Colombia, U. (n.d.). *Día Mundial de la Salud Menstrual 2023 | UNICEF Colombia*. [Www.unicef.org. https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/dia-mundial-dela-salud-menstrual-2023](https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/dia-mundial-dela-salud-menstrual-2023)

COMISIÓN INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS. (n.d.). Retrieved May 5, 2025, from <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2015/10240.pdf>

Cómo América Latina fue clave en la historia de la píldora anticonceptiva (y por qué nadie lo celebra). (n.d.). *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-42274170>

Congreso De Colombia. (2023). *Ley 2337 De 2023: Por Medio De La Cual Se Establecen Lineamientos Para Garantizar El Derecho A La Gestión Menstrual Digna Y Se Dictan Otras Disposiciones*.

<https://Dapre.Presidencia.Gov.Co/Normativa/Normativa/Ley%202337%20del%2010%20de%20septiembre%20de%202023.Pdf>

Corte Constitucional De Colombia. (2022). *Sentencia C-182 De 2022*.

<https://Www.Corteconstitucional.Gov.Co/Relatoria/2022/C-182-22.Htm>

DANE Colombia. (2022, August 5). *Webinar Nota Estadística Menstruación en Colombia*. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=1_A1_bRsR40

Declaración por el Día de la Mujer – ACNUDH. (2019, March). Acnudh.org.

<https://acnudh.org/la-saludmenstrual-de-las-mujeres-ya-no-deberia-ser-un-tabu/>

De la dignidad menstrual, E. F. B. L. en la P. (2024, abril 8). *Empoderamiento femenino: Bogotá líder en la promoción de la dignidad menstrual*. Bogota.gov.co; Empoderamiento femenino: Bogotá líder en la promoción de la dignidad menstrual. <https://bogota.gov.co/miciudad/mujer/bogota-lider-en-la-promocion-de-la-dignidad-menstrual-2024>

Del Libro De, C., Andrés, P., Del Mar, M., Castillo, D. Á., Luís, J., Luengo Navas, & Urtza, O. (2004). *LA*

EDUCACIÓN COMO OBJETO DE CONOCIMIENTO.

<https://www.ugr.es/~fjjrios/pce/media/1EducacionConcepto.pdf>

Del Río, Violeta. *Mi Primer Libro Rojo*. Buenos Aires: La Autora, 2016. Fanzine Colectiva. *Cuerpos Menstruantes*. Lima: Hazlo Pirata, 2015.

Derechos sexuales y reproductivos | ONU-DH. (n.d.). Hchr.org.mx. <https://hchr.org.mx/historiasdestacadas/derechos-sexuales-y-reproductivos-2/>

Duque, P. (2020). Glándulas para uretrales y vestibulares. La Luna en nosotras [post de Instagram] consultado en: <https://www.instagram.com/p/CCvzRE-pOkc/?igshid=bdz8qm6vydd7>

Educación menstrual emancipadora, Carolina Ramírez, 2022.pdf.
(s. f.). Google Docs.
https://drive.google.com/file/d/18e3qrsGisWSEL2W_27_E5ZOaDxmY-elo/view

El alto costo de ser mujer en el mundo en desarrollo. (n.d.). World Bank.
<https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2019/10/23/el-alto-costo-de-ser-mujer-en-el-mundo-en-desarrollo>

El Ministerio de Economía participó del Foro de Acciones para. (2020, 15 diciembre). Argentina.gob.ar.

<https://www.argentina.gob.ar/noticias/el-ministerio-de-economia-participo-del-foro-de-acciones-para-alcanzar-la-justicia> elkinfigueroa. (2024). *LICENCIA MENSTRUAL*.
Camara.gov.co. <https://www.camara.gov.co/licenciamenstrual>

Endometriosis. (n.d.). Wwww.who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>

Endometriosis. (n.d.). Wwww.who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>

Es posible construir un mundo amigable con la menstruación. (2024). Unicef.org.
<https://www.unicef.org/colombia/historias/un-mundo-amigable-con-la-menstruacion>

Espacio de Educación Menstrual (2020). Violencia menstrual. [post de Instagram] Consultado el 27 de enero de 2020 en:
<https://www.instagram.com/p/CFPNC4TsqLi/?igshid=13f7jqiopz1wd>

España, A. I. (n.d.). *La menstruación y los derechos humanos*. Wwww.es.amnesty.org.
<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-menstruacion-y-los-derechos-humanos/>

ESTRATEGIA INTERSECTORIAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y CUIDADO MENSTRUAL

® MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL.

(n.d.).

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/estrategiaintersectorial-salud-cuidado-menstrual.pdf>

Fahs, B. (2016). *Out for Blood*. State University of New York Press.

Federici, Silvia. *Calibán Y La Bruja. Mujeres, Cuerpo Y Acumulación Originaria*. Buenos Aires: Tinta Limón, 2015.

Feijóo, B. (2016). *Tapua: La menstruación como parte de los ciclos de violencia simbólica*. Quito: Universidad San Francisco de Quito.

Felitti, Karina, & Rohatsch, Magdalena. (2018). Pedagogías De La Menarquía: Espiritualidad, Género Y Poder. *Sociedad Y Religión*, 28(50), 135-160. Recuperado En 02 De mayo De 2025, De https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S18537081201800020008&lng=es&tlng=es.

Feminismos, K. (n.d.). *POLITICA SEXUAL*.

<https://feminismosaprendem.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/02/millett-kate-politica-sexual.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, *Guía para la atención de los y las adolescentes LGBTIQ+ sobrevivientes de violencia basada en género en contextos de movilidad*, UNICEF, Ciudad de Panamá, Panamá, 2024.

Fondo De Población De Las Naciones Unidas (Unfpa). (2020). **La Menstruación Es Normal. Informe*

Técnico Sobre La Gestión De La Higiene Menstrual*.

<https://colombia.unfpa.org/es/publications/la-menstruacion-es-normal>

Fundación Plan. (2021). **Diagnóstico Nacional Sobre Gestión Menstrual. Colombia 2021**.

<https://plan.org.co/publicaciones/diagnostico-nacional-sobre-gestion-menstrual-colombia2021/>

Global South Coalition for Dignified Menstruation. (2024).

[Dignifiedmenstruation.org. https://www.dignifiedmenstruation.org/](https://www.dignifiedmenstruation.org/)

Gonzalez Medina, M. V. (2021). Repensando la enseñanza de la sustentabilidad. *Expresión Económica*, 46, 63–70. <https://doi.org/10.32870/eera.v1i46.1037>

Gray, M. (2020). Womb blessing. Consultado el 09 de enero de 2021.

