

MENSTRUÁ

DICIEMBRE · 2022 ·

Edición
Nº 01

Revista de educación
menstrual en Abya Yala

EL LABORATORIO

pág.04 Encuentro Latinoamericano:
Posicionando narrativas menstruales
construidas desde nuestros territorios.

pág.06 Del silencio a la dignidad

pág.10 Colores y sabores de Abya Yala

pág.14 La magia de la resistencia menstrual

pág.16 Los desafíos de la educación menstrual
en África: el caso de Guinea-Bisáu

LAS VISITANTES

pág.19-25
Memorias del 3^{er} Encuentro Latinoamericano

EL MURAL

pág.26 La Escuela y la Menstruación

LAS VOCES

pág.28 Hacer educación menstrual

pág.30 El acto educativo en la educación menstrual

pág.31 Yo sí quiero hablar sobre la menstruación

EL MEGÁFONO

pág.34-36
Lanzamiento de libros

LA VITRINA

pág.38 Xiua, ecología femenina

pág.39 Primer cuento infantil latinoamericano
en hablar de la menstruación

EQUIPO EDITOR

Carolina Ramírez Vásquez
FUNDADORA Y DIRECTORA DE LA ESCUELA EMANCIPADAS

Carolina Ramírez, Paola López, Aurora Macías
EQUIPO EDITORIAL

Laura Contreras Trigueros
COORDINACIÓN Y REDACCIÓN

Aurora Macías, Laura Contreras Trigueros
CORRECCIÓN

Lina Marcela M. Arredondo
DISEÑO, DIAGRAMACIÓN E ILUSTRACIÓN

*¿Por qué
hablar de
Abya Yala?*

INFORMACIÓN AQUÍ:



CARTA DEL EQUIPO EDITOR

**Les damos la bienvenida a la primera edición
de Menstrúa, estamos muy felices de que sean parte.**

Nacida desde el sur global, Menstrúa es una revista de Educación Menstrual Latinoamericana que se propone investigar, visibilizar y difundir las prácticas educativas en torno a la menstruación propias de los territorios de Latinoamérica que emergen en el ejercicio auténtico de la construcción de conocimiento de la diversidad de mujeres, jóvenes, niñas y personas menstruantes que la habitan.

Este proyecto editorial se propone como una estrategia de resistencia a los discursos opresores que históricamente han definido lo “femenino” en función de sus intereses y que nos han dejado cautivas de la precarización. Queremos sumar a la construcción de una educación menstrual que contribuya a desentrañar las narrativas patriarcales y misóginas que han sostenido la idea de la menstruación como un castigo, una enfermedad y un mal; para posibilitar el diálogo, la reflexión y la investigación que contribuya al buen vivir de mujeres, niñas y otras personas menstruantes.

El equipo editorial de Menstrúa posiciona la menstruación desde una perspectiva principalmente política, toma distancia de los discursos que capitalizan los cuerpos de las mujeres y se compromete con la construcción de narrativas que se enmarquen en las realidades latinoamericanas, cuestionando a su vez los discursos neo espirituales que despolitizan la menstruación y/o las luchas de los movimientos sociales de mujeres.

En esta primera entrega, desplegamos para ustedes una muestra de la riqueza reunida en el 3^{er} Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos menstruales realizado este marzo pasado en Guadalajara, Jalisco en México; es una selección de las ponencias y experiencias presentadas en este evento que implican un cúmulo de los saberes de nuestra región totalmente poderoso. Además, encontrarán otras noticias y reseñas muy interesantes que nos mantendrán conectadas y formando un marco conceptual más sólido y acciones más confiadas.

*¿Se quedan
con nosotras?*

CON LA FUERZA
ARROLLADORA
DE LA ABYA YALA,

EQUIPO EDITOR

3^{ER} ENCUENTRO LATINOAMERICANO
de educación,
salud y
activismos
menstruales

Posicionando narrativas menstruales construidas desde nuestros territorios

Desde una apuesta de resistencia e interpelación a la mirada academicista que valida solo aquellos saberes contruidos bajo el modelo falocéntrico, nos posicionamos y nos legitimamos como mujeres y personas menstruantes que construyen conocimiento.

POR: REDACCIÓN MENSTRUÁ

El pasado 28 y 29 de mayo tuvo lugar en la ciudad de Guadalajara, México el 3^{er} Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos Menstruales en el que trabajamos en torno a la investigación y acción de la educación, la salud y los activismos menstruales.

Durante dos días escuchamos a ponentes maravillosas que hacen la revolución menstrual desde sus territorios.

Desde una apuesta de resistencia e interpelación a la mirada academicista que valida solo aquellos saberes contruidos bajo el modelo falocéntrico, nos posicionamos y nos legitimamos como mujeres y personas menstruantes que construyen conocimiento, que escriben desde el sur, enuncian desde el sur y resisten desde el sur a los conceptos y narrativas impuestas por el norte global que generan opresión, subordinación y distorsión de las comprensiones de los cuerpos que menstrúan.

Gracias a cada una de las participantes y a las anfitrionas la Colectiva Sembradoras y Proyecto Rojo de México, así como al Proyecto Princesas Menstruantes de Colombia y la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas.

- Divulgar, reconocer, visibilizar la producción de conocimiento en torno a la educación, la salud y los activismos menstruales en América Latina y el Caribe.
- Consolidar una red de educadoras, activistas y promotoras de salud menstrual.
- Posicionar narrativas menstruales contruidas desde los territorios que le apuesten a la transformación del tabú menstrual.



OBJETIVOS
DEL 3^{ER} ENCUENTRO

74 MUJERES Y PERSONAS MENSTRUANTES

de 11 países del sur global

PONENCIA INAUGURAL

DEL SILENCIO A LA DIGNIDAD:

La menstruación en los movimientos sociales latinoamericanos

*VERSIÓN RESUMIDA

¿Por qué ahora en México? ¿Por qué
Guadalajara? Seguramente son preguntas
que surgieron desde la convocatoria al
Encuentro y que están flotando en esta sala.