<https://wombblessing.com/trainingand-workshops/online-workshops/dark-moon/>

Gray, Miranda. Luna Roja. Córdoba: Flor De Luna, 1994.

Hacia una pedagogía feminista Géneros y educación popular Pañuelos en Rebeldía E ED DI IT TO OR

RI IA AL L E EL L C CO OL LE EC CT TI IV VO O Colección Cuadernos de Educación Popular. (n.d.). Retrieved May 5, 2025, from <https://base.socioeco.org/docs/hacia-unapedagogiafeminista.pdf>

Hernández, H. (2015). *Carina Úbeda Chacana*. Heroinas.Net. <https://Www.Heroinas.Net/2015/01/Carina-Ubeda.Html>

Informe de la OCDE advierte que rastros de anticonceptivos orales en agua dulce están

“feminizando” a los peces | Ladera Sur. (2019). Ladera Sur. <https://laderasur.com/articulo/informe-de-la-ocdeadvierte-que-rastros-de-anticonceptivosorales-en-agua-dulce-estan-feminizando-a-lospeces/?srsltid=AfmBOoqBH6L>

Instituto Colombiano De Bienestar Familiar (Icbf). (S. F.). *Educación Para La Sexualidad Desde La Familia Y La Comunidad: Una Propuesta Para La Formación En Habilidades Para La Vida*. <https://Www.Icbf.Gov.Co/Sites/Default/Files/Manual-Orientador-Educacion-Sexualidad.Pdf>

Intoxicación por plomo y salud. (n.d.). [Www.who.int. https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/lead-poisoning-and-health](https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/lead-poisoning-and-health)

Irigaray, L. (2018). *Ética De La Diferencia Sexual*. Editorial Akal.

IUCN. (n.d.). *Home Page*. IUCN. <https://iucn.org/>

Jara, O. (2018). Educación popular y pedagogías críticas en América Latina y el Caribe. Buenos Aires: CLACSO.

Korol, C. (2016). Feminismos Populares, pedagogías y políticas. Colombia: La Fogata - América Libre.

La Guerra Contra Las Mujeres. Madrid: Traficantes De Sueños, 2016

La higiene y la salud menstrual ya no son tabú en las escuelas rurales de Guatemala. (s. f.). aecid.es.

<https://www.aecid.es/w/higiene-y-salud-menstrual-ya-no-son-tabu-en-las-escuelasrurales-deguatemala>

La menarquia, primera regla. Consejos. Clínica Universidad de Navarra. (n.d.). Www.cun.es.

<https://www.cun.es/chequeos-salud/infancia/primeramenstruacion>

La menstruación desde una perspectiva de derechos sexuales y derechos reproductivos. (2022).

https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/doc_menstruacion.pdf

La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes. (2022). Fondo de Población de Las Naciones Unidas. <https://www.unfpa.org/es/menstruacion-preguntas-frecuentes>

La pobreza asociada a la menstruación cuesta demasiado, ¡actuemos! | ONU Mujeres. (2024, May 24). ONU Mujeres. <https://www.unwomen.org/es/noticias/articuloexplicativo/2024/05/la-pobrezaasociada-a-la-menstruacion-cuesta-demasiado-actuemos>

La pobreza asociada a la menstruación cuesta demasiado, ¡actuemos! | ONU Mujeres. (2024, May 24). ONU Mujeres. <https://www.unwomen.org/es/noticias/articulo-explicativo/2024/05/la-pobrezaasociada-a-la-menstruacion-cuesta-demasiado-actuemos>

Lamas, M (1996) La antropología feminista y la categoría de género, nueva antropología Vol. VIII N°30. México

LAS AMENAZAS Y LAS EXTORSIONES: Desafío a la paz territorial. (n.d.).

https://publicaciones.defensoria.gov.co/desarrollo1/ABCD/bases/marc/documentos/textos/Las_a_menazas_y_las_extorsiones_-_Desafio_a_la_paz_territorial.pdf

Legislativa, R., Público, D., Humberto, J., Serrano, M., Camara, W., Co, G., & Pacheco. (n.d.). *SENADO Y CÁMARA REPÚBLICA DE COLOMBIA S E N A D O D E L A R E P Ú B L I*

C A SENADO Y CÁMARA REPÚBLICA DE COLOMBIA S E N A D O D E L A R E P Ú B L I C A TEXTO DEFINITIVO APROBADO EN SESIÓN PLENARIA MIXTA DEL SENADO DE LA REPÚBLICA DEL DÍA 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 AL PROYECTO DE LEY NÚMERO 218 DE 2021

SENADO -340 DE 2021 CÁMARA-: “POR MEDIO DE LA CUAL SE CREA EL MINISTERIO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES”. EL CONGRESO DE LA REPUBLICA DE COLOMBIA DECRETA: CAPÍTULO I NATURALEZA, DENOMINACIÓN, OBJETIVOS Y FUNCIONES DEL MINISTERIO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN ARTÍCULO 1°. Objeto de la ley. Retrieved May 5, 2025from

https://leyes.senado.gov.co/proyectos/images/documentos/Textos%20Radicados/Ponencias/2021/gaceta_1774.pdf

Ley 1622 de 2013 - EVA - Función Pública. (n.d.).
Www.funcionpublica.gov.co.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=52971>

LEY 1953 DE 2019. (2019). Suin-Juriscol.gov.co.

<https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/30036289>

Ley 2383 de 2024 Congreso de la Repblica de Colombia. (2024). Alcaldiabogota.gov.co.

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=160018>

Ley 823 de 2003 Congreso de la Repblica de Colombia. (2021). Alcaldiabogota.gov.co.

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=8787>

Leyes desde 1992 - Vigencia expresa y control de constitucionalidad [LEY_2261_2022]. (2022).Secretariasenado.gov.co.http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_2261_2022.html

[2261_2022.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_2261_2022.html)

LinkedIn. (2025). LinkedIn.com. <https://www.linkedin.com/pulse/el-viaje-del-h%C3%A9roe-y-de-la-her%C3%ADna-maria-emilia-irrazabal/>

López, M. M. (2013). Teología, Espiritualidad y Reivindicaciones de Género: Hacia la

Recuperación de la Dimensión Antropológica de la Espiritualidad. *Estudos de Religião*, 27(1), 68–86. <https://doi.org/10.15603/2176-1078/er.v27n1p68-86>

Magia y secreto de la mujer Mapuche - LAS PALABRAS MAPUCHES QUE DEFINEN CUATRO APROXIMACIONES Hemos - Studocu. (2018). Studocu. <https://www.studocu.com/co/document/universidad-cooperativa-de-colombia/psicologia/magiay-secreto-de-la-mujer-mapuche/5339730>

Martínez Vargas, L., & Arredondo López, Aa (2021). Barreras De Acceso A Los Servicios De Salud Para Mujeres Transgénero. *Horizonte Sanitario*, 20 (1), 11-22. <https://doi.org/10.19136/Hs.A20n1.3654>

Mayor De Bogotá, A., Nayibe López Hernández, C., Distrital De Salud, S., Gómez López, A., Alfredo González Mayorga, M., Alfonso, J., Benavides, O., & Vargas, J. (N.D.). Recuperado El 10 De Marzo De 2025. https://www.saludcapital.gov.co/Documents/Campanas_17/Cuidado_Menstrual.Pdf

Menstruación en Colombia. (n.d.). https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notasestadisticas/Nota-estadistica-Menstruacion-Colombia_VF.pdf

Menstruación Libre Colombia. (2022). *Informe Alternativo De Sociedad Civil: Menstruación En Colombia Y El Examen Periódico Universal (Epu) 2023*. https://www.menstruacionlibrecolombia.org/_Files/Ugd/7a30d1_E14a1783be7147d6a18e2c9e_c8d6b8d3.Pdf

Menstrual Health and Hygiene Resource Package Tools and Resources for Task Teams MAY 2021. (n.d.). <https://documents1.worldbank.org/curated/en/497961622035770181/pdf/ToolsandResources-for-Task-Teams.pdf>

Menstrual Health Hub (Mh Hub). (2020, 28 De Mayo). *Period Positively: Ending Menstrual Stigma & Period Poverty* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=GjIz97qxtl0>

Menstruation In Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as A Vital Sign. (S/F). Acog.Org.

Recuperado El 5 De Marzo De 2025, De [Menstruation In Girls And Adolescents: Using The](#)

[Menstrual Cycle As A Vital Sign | Acog](#)

[Mercado](#)

Mimosa - Kit D'empoderament Del Cicle Menstrual. (2022). Facebook.Com.

<https://www.facebook.com/Mimosa.Kitcony/>

Min Mujeres PBA. (2023, October 17). *Techo de cristal, pisos pegajosos, escaleras rotas, Corina Rodríguez Enríquez.* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=OdBWrrwhn8>

Ministerio De Salud Y Protección Social [Minsalud]. (2018). *Guía Técnica Para La Inclusión De La Gestión De La Higiene Menstrual En Los Programas De Agua, Saneamiento E Higiene*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/ca/guia-inclusiongestion-higiene-menstrual-ash.pdf>

Moncayo, D. C. (2023). La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. *Antropología Cuadernos de Investigación*, 28, 32–41. <https://doi.org/10.26807/raci.vi28.318>

Moreno, M. & Rangel, L. (2020). Menstruación libre de impuestos. Colombia: Género & Justicia económica.

Moskałyk, J. (2009). Jana Pawła II otwartość na chrześcijański Wschód. *Teologia Praktyczna*, 10, 159. <https://doi.org/10.14746/tp.2009.10.12>

Natalia Barragán (2024) “Habitar El Cuerpo: Aportes A La Construcción De Geografías Para La Salud Y El Cuidado” En Proceso De Publicación

Natalia Oreiro. (2013, July 26). *Natalia Oreiro. Publicidad Ob - Años '90 (Hq) - Version Uruguay.* Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=59enhqyrbeq>

Nations, U. (n.d.). *Igualdad de género | Naciones Unidas*. United Nations.
<https://www.un.org/es/globalissues/gender-equality>

Natural Healing in Gynaecology. (1996).

Northrup, Christiane. *Cuerpo De Mujer, Sabiduría De Mujer. Una Guía Para La Salud Física Y Emocional*.
 Barcelona: Urano, 2010.

OMS. (2022, December 7). *Arsénico*. Wwww.who.int. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/arsenic>

Organización De Las Naciones Unidas Para La Educación, La Ciencia Y La Cultura (Unesco). (2016).
 *Orientaciones Técnicas Internacionales Sobre Educación En Sexualidad. Un Enfoque Basado En
 La Evidencia*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770_Spa

Organización Panamericana de la Salud. (n.d.). *Violencia contra la mujer - OPS/OMS* |
Organización Panamericana de la Salud. Wwww.paho.org.
<https://www.paho.org/es/temas/violencia-contramujer>

Orozco, M. D. (2023). *Rojo Mujer...* Recuperado De:
[Http://hdl.handle.net/20.500.12209/18598](http://hdl.handle.net/20.500.12209/18598).

Pedagogías De La Menarquía: Espiritualidad, Género Y Poder Pedagogies Of Menarche:
 Spirituality,

Gender And Power Karina Felitti Iiege Conicet / Ffyl Uba Karinafelitti@Gmail.Com
 Magdalena Rohatsch

Pérez Larrea, E., Barranquero Gómez, M., & Salgado, S. (2024, November 11). *Diagnóstico De La Endometriosis: Analíticas Y Pruebas De Imagen*. Reproducción Asistida Org.
<https://www.reproduccionasistida.org/diagnostico-endometriosis/#:~:Text=El%20diagn%C3%B3stico%20de%20la%20endometriosis%20es%20dif%C3%ADcil%20y%20puede%20tardar,El%20diagn%C3%B3stico%20de%20la%20endometrio%20sis.>

Pérez San Martín, Pabla. *Ginecosofía. Sabiduría Ancestral De Las Mujeres*, Chile, 2009. Disponible En
<https://ginecologianatural.wordpress.com/>. Acceso 01/04/2018.

Pérez San Martín, Pabla. Manual Introductorio A La Ginecología Natural. Caba: Melisa Wortman Moreno, 2015.

Pérez San Martín, Pabla; Cheuquelaf, Inés; Cerpa, Carla. Del Cuerpo A Las Raíces. Uso De Plantas Medicinales Para La Salud Sexual Y Reproductiva De Las Mujeres. Caba: Ginecosofía, 2017.

Pobreza asociada a la menstruación: por qué millones de niñas y mujeres no pueden permitirse los productos menstruales. (2024, May 24). ONU Mujeres.

<https://www.unwomen.org/es/noticias/articulo-explicativo/2024/05/pobreza-asociada-a-lamenstruacion-por-que-millones-de-ninas-y-mujeres-no-pueden-permitirse-losproductosmenstruales>

Pogliani, Liliana. Ginecología Natural Al Alcance De Todas. Autoconocimiento Femenino Y Medicina Natural. Argentina: La Autora, S.A.