POR: AURORA MACÍAS
DE SEMBRADORAS COLECTIVO

Lo primero que diré, es que la realidad social de este país evidencia la complejidad de la polícrisis que marca a nuestros países latinoamericanos, sin embargo, la trama de la lucha por la Vida y la Dignidad en México, crece y se renueva a través de los intercambios entre una gran diversidad de pueblos, comunidades, barrios, colectividades y personas, dispuestas a dialogar-accionar por otro mundo posible.

La década del 2010 fue un periodo de apertura a la reflexión colectiva, que trajo nuevos aires para una cultura menstrual alternativa, desde y para América Latina, la cual pone en tensión creencias, tabús, discursos y prácticas, relacionados con la sexualidad y en particular con la menstruación, que durante años se mantuvieron inamovibles. En esta ciudad, presenciamos la emergencia de diferentes proyectos que apuestan por la Dignidad de las mujeres y personas menstruantes diversas; todos con sus tiempos y sus modos, pero con el reto común de sostenerse en un contexto marcado por el resabio de una estructura social acentuadamente colonial y por ello, profundamente patriarcal, racista y conservadora.

“Se ha instaurado el mandato reproductivo sobre las personas menstruantes desde la ciencia y la medicina institucionalizadas. Nuestro cuerpo y sexualidad, se han interpretado, no pocas veces, de manera equivocada y misógina, marginando la investigación, la atención de la salud y la comprensión del ciclo menstrual, al grado de definir el sangrado como “un desecho que no impacta la vida cotidiana” de quienes menstruamos, despojándonos así la posibilidad de comprender las implicaciones socioculturales de esa vivencia y su vínculo con los Derechos Humanos fundamentales”

El tabú sobre la menstruación es cada vez más cuestionado, mirar hacia las propuestas que lo hacen desde Latinoamérica, responde a la necesidad de posicionar conocimientos desmarcados del eurocentrismo de la ciencia autoproclamada universal y con ello, aportar a la revisión de los estigmas, miedos, mitos y prejuicios que otorgan el sentido negativo a las vivencias menstruales de mujeres, jóvenes, niñas y otras personas menstruantes, en territorios que comparten una larga historia de dominación.

Las andanzas desde Sembradoras Colectivo, nos llevaron a la búsqueda de experiencias, perspectivas y herramientas para generar intervenciones asertivas y transformadoras, en esa aventura a mediados de 2019 nos encontramos con Princesas Menstruantes y comprendimos que formamos parte de una Revolución que traspasa nuestras fronteras. Entendimos que las prácticas que desarrollamos algunos años atrás, pueden conceptualizarse como Educación Menstrual y, sobre todo, encontramos que ésta es una potente opción crítica contra las “nuevas formas de guerra” desplegadas sobre los territorios materiales y simbólicos, entre los que se encuentran el cuerpo y la sexualidad. Reconocemos la herida colonial que dejó La Conquista sobre nuestro cuerpo y nuestros territorios, pero también reconocemos que entre las Revoluciones que “están siendo” en América Latina, elegimos la Revolución Menstrual, en la cual recreamos reivindicaciones y la lucha de largo aliento de los feminismos que nos significan y nos aportan en la lectura de nuestra realidad situada. Todo esfuerzo por desmitificar, visibilizar, dignificar y posicionar el tema del ciclo menstrual-ovulatorio como un tema de Derechos Humanos, es una grieta en el sistema colonial-moderno, en este sentido, la educación, la salud y el activismo menstrual son ejes que permiten

articulaciones para pensar y habitar alternativas de vida sabrosa, como dicen en Colombia.

Dispongámonos entonces a escuchar nuestra palabra y nuestra experiencia, a cuestionarnos para edificar comprensiones amplias, a dialogar para seguir nutriendo una red que nos sostenga, inspire e impulse. Tomemos el momento de “hacer academia sin permiso de la academia”, de posicionar a Latinoamérica como un territorio con conocimientos, ciencias, prácticas y voces propias que se impulsan, construyen y legitiman a través del trabajo colectivo.

“Aprovechemos esta colectividad para repensar las construcciones sociales que pesan en el propio cuerpo. Apostemos por prácticas emancipadoras frente al tabú menstrual constituido como práctica de opresión. Procuremos la rehumanización de los cuerpos que menstruamos y la dignificación de las condiciones en que lo hacemos. Recuperemos el valor de la experiencia situada y la capacidad para leer, interpretar y reescribir nuestra historia”

SEMBRA- DORAS



Con toda la emoción de un abrazo presencial, reconozco el esfuerzo que cada una dispuso para hacer posible este Encuentro, saludo a las compañeras que por distintas razones de la cotidianidad no lograron llegar y lamento que, en algunos, casos las políticas migratorias de tinte neoliberal limitaran la asistencia. Aludiendo a la dignidad que encontramos en los ojos de tantas personas en lucha, la misma que reconocemos a través de las historias de resistencia en Nuestra América,

**rompamos el silencio y
caminemos juntas ¡Hasta
que la dignidad menstrual
se haga costumbre!**

GUADALAJARA, JALISCO
A 28 DE MAYO DE 2022





COLORES Y SABORES DE ABYA YALA

Estampas de
lo vivido en el
3^{er} Encuentro
Latinoamericano
de Educación,
Salud y Activismos
Menstruales.

IMÁGENES Y TEXTOS DE
ELIA G. MACÍAS
Y ADRIANA



Las manifestaciones de arte
menstrual, nos ayudan
a reconocer y resignificar
nuestros procesos.



Creando encuentros con las
obras expuestas. Resonando y
siendo parte de ellas.



Las texturas y pigmentos de la
expresión de nuestra ciclicidad.



El arte menstrual, nos
une en miles de historias
compartidas.



María Forero guiando la introspección creativa para el arte menstrual, como vía de autoconocimiento.



Las compañeras buscando su creatividad interior.