Por qué nos comprometemos a mejorar la salud y la higiene menstruales. (2023). Blogs Del Banco Mundial. <https://blogs.worldbank.org/es/water/por-que-nos-comprometemos-mejorar-lasalud-yla-higiene-menstruales>

Productora De Comunicación Social. (2025, May 4). *Miau: Movimiento Insurrecto Por La Autonomía De Una Misma*. Vimeo. <https://Vimeo.Com/118763092>

Profamilia (2012). Fisiología normal del ciclo menstrual. Bogotá: Profamilia Colombia. Consultado el 20 de abril de 2018 en: <http://www.profamiliaeduca.com>.

Ramírez Morales, María Del Rosario. 2017. *Lo Femenino Resignificado: Discursos Y Concepciones De Lo Femenino Desde Los Círculos De Mujeres*. Ciudad De México, Mx: [Universidad Autónoma Metropolitana – Iztapalapa \(Uami-\)](#)

Ramírez Morales, Md, (2016). Del Tabú A La Sacralidad: La Menstruación En La Era Del Sagrado Femenino. Ciencias Sociales Y Religión, 18 (24), 134-152.

Ramírez, C. (2020). Pobreza menstrual. [post de Instagram]. Consultado el 26 de enero de 2021 en: <https://www.instagram.com/p/B4nNY7hAD9y/?igshid=1mxgtvmqh5r1>

- Ramírez, C. (2020). Princesas menstruantes. [episodio podcast]. Im perfecta podcast. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/6Zf1NtG0es3YJrOYsLgKu3?si=9n64QSnXTFOgri2UhdHRuw>
- Ramírez, C. [Princesas Menstruantes] (2020). Diálogos menstruales. [Facebook live]. Visto el 26 de marzo de 2020 en: <https://www.facebook.com/princesasmenstruantes>.
- Rcn, N. (2022, 29 agosto). Con trapos, ropa vieja y servilletas: 45.000 mujeres viven la pobreza menstrual en Colombia. *Noticias RCN*. <https://www.noticiasrcn.com/salud-ybienestar/con-trapos-ropavieja-y-servilletas-45-000-mujeres-viven-la-pobreza-menstrualen-colombia-427735>
- Rea-Reinoso, A. E., Beltrán-Ureña, N. M., Toinga-Cayambe, J. A., & Soxo-Andachi, J. W. (n.d.). El patriarcado como origen de la violencia. *CIENCIAMATRIA*, 8(4), 1231–1239. <https://doi.org/10.35381/cm.v8i4.962>
- Red Baron. (2017, March 2). *MIAU Movimiento insurrecto por la autonomía de una misma HD*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=grWQJHezFIY>
- Reformas de políticas para promover la dignidad, la igualdad y la salud menstrual*. (n.d.). World Bank. <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2022/05/25/policy-reforms-for-dignity-equalityand-menstrual-health>
- Ribera, A. (2012) Un viaje al ciclo menstrual. Barcelona: Casa del libro
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação. Brasil: Revista de Centro de Educação*, 31(1), 11-22. Recuperado de www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf
- RÍOS EVERARDO, M., (2015). PEDAGOGÍA FEMINISTA PARA LA EQUIDAD Y EL BUEN TRATO. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, XXV (2), 123143.
- Rodrigáñez Bustos, Casilda. *Pariremos Con Placer. Apuntes Sobre La Recuperación Del Útero Espástico Y La Energía Sexual Femenina*. Murcia: Ediciones Crimentales, 2009.

- Rodriguez, L. (2022, 12 septiembre). *Todo lo que necesitas saber sobre la pobreza menstrual*. Global Citizen. <https://www.globalcitizen.org/es/content/period-poverty-everything-youneed-to-know/>
- Romper los tabúes que rodean a la menstruación requiere una acción educativa por parte de los Estados*. (2019, March 5). Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2019/03/1452261>
- Rosso, L. (2021, June 11). *Menstruar es político*. PAGINA12; Página|12. <https://www.pagina12.com.ar/346888-menstruar-es-politico>
- Sala, Núria Calafell. “Menstruación Decolonial”. *Revista Estudios Feministas*, Florianópolis, V. 28, N. 1, E57907, 2020.
- Sarria Collazos, J. F. (2024). “La Educación Indígena Propia En La Institución Educativa El Mesón, Municipio De Morales, Cauca, Colombia.” (“La Educación Indígena Propia En La Institución Educativa El Mesón ...”) *Societas*, 26(1), 186–219. <https://doi.org/10.48204/Societas.V26n1.4729>
- Sentencia C-102 de 2021 Corte Constitucional de Colombia*. (s/f). Gov.co. Recuperado el 30 de mayo de 2025, de <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=127646>
- Segato, Rita Laura. *Las Nuevas Formas De La Guerra Y El Cuerpo De Las Mujeres*. Madrid: Traficantes De Sueños, 2014. Segato, Rita Laura.
- Shinoda Bolen, Jean. *Las Diosas De Cada Mujer. Una Nueva Psicología Femenina*. Barcelona: Kairós, 2001.
- Shiva, V. (2005). **Abrazar La Vida. Mujer, Ecología Y Desarrollo**. Icaria Editorial.
- Smith, L. (2018, January 4). *What do you know about endometriosis?* Medicalnewstoday.com; Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/149109.php>
- Souza, Lais Et Al. *Manual De Ginecología Natural E Autónoma*. Salvador-Bahia: Las Autoras, 2017.

- SoyChile. (2013, June 21). *Guardó su sangre menstrual por cinco años para hacer una obra de arte*. SoyChile. <https://www.soychile.cl/Quillota/Cultura/2013/06/21/181775/Guardo-susangremenstrual-por-cinco-anos-para-hacer-una-obra-de-arte.aspx>
- Stein, E. Kim, S. (2009). *Flow: The cultural study of menstruation*. New York: St. Martin 's Griffin
- Tarzibachi, E. (2015) Usos comerciales y transnacionales del etiquetamiento menstrual y la liberación femenina. Las primeras publicidades de tampones en Estados Unidos y Argentina.
- Tarzibachi, E. (2016) Protección femenina. Cuerpos menstruantes, género y la industria transnacional de cuidado femenino en Estados Unidos y Argentina
- Tarzibachi, E. (2017). *Cosa de mujeres. Menstruación, género y poder*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Sudamericana
- Tijaro, I. (2021). *Nuestras reglas*. Diana Colombia.
- Unicef (2019). Higiene menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano: Chocó – Bagadó, Cauca - Santander de Quilichao, Nariño – Ipiales. Colombia: UNICEF.
- Universidad Nacional de Colombia (2020). Educación menstrual en Colombia. [episodio podcast]. UNradio.
<http://unradio.unal.edu.co/nc/detalle/cat/menstrualidad/article/educacionmenstrualencolombia.html>
- US EPA, O. (2019, February 20). *Información básica sobre PFAS*. Espanol.epa.gov.
<https://espanol.epa.gov/espanol/informacion-basica-sobre-pfas>
- Vanesa. (2021, October 13). *Primer subsidio para la menstruación en Colombia* | *El Colombiano*. El colombiano. <https://www.elcolombiano.com/tendencias/comfama-crea-primersubsidio-para-lasalud-menstrual-en-colombia-BF15894432>
- Verdad Abierta. (2018, June 24). *La paz del sur de Bolívar, en la “cuerda floja”* | *VerdadAbierta.com*. VerdadAbierta.com. <https://verdadabierta.com/la-paz-del-sur-debolivar-en-la-cuerda-floja/>
- Von Rebeur, Ana. *El Asunto. La Menstruación Al Desnudo*. Buenos Aires: Planeta, 2012. E-Book