El autoconocimiento corporal es el primer paso para la recuperación de nuestra autonomía.

Unión de saberes y experiencias en la educación, salud y activismos menstruales crearon este tributo y el Tercer Encuentro Latinoamericano.



Admirando y compartiendo los productos y saberes puestos en el mercadito de la resistencia menstrual.



CRÓNICA

La magia de la resistencia menstrual

Somos muchas las que estamos luchando para acercar las herramientas de gestión necesarias, para combatir la ignorancia, el estigma y dignificar nuestra sangre menstrual.

POR: ELIA DEL CARMEN G. MACÍAS
DE SEMBRADORAS COLECTIVO

Trabajar con mujeres es el lugar más seguro que he encontrado, más cuando nos reunimos con el propósito en común de compartir, aprender, acuerparnos, gozar y continuar sosteniendo la firme idea de que nuestros cuerpos y procesos nos pertenecen.

El 27 de mayo, comenzamos a reunirnos en un maravilloso espacio de educación comunitaria, en las afueras de Guadalajara. Cada mujer que atravesaba la puerta me despertaba diferentes sensaciones, sobre todo, sentía el gozo y la satisfacción de ver realizarse uno de los proyectos más importantes en los que he tenido el placer de participar.

Los gritos de alegría, las risas, los bailes, la celebración por vernos cara a cara después de meses de estar en comunicación virtual gestionando



“El primer plano a través de la lente me permitió descubrir los sentimientos de todas. Era un mar emocional”

cada detalle, fueron la bienvenida de todas. Pese al cansancio de muchas por el viaje o por recién salir del trabajo, nos desvelamos para abrazarnos y asegurarnos que todas llegaran con bien, porque al día siguiente, comenzaba la hechicería.

La mañana nos sorprendió con el fresco que dejó la lluvia de la noche. Todas buscábamos café para calentarnos mientras terminábamos de colocar cada cosa en su lugar. Una mesa de registro, un pin para cada participante, compañeras tomando videos y fotografías del paisaje, la bienvenida a las mujeres que recién llegaban fueron la primera llamada para estar atentas a todo lo que venía.

Y comenzamos: 74 mujeres de 11 países tejidas en círculo, sahumadas con salvia, agradeciendo a cada punto cardinal por permitirnos estar presentes en el mismo espacio-tiempo, fue el inicio del 3^{er} Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos Menstruales.

Gran parte de mi trabajo fue foto-documentar el evento, así que tuve la oportunidad de estar en cada momento percibiendo los rostros de la lucha de resistencia menstrual latinoamericana. El primer plano a través de la lente me permitió

descubrir los sentimientos de todas. Era un mar emocional: pieles erizadas, bocas entreabiertas de asombro ante los datos duros, rostros de atención y empatía, silencio por las tristezas compartidas, suspiros, admiración, lágrimas, manos acariciando el corazón, momentos de reflexión, bailes, aplausos, muchos abrazos y miles de risas.

Finalizamos las actividades del primer día contentas y brindando, nos fuimos a descansar. Al siguiente día, después del desayuno, las labores no se hicieron esperar, fue una jornada igual de maravillosa e impactante, que finalizó con más olas de emociones y una fotografía grupal, como evidencia de que somos muchas las que estamos luchando para acercar las herramientas de gestión necesarias, para combatir la ignorancia, el estigma y dignificar nuestra sangre menstrual.

Agradezco la oportunidad de conocer las realidades de cada mujer que nos acompañó, que me permitieron ampliar la vista, y por supuesto agradezco a las maravillosas mujeres que hicimos posible este encuentro.

PONENCIA MAGISTRAL

Los desafíos de la educación menstrual en África: el caso de Guiné Bissau

Los principales factores relacionados a la menstruación en esta región son el patriarcado, la influencia de religiones occidentales/orientales y las prácticas culturales misóginas de algunos grupos étnicos; un ejemplo de estos últimos son los ritos de iniciación para ser una “buena mujer/esposa”.

POR: HAUA EMBALÓ

“En el monte, la matrona presenta a los iniciados las cuentas (collar) de varios colores. De éstas, la cuenta roja se destaca como una advertencia para el esposo cuando una mujer está en su período. A diferencia del rojo, las cuentas blancas, amarillas, blancas y negras simbolizan los flujos vaginales que indican períodos fértiles y no fértiles y cualquier infección que pueda conducir a la mujer a la esterilidad. Con respecto a la cuenta roja la matrona también

explica a las iniciadas la aparición de la menarquia y la higiene durante el período menstrual. Además, anuncia algunos tabúes y/o prohibiciones que deben observarse durante la menstruación, tales como: no cocinar o salar los alimentos; no te sientes al lado de tu padre”. Este relato se encuentra en la investigación de doctorado de Paula Lúcia Salvador Machava de Mozambique titulada: “*Santos ou Diabos: uma reflexão sobre os ritos de iniciação femininos e a opressão da mulher*”.

PRÁCTICAS CULTURALES Y ECONÓMICAS ASOCIADAS A LA MENSTRUACIÓN

El matrimonio infantil

Guiné Bissau está en la lista de los diez países con mayores tasas de ésta práctica. ¿Y esto qué tiene que ver con la menstruación? Pues es cuando la niña menstrúa que es considerada una mujer y entonces, es dada en casamiento. Otros países del continente africano con altos porcentajes de matrimonio infantil: Níger con 76%, República Centro Africana con 68%, Chad con 68%, Mali con 55%, Burkina Faso con 52%, Guinea con 52%, Sudán del Sur 52% y Mozambique con 48%.

La Mutilación Genital Femenina (MGF)

Se trata de la práctica de remoción de órganos sexuales externos, mayoritariamente practicado por comunidades musulmanas. Guiné Bissau ocupa el doceavo lugar entre los países con mayores prácticas nefastas. Para algunas comunidades la mutilación genital hace parte del rito de pasaje de niña a mujer. Por estas razones, urge la implementación de educación menstrual emancipadora.

Principales errores en las intervenciones

EN EDUCACIÓN MENSTRUAL EN ÁFRICA

1. Habitualmente, se traen fórmulas hechas y copiadas de contextos completamente diferentes.
2. Se llevan a cabo intervenciones sin tener en cuenta aspectos culturales y sociales propios de las comunidades. Un ejemplo de ello fue lo que ocurrió en el campamento Dadaab en Kenia, como se narra en el informe Por Ser Niña: «Las niñas recibían toallas de tela reutilizables, pero eran tan diferentes a las que ellas utilizaban normalmente, que sin entender para qué eran los usaron para limpiar e incluso los tiraban a la basura. Una joven dijo: “Pensamos que los paquetes contenían algo de comer y cuando los abrimos y encontramos otra cosa no comprendimos que era, así que los tiramos a la basura”».
3. Construcción de baños inadecuados que no se acercan a las costumbres y realidades situadas de las comunidades.

Experiencia de educación menstrual

EN ZONAS RURALES DE GUINÉ BISSAU

Indagando por los conocimientos previos sobre la menstruación en las zonas rurales encontramos que

EL 56% DE LAS MUJERES DE LAS ZONAS RURALES MENCIONARON QUE NO TENÍAN NINGUNA INFORMACIÓN ACERCA DE LA MENSTRUACIÓN AL MOMENTO DE LA MENARCA.

EL 83% DE LAS JÓVENES NO SABEN EL SIGNIFICADO BIOLÓGICO DE LA MENSTRUACIÓN.

56%

83%

DESA- FIOS



para la educación menstrual en Guiné Bissau

1. Compromiso de los gobiernos por las inequidades menstruales a través de la creación de políticas públicas.
2. Pasar del asistencialismo al desarrollo, con participación de las niñas y de las mujeres.
3. Financiamiento de las acciones educativas que emergen en el territorio.
4. La construcción de programas propios de educación menstrual y que sean las mujeres africanas en el territorio quienes hagan las acciones.
5. Que los insumos menstruales no sean impuestos.

En esta primera entrega en las secciones *El Laboratorio* y *Las Visitantes* desplegamos para ustedes *una muestra de la riqueza reunida en el 3er Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos menstruales* realizado en mayo del 2022 en Guadalajara, Jalisco en México; se trata de algunas de las ponencias y experiencias presentadas en este evento que implican un cúmulo de los saberes de nuestra región.



¡HAGAMOS REVOLUCIÓN! La importancia de los espacios para niñas

Proyecto Rojo es una colectiva feminista mexicana conformada por tres psicólogas sociales de León, Ciudad de México y Querétaro respectivamente. Nuestro objetivo es fomentar en las niñas la reapropiación de su cuerpo utilizando como eje el tema de la menstruación.

POR: ANA KARENINA NEGRETE CASTAÑEDA

ENCUENTRA
LA PONENCIA
COMPLETA EN:



www.
escuelade
educacion
menstrual
.com

¿Por qué hablamos de “reapropiación”? ¿Acaso nuestro cuerpo ha dejado de ser nuestro? Para dar respuesta a estas preguntas basta con ver la información que tienen las niñas a su alcance y qué conocimientos adquieren. Tres cuartas partes de las niñas que han asistido a los talleres de Proyecto Rojo refieren no saber lo que significa vulva y mucho menos entender la diferencia entre vulva y vagina; más de la mitad comentan que no se les habla de la vulva ni en la escuela ni en casa, y basta con ver los libros de texto de la Secretaría de Educación Pública Mexicana en donde la vulva es, literalmente, inexistente.

PREJUICIOS BASURA

Cuestionando las narrativas sobre los cuerpos menstruantes



El taller posiciona a sus participantes en tres momentos de reflexión: Sus pensamientos antes y durante la menarquía, cómo viven su menstruación actualmente y las acciones que podrían realizar para tener una mejor relación con ella.

POR: DULCE MIRIAM BALTAZAR VÁZQUEZ, LAURA MORALES LECONA, VERÓNICA LÓPEZ LÓPEZ Y MAGDA KARINA BELLO CARRILLO

Nacimos como Mujeres Madeni en el año 2016, promoviendo la copa menstrual y las toallas de tela como alternativas menstruales, a partir de dar nuestro primer taller sobre la menstruación en una universidad pública; se nos abrió otro mundo de posibilidades pues nos dimos cuenta que el tabú menstrual es solo la punta del iceberg de todo un gran problema de violencia, misoginia y desigualdades sociales hacia las niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres y toda aquella persona que tenga un cuerpo menstruante.

ENCUENTRA
LA PONENCIA
COMPLETA EN:



www.escueladeeducacionmenstrual.com

ANÁLISIS DESDE la PERSPECTIVA DE GÉNERO

La menstruación en la educación escolar



Las formas en que se socializa la menstruación impactan en la construcción de imaginarios de las mujeres y personas menstruantes y ello a su vez interviene en su relación con sus cuerpos, así como sus relaciones de género; la escuela es uno de los primeros espacios en donde se accede a la enseñanza de lo menstrual en relación con la sexualidad.

POR: ABRIL RIVEROS

Como parte de mi proyecto de tesis que se encuentra en desarrollo para la Maestría en Estudios de Género de la Universidad Veracruzana realicé 13 entrevistas semi estructuradas a adolescentes menstruantes de zonas periférico urbanas que están vinculadas a una Asociación Civil en el estado de Veracruz, misma que acompaña a infancias y adolescencias trabajadoras para el ejercicio de sus derechos.