- Wendee, N. (2014). Un interrogante para la salud de las mujeres. Sustancias químicas en los productos de higiene femenina y en los lubricantes personales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública. Vol. 56, núm. 5, pp. 562-569.
- World Bank. (2022, May 12). *Menstrual Health and Hygiene*. World Bank Group.
<https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene>
- Yori, A. (2020). Educación menstrual en Colombia. [episodio podcast]. Im perfecta podcast. Spotify.
<http://unradio.unal.edu.co/nc/detalle/cat/menstrualidad/article/educacion-menstrualencolombia.html>.
- YouTube. (n.d.). Www.youtube.com. Retrieved May 5, 2025, from
https://www.youtube.com/watch?v=fzwHFJDP_oU&ab_channel=centropromosC
- Consejo Municipal para la Gestión del Riesgo de Desastres CMGRD Plan Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres diciembre de 2016

Anexos

Anexo 1

Mi menstruación y yo

Cuando yo era pequeña tenía un gran complejo: no quería ser mujer. Quería ser como mis amigos, quería correr, hacer deportes, comportarme y vestirme como yo quería sin que nadie me molestara ni me preguntara si yo era lesbiana, o sin que me dijeran que estaba en el cuerpo equivocado, que me comportara como una niña.

Recuerdo que mi primera menstruación sangré solo un poquito, pero el dolor en mi cabeza y el desaliento fue horrible. Fue una navidad, y yo sentí que de cierta forma ese evento estaba arruinando una fecha tan movida como esa.

Tal fue mi negación que no volví a sangrar hasta unos tres meses después. A partir de allí, recuerdo que tuve situaciones complicadas porque siempre tuve un sangrado

abundante. En el colegio muchas veces manché mi falda, tenía que usar toallas nocturnas por la cantidad de sangre que expulsaba en los días de mi periodo.

Al llegar mi adolescencia, junto a los cambios hormonales y de mi vida en general, apareció con más fuerza el fastidio y la negación por mi menstruación, la consideraba inoportuna, innecesaria, agotadora.

Cuando inicié mi vida sexual tomé una decisión rápida: planificar. Tenía claro que no quería tener hijos joven y no me iba a arriesgar.

Así a los 17 años decidí ponerme el dispositivo del brazo (implanon) para olvidarme por los próximos tres años de mi vida, del riesgo de quedar en embarazo, o eso creía yo.

Sin embargo, allí me di cuenta de que con planificar no era suficiente y me detectaron VPH a los 19 años. Dejé de menstruar por tres años de mi vida, tuve algunas oportunidades en las cuales manché, pero yo vivía feliz de que nunca me llegara.

Después de una temporada de desinhibición, sin límites y de excesos, llega la pandemia y con ella la necesidad de hacer cambios en mi vida. Empecé a hacer yoga, a meditar y reconocí la gran desconexión con mi cuerpo, con mi feminidad. Me di cuenta de que esa gran negación a ser madre venía también de una profunda negación a ser mujer, un rechazo a haber nacido y haber nacido mujer.

Entonces empecé un proceso de reconciliación conmigo misma. En ese proceso reconocí la apuesta política y de salud femenina por parte de Paula. Hablé con ella, le dije que quería quitarme el dispositivo y empecé una desintoxicación de mi cuerpo para que cuando me retirara el dispositivo mi cuerpo no sufriera tantos cambios.

Entonces me retiré el dispositivo y contrario a muchos pronósticos que arrojan que, al dejar de planificar hormonalmente, puede llegar a ausentarse la regla tres meses y mucho más, incluso hay mujeres que no reciben su menstruación por dos años después de dejar de planificar.

Sin embargo, yo me lo retiré y el mes siguiente tuve mi primera menstruación, y recuerdo que cuando vi mi sangre nuevamente me sentí tan feliz que lloré, le tomé fotos a mi sangre y la aprecié de todo corazón. A Paula siempre le digo que desde esa vez y siempre, cuando llega mi luna la recuerdo a ella y a todo el acompañamiento que ella me brindó. Ella me recomendó hacer uso de la copa, porque así podía entrar en contacto con

mi sangre y descubrir cosas en ella. Eso, sumado al conocimiento que recibí acerca de la cantidad de químicos tóxicos que contenían las toallas higiénicas me hicieron tomar la decisión de usar la copa, y hasta hoy, sigue siendo mi mejor elección.

Después de esa vez, empecé a registrar mi ciclo y desde entonces ha sido un proceso de autoconocimiento y auto aceptación. Descubrí que mi menstruación hablaba de muchísimas más cosas a parte de mi capacidad para ser madre. Habla de mi salud en general, de mis emociones. Cada vez que mi luna llega y detecto ciertos dolores en ciertas partes de mi cuerpo, puedo identificar o ver claramente las cosas que pasaron durante mi ciclo para que ese dolor apareciera específicamente en ese lugar.

Regular, cambiar, o ser consiente de mi alimentación también ha sido fundamental. Tuve que dejar por completo los lácteos, mi consumo de carnes rojas tuvo que bajar, y empecé a usar plantas medicinales para mejorar muchos aspectos de mi salud menstrual.

Cambiar hábitos como el consumo de alcohol o el cigarrillo también cambió muchas cosas en mi ciclo y en mi vida en general.

Hoy en día acepto y amo profundamente mi condición de mujer, y no deseo ser otra cosa más que lo que ya soy.

Conectar con mi útero, con mi cuerpo, mi feminidad y mis emociones, cambió realmente mi vida en general. Creo que la menstruación no es algo que esté desligado de otros aspectos de nuestra vida como mujeres, creo que todo está profundamente conectado y que, en mi caso, cuando decidí conectarme hormonalmente y dejar de adormecerme con anticonceptivos pude conectar con mi verdadera yo, con mis heridas, mis sueños, mis deseos, y mi vida cambió radicalmente.