ENCUENTRA
LA PONENCIA
COMPLETA EN:



www.escueladeeducacionmenstrual.com

CONTENIDOS de PROGRAMAS PUBLICOS

Educación menstrual en Costa Rica



ENCUENTRA
LA PONENCIA
COMPLETA EN:



www.escueladeeducacionmenstrual.com

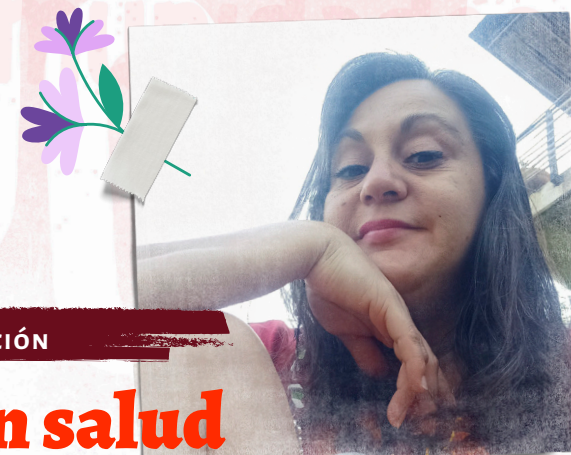
En más de 800 páginas de contenidos analizados la palabra menstruación fue utilizada únicamente 5 veces.

POR: ANA MARÍA RODRÍGUEZ PEREIRA

En el marco de la investigación de tesis de maestría en Desarrollo Sostenible: “Propuesta de educación menstrual para el sistema educativo costarricense”; se analizaron los contenidos de educación menstrual propuestos por el Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, cuyos hallazgos evidenciaron que la educación provista es poca, biologizada y está únicamente ligada a la capacidad reproductiva de las mujeres.

RESEÑA DE INVESTIGACIÓN

Educar en salud menstrual a las comunidades educativas es una labor imperiosa



ENCUENTRA
LA PONENCIA
COMPLETA EN:



www.escueladeeducacionmenstrual.com

Con el imperativo de expandir la salud menstrual a la mayor cantidad de personas posibles, surgido en el marco del trabajo final del diplomado en Especialización en Salud Menstrual, nos volcamos al entorno universitario.

POR: LISSETTE RAMIREZ

¿Cómo? Con un proyecto educativo para la comunidad universitaria de la Universidad Tecnológica Metropolitana (UTEM) en Santiago de Chile en 2021. La realidad es potente y el sesgo de género existente es abrumador. Nos dimos cuenta que si para nosotras era un tema “nuevo”, para el resto del mundo no existía.



CRÓNICA

La copa menstrual que impactó a la comunidad con discapacidad sensorial

Me acompañan la motivación y la experiencia para seguir haciendo los ajustes razonables, con el propósito de que la información ante el tema de la menstruación sea compartida igualmente ante la comunidad con discapacidad sensorial como parte de sus derechos.

POR: YARELI YULIANA SILVA MORENO

Eran tiempos de confinamiento, recuerdo que una tarde de octubre me dediqué a mandarle un mensaje de voz a mi querida amiga ciega donde le describía el atardecer, pues el cielo tenía una diversidad de colores azules, amarillos y naranjas (una de las cosas que se podían disfrutar en el 2020). Al día siguiente me hizo la invitación para explicar a la comunidad con discapacidad sensorial, es decir, personas sordas y ciegas, sobre el tema de la copa menstrual como representante de la revista "Cíclica 28", de la que formaba parte.

ENCUENTRA
LA PONENCIA
COMPLETA EN:



www.escueladeeducacionmenstrual.com

EXPERIENCIAS MENSTRUALES DESCOLONIZADAS



Agentes activos de la carne que habitamos

Me fundamento en mi experiencia menstrual y también, desde el trabajo realizado con mi proyecto Medicina de Mujer: la autoobservación y el autoconocimiento se vuelven herramientas para la autogestión de la salud y con ésta, comprender nuestra agencia sobre nuestra salud.

POR: LAURA P. CONTRERAS-ARISTIZÁBAL

Ahora se habla mucho de salud menstrual, el llamado "boom de la menstruación" junto con las agendas políticas globales y la gran oferta de talleres alrededor del ciclo menstrual, simulan romper el tabú de la menstruación enfocándose en la salud. La estrategia liderada por los organismos del norte global ha sido intervenirla desde la potestad del saber biomédico, así, relacionar la menstruación con la higiene cobra sentido para ellos. Sin embargo, esta es sólo una arista de la posibilidad de entender la menstruación desde cuerpos que en su mayoría no la encarnan y que si la encarnan, reflexionan poco o nada sobre su experiencia menstrual y la forma en que esta incide en su vida.

ENCUENTRA
LA PONENCIA
COMPLETA EN:



www.escueladeeducacionmenstrual.com

LA ESCUELA Y LA MENSTRUACIÓN

Datos obtenidos
a través de la investigación
"Educación Menstrual
Emancipadora, una vía
para interpelar la misoginia
expresada en el tabú menstrual"

AUTORA: CAROLINA RAMÍREZ

PRINCIPALES IDEAS,
EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
DE NIÑAS Y ADOLESCENTES
FRENTA A LA MENSTRUACIÓN:

CATEGORÍAS

Vergüenza-miedo

Crisis higiénica-asco

Enfermedad-incapacidad

Sexualidad-embarazo

Mamas Sensibles
Estrañamiento
Nuevas Sábanas
Sangre
Toalla higiénica
Rezarle a Diosito
Una bandera de Japón
Ansiedad
Chocolate y Cuálgos
Irritabilidad
Orina roja
No sé pero me quiero morir

Ausentismo
escolar:

46,2%

de las encuestadas mencionó que
ha faltado a clases por razones
asociadas a la menstruación.

A causa de la menstruación la vida
de niñas y jóvenes se ve limitada.

Principales
causas:

Las encuestadas
manifestaron haber
faltado a clases por:

Miedo a
mancharse

58.1%

Malestares
físicos
y cólicos
menstruales.

75.2%

Falta de
productos
para la gestión
menstrual.

24.8%

COMO CONSECUENCIA DE
ESTO, **DERECHOS HUMANOS
FUNDAMENTALES SE VEN
VULNERADOS**, UNO DE ELLOS
EL DERECHO A LA EDUCACIÓN.

LA SOLUCIÓN

Una educación menstrual
emancipadora que subvierta
las narrativas hegemónicas,
opresoras que se han perpetuado
a través de los relatos y
prácticas sociales, culturales,
económicas, políticas, así como
desde discursos biologicistas,
higienistas y reproductivistas.

Hacer educación menstrual

Una gran oportunidad para la reflexión y el aprendizaje constante

Si bien reconocemos la importancia de la autonomía, autogestión y el autoconocimiento, también sabemos la importancia del juego como eje central en la vida, especialmente en la niñez y la adolescencia que ya menstrúa.

POR: PAOLA LÓPEZ

Hace unos días acompañé en asesoría a una niña de 10 años y a su mamá, la niña había tenido su primer sangrado (menarquia). Primero quiero resaltar el compromiso y amor de su cuidadora principal en querer brindarle la mejor información posible. (PD: lo estás haciendo maravillosamente).

Con la niña hablamos de cambios, el proceso, mitos, posibilidades para la gestión menstrual y algunas

características de los primeros sangrados. Cuando le conté que era posible que pasaran algunos meses antes de sangrar nuevamente, me dijo “uf, menos mal, eso es mucha responsabilidad”.

Y es verdad, para ella que tiene 10 años, que sus intereses están atravesados principalmente por el juego y compartir con sus amistades; pensar en menstruar, cambiarse el insumo cada cierto tiempo, es mucha responsabilidad.

En ese momento hablamos acerca de insumos que podían durar un poco más, cubriendo casi toda la jornada escolar. Porque recordemos que aún las escuelas no son espacios seguros para menstruar muchas veces, además de la falta de educación: el personal no suele estar capacitado para atender las preguntas que tiene sus estudiantes y se centran en una mirada biologicista, los baños suelen tener las puertas dañadas, no hay suministro fijo de agua potable, no se encuentran insumos disponibles ni variedad de los mismos; y por otro lado, el sistema escolar se ha configurado de forma desafortunada en el control del cuerpo de las infancias y las adolescencias al disponer de tiempos exclusivos y permisos para la asistencia al baño, en muchos casos solo les es permitido en el descanso, pero, ¿y si necesitas cambiarte antes?, ¿si se te pasó (manchó) en el calzón o el uniforme?

Es momento de pensar si es apropiado obligar a las niñas a decir que -necesitan ir al baño porque están menstruando-, cuando este es un acontecimiento íntimo que no debería verse obligada a contarlo si no quiere, o sentirse expuesta a que todo el grupo lo sepa y esto luego sea utilizado por parte de estudiantes o docentes para hacer bullying menstrual; esto, sin mencionar que la pregunta debería estar centrada en qué tan apropiado es que las personas adultas estemos controlando las funciones del cuerpo de la niñez y las adolescencias.

Sin embargo, entendemos que muchas de éstas medidas son tomadas a nivel institucional por las múltiples situaciones que pueden presentarse en el espacio de los baños y que implican riesgos para estudiantes (peleas, consumo de sustancias psicoactivas), pero es importante hacer un cambio y orientar

las medidas a garantizar que las escuelas sean espacios dignos y seguros para menstruar.

Para finalizar, en el espacio con la mamá hablamos sobre la expresión de la hija acerca de la responsabilidad y si bien reconocemos la importancia de la autonomía, autogestión y el autoconocimiento, también sabemos la importancia del juego como eje central en la vida, especialmente en la niñez y la adolescencia, por eso le pregunté si ella se sentiría cómoda de incluir en la rutina de acompañamiento para la salida al colegio revisar que llevara una cartuchera con insumos. Ésta fue una forma que encontramos de acompañarla en esta nueva responsabilidad que poco a poco irá apropiando, además hablamos de la necesidad de que el espacio académico sepa acompañar y que no sea un temor/angustia pedir permiso para ir al baño o decir que se está menstruando, pero principalmente respetando que solo la niña es quien decide con quién y cómo comparte que es una niña menstruante.

Esta experiencia además, me recuerda a la opción que suelen dar los endocrinólogos para frenar o retardar la pubertad a través de la medicación. Reconozco que debido a que mi formación no es la medicina, no puedo generar una opinión basada en los fármacos y tratamientos. Sin embargo, como pedagoga mi reflexión es que cada familia es única y tiene características que permiten caminos diversos en cuanto al acompañamiento de la pubertad y la menarquia; y en el proceso de esa decisión particular nos puede servir valorar, por un lado, los riesgos frente a los beneficios que esta opción implica para las infancias, y por el otro, la posibilidad que se nos presenta como personas adultas de aprender a acompañar a la niñez en la nueva experiencia de menstruar.

Soio la niña es quien decide con quién y cómo comparte que es una niña menstruante.

HABLEMOS DE

El acto educativo en la educación menstrual

POR: PAOLA LÓPEZ

Como profesional en pedagogía y en la experiencia de maternar, empecé a hacerme preguntas acerca de cómo informar de maneras más responsables y amorosas a las niñas sobre la menstruación y fue desde el año 2017 cuando más curiosidad y cercanía tuve sobre los procesos de educación menstrual que se desarrollaban en Colombia y América Latina. A partir de allí intenté participar de talleres, experiencias y formaciones que me aportaran de manera significativa a comprender cómo se hace educación menstrual en los territorios.

He tenido la oportunidad de coincidir con muchas mujeres que vienen construyendo saberes sobre el tema y en algún momento me pareció valioso reflexionar y puntualizar sobre la diferencia entre educar, divulgar e informar, porque si bien cada una de estas acciones son importantes cuando hablamos de educación menstrual, son diferentes y no todo es educación.

Cuando informamos permitimos que alguien se entere de datos que desconoce, cuando divulgamos hacemos que la información sea de conocimiento de muchas personas y cuando educamos buscamos desarrollar facultades conceptuales, procedimentales y actitudinales en una o varias personas, teniendo en cuenta su realidad situada, su contexto, sus intereses y necesidades. Adicional a esto, realizar una educación emancipadora o libertaria se caracteriza por brindar los insumos necesarios y suficientes para que las personas sean partícipes activas en la construcción de nuevos conocimientos y formas de enseñanza.