No cambiaría por nada en el mundo haber nacido mujer.

Anexo 2

Tabla 5 Diario de campoNº1

Docente de Apoyo	Santiago Gonzales
Institución educativa	Institución educativa indígena el Mesón (Morales -Cauca)

Fecha	Jueves 7 de marzo 2024
Hora de inicio	10:00 am
Tema	Identidad
Grado	Octavo y noveno
Descripción de mi diario de Campo	Con esta sesión se pretendía que los y las chicas de los grados 8 y 9 del Ineim, se reconocieran, ¿quiénes son? ¿El cuerpo que habitan cómo es? Involucrando en la conversación palabras feas o agradables que han recibido por parte de otras personas, invitando al reconocimiento y al autorreconocimiento. Siendo las 9:55 am. Ingrese al aula, les salude y entre risas y preguntas curiosas, colocamos a disposición el salón en mesa redonda. Creamos acuerdos de convivencia y de cuidado por el otro para así dar inicio al trabajo pedagógico. Empezamos a realizar una corografía general en el tablero, de ese cuerpo colectivo que eran, hablando de que había una cabeza, que pensaba y que tenía muchas ideas, un cuerpo que todos debían respetar, unos pies que permitían caminar, entre otros. Seguido de ello, armamos grupos de 5 integrantes y se creó la dirección de crear una corpografías por grupo, para hablar de esas cosa feas que han dicho y les han dicho para minimizarles o violentarles.
	Finalizamos con una breve presentación de las corpografías ellos y ellas tomaron la decisión de compartir algunas cosas, pues hicieron mención que si hablamos de cuidado había cosas, que no quisieran compartir en público. También hubo chicas/os que compartieron abiertamente sus corpografías, la intención estaba en reconocerse y fue muy fructífera. Cerramos el espacio con un agradecimiento de mi parte hacía ellas/os por la receptividad y les pregunte ¿qué les pareció el ejercicio? Entre gustos y curiosidades hicieron una apreciación asertiva, ansiosos por los talleres siguientes.

Reflexión	Los y las chicas son muy activos, aunque a ratos se les dificulta trabajar en equipo, no es un reto difícil de llevar a cabo, sé que al ser la primera sesión con la institución estaba con muchísimos nervios y esto hizo que un poco se dilatará el espacio, sin embargo, el objetivo por taller se propuso para desarrollarlo en 2 horas y se logró.
-----------	---

Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

Tabla 6 Diario de campo N°2

Docente de Apoyo	Karen Muñoz
Institución educativa	Institución educativa indígena el Mesón (Morales -Cauca)
Fecha	Jueves 14 de marzo 2024
Hora de inicio	10:00 am
Tema	Ciclo y Ritmos: Reconociéndome, cambios en la adolescencia
Grado	Octavo y noveno
Descripción de mi diario de Campo	La sesión tuvo como objetivo generar un espacio seguro entre chicos y chicas apostándole al autorreconocimiento con una mirada de cuidado y respeto. Nos enfocamos en los cambios que se tienen en la adolescencia enfocándonos en los cambios hormonales, en hombres y mujeres, como la menstruación, el vello corporal, el engrosamiento de voz

y se promovió un dialogo a través de las experiencias personales y las palabras, tanto positivas como negativas, que han recibido en relación con a estos procesos naturales.

El espacio se organizó en mesa redonda pues esta mueve la palabra

y crea una conversación abierta y horizontal. Recordamos los acuerdos de convivencia y respeto de la sesión pasada y procedimos a dar inicio al espacio.

Realizamos una dinámica: cada estudiante escribió en un papel un cambio que hayan notado en su cuerpo o emociones. Luego, sin poner nombres, los papeles se mezclaron y alguien al azar leía en voz alta. Esto permitió ver que muchas experiencias se convertían en vivencias muy similares a sus propios cambios.

Hablamos de los cambios y como desde lo biológico sucede todo esto, hablamos de hormonas y de cuales son puntualmente las encargadas de hacer estos cambios que en el momento que ellos y ellas se encuentran a veces parecen estragos.

Se compartió de una mente en transformación, las cosas que nos parecían inmaduras y que nuestros hermanitos pequeños o familiares cercanos hacían y parecían tontadas.

También compartimos, los cambios corporales, como la voz de los chicos cambia y salen muchos gallos y nos reíamos porque sí que pasaba mucho en la clase.

Un poco más íntimo hablamos del vello corporal con respeto mencionamos de los vellos de las piernas y las axilas, y en fotografías pudimos reconocer los vellos en los genitales, las preguntas surgieron frente a si está bien o mal quitarlos, de paso aproveche el espacio para contarles que quitarlos no les hace más higiénicos y si el cuerpo los creo es por algo, la protección es una de sus características.

También se habló de las emociones, como de un momento a otro sentimos felicidad y luego nos entra una nostalgia fuerte, contaban los y

	las chicas que a veces les daba mucha rabia algunas cosas y que sus mapadres²⁹ los estresaban mucho. Hablamos del ciclo menstrual, como funcionaba, les compartí el calendario menstrual y les conté como funciona el sangrado, lo que significa y las fases de cada ciclo, las chicas hablaron de que planificaban y los chicos preguntaban porque se estresaban tanto las niñas en esos días del mes.
Reflexión	Finalizamos la charla con dudas y desmintiendo mitos y creamos una pregunta generadora "Si pudieran darle un consejo a alguien que está comenzando a vivir estos cambios, ¿qué le dirías?" Las respuestas estaban encontradas, es algo normal, otros reían y decían que lo que les viene es más complicado, "No te compares con otros" y habla con un adulto de confianza esto ayudará mucho. Frente al sangrado menstrual y la planificación tan joven me hace una alerta, la importancia de reconocer el cuerpo, muchas de ellas no han empezado su vida sexual y sus mapadres han tomado la decisión sobre sus cuerpos de colocarlas a planificar sin una información adecuada a los daños que trae consigo el consumo de hormonas para planificar. la tarea es ardua, y en 4 sesiones es muy poco lo que se puede hacer, pero es la semilla para que ellos y ellas investiguen y no vean sus cuerpos solo como máquinas de reproducción.

Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

²⁹ Hace referencia a las mamás y a los papás reconociendo el lenguaje no sexista que reconoce las figuras maternas y paternas en los hogares.