La invitación es a pensarnos en nuestro actuar. Si bien es importante informar y divulgar, estas acciones por sí mismas no constituyen un acto educativo y como tal no deberían ser nombradas como educación menstrual.



El acto educativo

Son aquellas acciones que son planeadas y le apuntan a objetivos de aprendizaje puntuales que tienen en cuenta el qué, el cómo y el para qué aprender sobre un tema específico. Esta planeación además:

Contempla contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales,

Indicadores o evidencias de aprendizaje

Y un proceso didáctico que considera actividades esenciales para cada momento: inicio, desarrollo y cierre

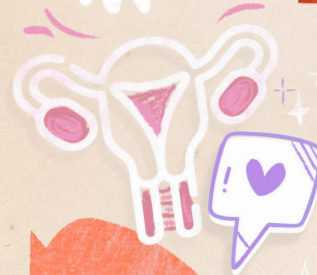
Además de identificar que los recursos a emplear sean apropiados para el grupo etario y las realidades del territorio.

VOCES DE LAS NIÑAS

Yo sí quiero hablar sobre la menstruación

Les dije que no teníamos por qué avergonzarnos de nuestra menstruación, que era algo completamente normal, que a todas nos pasa. Les conté que desde pequeña mi mamá me enseñó a que la menstruación no es “sucias”, que no da asco y tampoco es una enfermedad.

POR: MARÍA XIMENA GONZÁLEZ, 13 AÑOS



6 de enero del 2021,
día en que recibí con mucho amor
"mi primera luna".

No sé por qué hay tantas mujeres que le tienen asco a su menstruación. Siempre que hablo de eso escucho comentarios como: "Ay, qué asco la menstruación", "¿cómo no te da pena hablar sobre eso?", "odio cuando me baja". Desde antes que me bajara por primera vez, ya la amaba. Desde muy pequeña mi mamá me enseñó a amar mi menstruación, siempre esperé el día en que me llegara "mi primera luna".

Recuerdo una vez que me bajó en el colegio y estábamos en clase de ciencia. Cuando me di cuenta empecé a buscar una toallita sanitaria pero no traía. Entonces le pregunté a mis amigas si ellas tenían una, a lo que ellas respondieron: "No lo digas en voz alta", "¿no te da pena decir que tienes eso?", "shhh, te van a escuchar". Y yo les pregunté que por qué tendría que avergonzarme de eso si es algo natural, que a todas nos pasa. Ellas solo me contestaron: "Pues a mi me daría mucha vergüenza que se den cuenta que ando con mi periodo", "¿a quién no le daría vergüenza eso?".

Una de ellas me dijo con voz baja que ella me podía dar una toallita. Me la dio y le pregunté a mi profesor si podía ir al baño a cambiarme porque me había bajado la menstruación. El profesor me dijo que sí pero también me dijo que bajara la voz y que fuera un poco más "discreta". La respuesta a mi por qué, fue que no debería estar hablando sobre eso en el colegio, que fuera rápido al baño o ya no me daría permiso, así que me apresuré.

Cuando regresé, todas mis amigas me dijeron que por qué estaba tan tranquila, que ellas en mi lugar estuvieran muriéndose de la vergüenza. Yo les dije que no teníamos por qué avergonzarnos de nuestra menstruación, que era algo completamente normal y que a todas nos pasa. Les conté que desde pequeña mi mamá me enseñó que la menstruación no es "sucio", que no da asco y tampoco es una enfermedad; y sobre todo me enseñó a amarla.

También les conté un poco de lo que hacía con mi menstruación como pintar, hacerme mascarillas o darles un poco a mis plantas. Ellas se quedaron con la boca abierta, y solo me dijeron que no les cabía en la cabeza cómo podía hacer eso con mi sangre. Solo espero que todas algún día honremos y amemos nuestra menstruación.

María Ximena nos cuenta una experiencia que revela una vez más por qué Carolina Ramírez concluye con que la escuela no es un lugar seguro para menstruar. María Ximena narra cómo la vivió ella en su contexto y circunstancias particulares y cómo intervino en una situación que ninguna niña o adolescente menstruante debería de ser expuesta, ya sea que quiera hablar o no sobre ello públicamente. Igualmente, Neguín participa haciendo una representación de un momento de la anécdota y une líneas y colores e intenciones desde su talento ilustrando. María Ximena y Neguín han decidido no callar sobre la menstruación.



ILUSTRACIÓN POR
NEGUÍN QUINTANA CONTRERAS,
8 AÑOS

LANZAMIENTO DE LIBROS

2022, año que testifica la presentación de dos obras que recogen investigaciones, voces y sistematizaciones de la educación menstrual y los activismos menstruales enmarcados en las realidades latinoamericanas.

“Educación Menstrual Emancipadora. Una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual”, es una obra investigativa de Carolina Ramírez que emplea diversos métodos e instrumentos para la recolección de información y consolida la experiencia en campo del Proyecto Princesas Menstruantes que durante los últimos 8 años acompañó procesos de educación menstrual en 10 países de América Latina y un país africano.

El problema abordado durante el proceso de investigación se concentra en el tabú menstrual y las representaciones sociales construidas alrededor de dicha experiencia humana que limitan la vida de niñas, mujeres y personas menstruantes.

El tabú menstrual existe como un mecanismo de control y opresión, y constituye una expresión de misoginia; y como toda misoginia, mata. Así quedó demostrado con lo ocurrido en África con la niña Jackline Chapnego que en 2019 se suicidó después de que su maestra la avergonzara y humillara llamándola sucia y obligándola a mostrar la mancha en su uniforme. También en 2018, una niña en India murió después de que un árbol cayera encima de la cabaña endeble a donde fue obligada a retirarse por estar menstruando.