Tabla 7 Diario de campo N°3

Docente de Apoyo	Santiago Gonzales
Institución educativa	Institución educativa indígena el Mesón (Morales -Cauca)
Fecha	Jueves 21 de marzo 2024
Hora de inicio	10:00 am
Tema	Nutrición y ciclo menstrual, guía de alimentos, deportes en la adolescencia para chicos y chicas
Grado	Octavo y noveno

Descripción de mi diario de Campo	Exploración del cuerpo como anteriormente habíamos hablado los cuerpos femeninos tienen cambios hormonales pero dejamos para esta sesión en reconocer si los hombres también tienen estos cambios, investigando encontré que el ciclo de los hombres es más corto y es la testosterona la hormona sexual que más se encuentra en el cuerpo de los hombres, entonces les conté que a lo largo del día los hombres tienen cambios, con esta información empezamos a trabajar en la sesión hablando de que en esta época de nuestras vidas los cambios hormonales son muchos y existen alimentos y el deporte como fuentes de energía y regulación hormonal, seguido de ello los chicos hablaron sobre los esteroides en los productos proteínicos cuando se va al gimnasio, y con ello retomamos un poco la sesión pasada hablando sobre la energía y que alimentos nos traen esa energía o no la quitan, charlamos sobre el azúcar, creamos unas tarjetas con las fases del ciclo menstrual y unas tarjetas con las horas del día para hablar de alimentos y sus propiedades en cuerpos que están en desarrollo. Yo llevaba una tabla de alimentos y con ella explicaba lo que les hace beneficio o daño a nuestros cuerpos, hablamos del speed max, un producto energizante que se encuentra en la tienda de la vereda y que ellos consumen mucho. les mostré la tabla nutricional y les expliqué cómo funcionan estos productos a nuestro cuerpo y como se metaboliza los azúcares en nuestro interior.
	Compartimos también sobre recetas naturales de nuestras mamás y abuelas para los días de sangrado, donde hay mucho cólico. Haciendo mención que no es natural dolores, tan fuertes.
Reflexión	Compartir el alimento es algo muy significativo cuando se habla de que el alimento es cuidado, y va más allá de solo comer y alimentarnos porque tenemos hambre, el alimento es conexión es sanación es conexión con las raíces y compartirles a ellos y a ellas la importancia de alimentarse de verdad fue muy significativo.

Docente de Apoyo	Santiago Gonzales
Institución educativa	Institución educativa indígena el Mesón (Morales -Cauca)
Fecha	Jueves 28 de marzo 2024
Hora de inicio	10:00 am
Tema	Menstruación y Comunidad: Cuerpos que Hablan
Grado	Octavo y noveno
Descripción de mi diario de Campo	En un espacio de diálogo y de cierre con los y las chicas del colegio del Mesón, para estos talleres, que muy escuetamente tocaron la educación sexual apostándole al reconocimiento del cuerpo y cuidar en colectivo, romper tabús y ayudarle a desenmarañar dudas, surgieron relatos cortos que daban mención de sus vivencias. sus formas de relacionarse con otros cuerpos, de tocar su cuerpo de las palabras feas que se dicen y les dicen a otras personas, hacer una crítica a la forma en la que nos relacionamos fue clave en estas sesiones.

Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

La tabla que a continuación se comparte es en resumen las reflexiones que se obtuvieron del ejercicio final en las dos instituciones, haciendo una gran mención a las necesidades que se tienen como escuelas rurales, y todos los vacíos que se tienen aun así en la adultes, reconocer también las violencias que atraviesan las infancias y las adolescencias, que experimentan el sangrado menstrual y como los tabús y la desinformación exacerba las violencias basadas en género.

Tabla 9 Reflexiones del ejercicio final.

TEMA	OBJETIVO	MATERIALES	REFLEXIONES
Identidad	Autorreconocimiento y reconocimiento del otro	Papel Kraft, marcadores, cinta, colores.	Se abrió el debate y nacieron preguntas frente a quienes son y su papel en la sociedad como jóvenes campesinos campesinas e indígenas en la sociedad actual En la institución educativa del Sur de Bolívar no se reconocen como afros lo cual, la identidad es una cuestión de colores, Y el Ministerio de educación obliga que se debe enseñar la catedra de afrocolombianidad, así nacieron preguntas frente a que implica ser joven afros campesinos campesinas e la mojana Bolívarense y en Colombia.
Ciclo y Ritmos: Reconociéndome,	Identificar los cambios en la adolescencia y	lápices Hojas blancas, colores,	¿Cómo sucede un embarazo? lo riesgos que

cambios adolescencia	saber nombrarlos, romper con estigmas y situaciones que pueden afectar emocionalmente a otros/as.	marcadores. Laminas educativas urogenitales femeninos y masculinos.	Hay al tomar la pastilla de emergencia, ¿cómo funciona esa pastilla?, comprender mejor el ciclo menstrual, ¿qué días son más fértiles? prevenir embarazos no deseados, La tarea de romper mitos sobre métodos anticonceptivos, que enriquecen la tradición oral pero que muchas veces afectan la salud de las mujeres que le practican. Reconocer cambios en sus cuerpos, las diferencias que se tienen entre chicos y chicas, se tocaron temas sensibles, ' del cuerpo ajeno no se habla Abordamos el Ciclo menstrual. Ovulatorio, cómo y funciona el cuerpo de las chicas en su proceso de maduración y desarrollo urogenital, ¿cómo cuidar el cuerpo en estos días del mes?
----------------------	---	---	--

			Compartir el alimento es algo muy significativo cuando se habla de que el alimento es cuidado, y va más allá de solo comer y alimentarnos porque tenemos hambre, el alimento es conexión es sanación es conexión con las raíces y compartirles a ellos y a ellas la importancia de alimentarse de verdad fue muy significativo.
			Los relatos alrededor de la menstruación enriquecen la tradición oral pero que muchas veces afectan la salud de las mujeres que le practican.

Anexos 3

Nutrición y ciclo menstrual, guía de alimentos, deportes en la adolescencia para chicos y chicas	Mejorar nuestra alimentación, cude nuestro cuerpo con lo consumimos. identif daños que los produ procesados nos hace pueden	Tablas nutricionales, de productos de consumo masivo en tiendas cercanas, lista de propiedades de alimentos cultivados.
Menstruación y Comunidad: Cuerpos que Hablan	Compartir en comunidad lo importante de la educación menstrual, ayudar a que las chicas rompan en sus entornos con el tabú menstrual.	Mitos alrededor de la menstruación. Derechos sexuales y reproductivos.

Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

Ilustración 44 Propuesta de laboratorio Menstrual



Fuente: Tomada de archivo propio (2025)

Ilustración 45 Ilustración 42 Propuesta de laboratorio Menstrual



MIRAR-NOS

"LABORATORIO MENSTRUAL"

ANATOMÍA Y AUTORECONOCIMIENTO

OBJETIVO DE LA SESIÓN

IDENTIFICAR NUESTROS CUERPOS DESDE UNA LECTURA BIOLÓGICA, ENTENDIENDO LA ANATOMÍA Y SU FUNCIONAMIENTO, PERO TAMBIÉN LEYENDO EL CUERPO DE CADA UNA DE LAS QUE HABITA EL ESPACIO DESDE LA DIFERENCIA.

BIENVENIDA

- CREAR UN AMBIENTE SEGURO Y CÓMODO PARA LAS PARTICIPANTES.
- JUEGO DE PRESENTACIÓN Y ACUERDOS GRUPALES.
- CÍRCULO DE BIENVENIDA: CADA PARTICIPANTE DICE SU NOMBRE Y UNA PALABRA QUE LE VENGA A LA MENTE SOBRE LA MENSTRUACIÓN.
- CIERRE DEL PRIMER MOMENTO: ESTIRAMIENTO Y UNA POSICIÓN DE YOGA MENSTRUAL.

PREGUNTA GENERADORA: QUE NOMBRES HE MOS ESCUCHADO QUE LE DAN A NUESTRA VULVA,

BREVE EXPLICACIÓN CON APOYO VISUAL: CARTELES, DIBUJOS, VIDEOS CORTOS.

Fuente: Tomada de archivo propio (2025)



MIRAR-NOS

"LABORATORIO MENSTRUAL"

**CICLO Y RITMOS:
RECONOCIÉNDOME**

OBJETIVO DE LA SESIÓN

COMPRENDER LAS CUATRO FASES DEL CICLO MENSTRUAL DE FORMA VISUAL E INTERACTIVA Y PROMOVER LA NORMALIZACIÓN DEL CICLO MENSTRUAL COMO UN PROCESO NATURAL DEL CUERPO HUMANO.

BIENVENIDA

- **CREAR UN AMBIENTE SEGURO Y CÓMODO PARA LAS PARTICIPANTES.**
- **JUEGO DE INTERACCIÓN Y ACUERDOS GRUPALES.**
- **CÍRCULO DE BIENVENIDA: CARTAS A LA MUJERES DE HOY EN UN MES INTEGRANDO LOS NUEVOS SABERES QUE SE TENDRAN EN EL LABORATORIO.**
- **CIERRE DEL PRIMER MOMENTO: ESTIRAMIENTO Y UNA POSICIÓN DE YOGA MENSTRUAL.**

PREGUNTA GENERADORA: QUE SABEMOS DE NUESTRO CICLO MENSTRUAL- OVULATORIO

BREVE EXPLICACIÓN CON APOYO VISUAL: CARTELES, DIBUJOS, VIDEOS CORTOS.



MIRAR-NOS

"LABORATORIO MENSTRUAL"

SEÑALES DE MI CUERPO LUGAR SABIO

OBJETIVO DE LA SESIÓN

RECONOCER MIS FLUJOS, MIS CAMBIOS DE HUMOR, MI CUERPO EN SUS CUATRO FASES, SUS CARACTERISTICAS, AUTOCONOCIMIENTO COMO ARMA EN UN MUNDO MEDICO NO PENSADO PARA MUJERES

BIENVENIDA

- CREAR UN AMBIENTE SEGURO Y CÓMODO PARA LAS PARTICIPANTES.
- JUEGO DE INTERACCIÓN Y ACUERDOS GRUPALES.

CÍRCULO DE BIENVENIDA: SOY Y HABLAMOS DE UNA EMOCIÓN QUE SENTAMOS EN EL MOMENTO, DAMOS PISTAS SIN DECIR LA EMOCIÓN

- CIERRE DEL PRIMER MOMENTO: ESTIRAMIENTO Y UNA POSICIÓN DE YOGA MENSTRUAL.

PREGUNTA GENERADORA: ¿SABEMOS QUÉ ES UNA BITACORA MENSTRUAL?

BREVE EXPLICACIÓN CON APOYO VISUAL: CARTELES, DIBUJOS, VIDEOS CORTOS.



MIRAR-NOS

LABORATORIO MENSTRUAL

NUTRICIÓN Y CICLO MENSTRUAL. GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y AUTOCUIDADOS

OBJETIVO DE LA SESIÓN

RECONOCER LOS NUTRIENTES ADECUADOS PARA LAS NECESIDADES FÍSICAS Y EMOCIONALES EN CADA ETAPA DEL CICLO MENSTRUAL, ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES PARA ORGANIZAR COMIDAS Y ACCIONES CONCRETAS PARA UN AUTOCUIDADO DE CALIDAD

BIENVENIDA

- CREAR UN AMBIENTE SEGURO Y CÓMODO PARA LAS PARTICIPANTES.
- JUEGO DE INTERACCIÓN Y ACUERDOS GRUPALES.

CÍRCULO DE BIENVENIDA: PRESENTARSE CON UNA FRUTA, UN HOBBY Y UNA COMIDA FAVORITA

- CIERRE DEL PRIMER MOMENTO: ESTIRAMIENTO Y UNA POSICIÓN DE YOGA MENSTRUAL.

PREGUNTA GENERADORA: ¿RELATOS DE NUESTRAS MAYORES PARA ESOS DÍAS DEL MES?

BREVE EXPLICACIÓN CON APOYO VISUAL: CARTELES, DIBUJOS, VIDEOS CORTOS.

Ilustración 49 Ilustración 42 Propuesta de laboratorio Menstrual



MIRAR-NOS

LABORATORIO MENSTRUAL

**MENSTRUACIÓN Y COMUNIDAD:
CUERPOS QUE HABLAN**

OBJETIVO DE LA SESIÓN

**REFLEXIONAR SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN LA SOCIEDAD Y
CONSTRUIR UNA NARRATIVA COLECTIVA.**

BIENVENIDA

- CREAR UN AMBIENTE SEGURO Y CÓMODO PARA LAS PARTICIPANTES.
- JUEGO DE INTERACCIÓN Y ACUERDOS GRUPALES.

**CÍRCULO DE BIENVENIDA: CÓMO ME GUSTA SENTIRME O
CÓMO ME GUSTARÍA SENTIRME EN MIS DÍAS DE SANGRADO**

- CIERRE DEL PRIMER MOMENTO: ESTIRAMIENTO Y UNA POSICIÓN DE YOGA MENSTRUAL.

**PREGUNTA GENERADORA: CÍRCULO DE PALABRA,
VIVENCIAS POSITIVAS Y NEGATIVAS AL REDEDOR DE
LA MENSTRUACIÓN Y LA OVULACIÓN**

**BRIEF EXPLICACIÓN CON APOYO VISUAL: CARTELES,
DIBUJOS, VIDEOS CORTOS.**

Fuente: Tomada de archivo propio (