*A causa del tabú menstrual se ven vulnerados **derechos fundamentales** tales como:*



EL DERECHO A LA EDUCACIÓN.

EL DERECHO AL TRABAJO.

EL DERECHO A LA DIGNIDAD HUMANA.



EL DERECHO AL LIBRE TRÁNSITO.

EL DERECHO A LA SALUD.



El libro es de acceso libre y se puede descargar en:

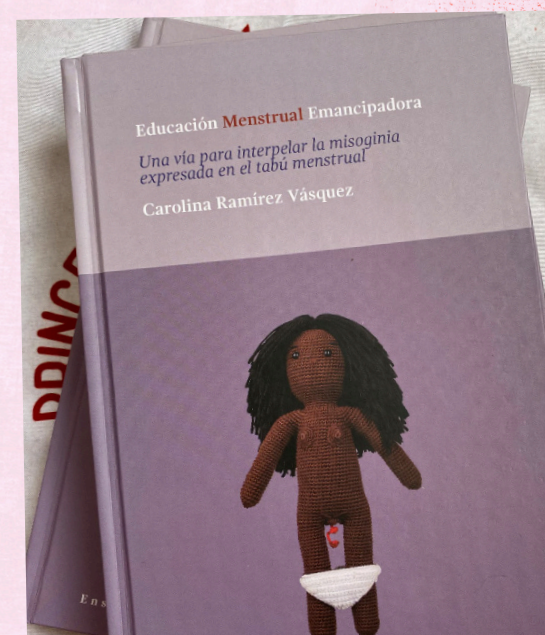
www.
**escuelade
educacion
menstrual
.com**



La desinformación, las violencias ejercidas por medio de los estigmas menstruales, la falta de productos para gestionar el sangrado y de condiciones estructurales dignas para la experiencia menstrual, entre otras, hacen que esta vivencia sea atravesada desde el malestar, la vergüenza y la angustia.

La obra que fue presentada en el 3^{er} Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos Menstruales en Guadalajara en México; y se lanzó oficialmente el pasado 10 de septiembre en el marco de la Fiesta del Libro y la Cultura de Medellín en Colombia y fue ganadora del 1er puesto al Premio a la Investigación para la Transformación de la Secretaría de Cultura y Secretaría de las Mujeres de Medellín.

Los aportes más importantes de este trabajo es la conceptualización de la educación menstrual y el análisis profundo de cada una de las dimensiones que deben ser abordadas para una práctica emancipadora.



[Contra] Narrativas Menstruales desde Abya Yala

POR: ANDREA ISABEL AGUILAR FERRO

En el año 2020, en pleno encierro por la pandemia por COVID-19 llegó a mis sueños la idea de un libro que recogiera voces diversas y plurales sobre menstruación en Abya Yala. Este sueño se plantó en mí a raíz de darme de frente con un vacío importantísimo en la literatura disponible sobre menstruación en nuestros territorios. En inglés hay bastantes fuentes y opciones. Sin embargo, cuando vemos la disponibilidad de textos en español nos damos cuenta que el corpus es bastante reducido. Muchos materiales son traducidos de autoras extranjeras, o bien escritos sobre nosotras, pero no desde nosotras ni situados en nuestros territorios, voces y experiencias. El libro nace como una respuesta a eso, pero también como un acto de rebeldía y resistencia para que las semillas que hemos ido plantando desde diversos espacios en los que hacemos activismo o educación menstrual pudieran sistematizarse y convertirse en textos.

Las voces que encontramos en el libro son diversas, desde compañeras en Brasil hasta compañeras del sur viviendo en Estados Unidos o en la frontera México-Estados Unidos. Se trata de 25 textos que estuve acompañando y editando desde

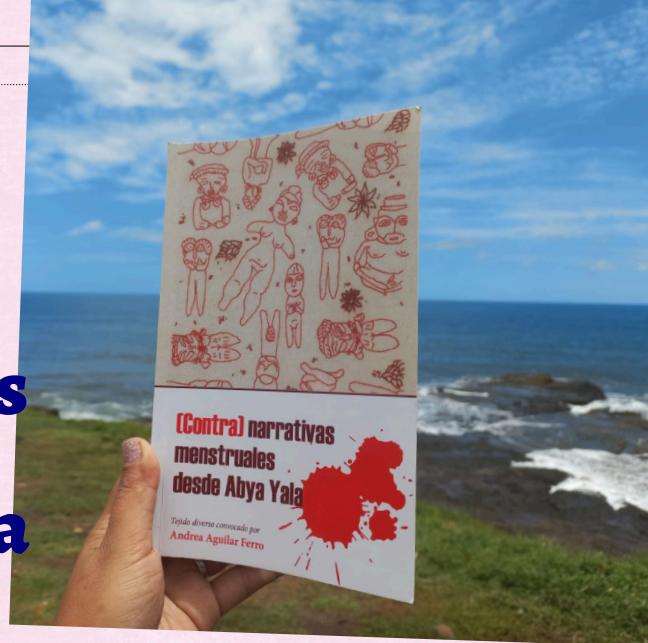
abril de 2020 hasta febrero 2022. Estos textos me permitieron reír, llorar, soñar y seguirme cuestionando muchísimas cosas sobre mi propia experiencia y narrativa menstrual. El sueño es que este libro pueda detonar conversaciones, ser utilizado como material de referencia y como una contribución a la autonomía, justicia y dignidad menstrual en Abya Yala, y especialmente en nuestros territorios en América Latina.

Actualmente el libro puede encontrarse en Guatemala, El Salvador y México.

Estamos haciendo lo posible por poderlo colgar en Amazon para que pueda llegar prácticamente a cualquier país del mundo.

Actualizaciones sobre el libro en:
<https://linktr.ee/andreaaguilarferro>

y otras consultas al respecto, pueden dirigirse al correo andreaixtoloc@gmail.com



HABLEMOS DE

Una menstruación sin medicalización y con dignidad

LAURA CONTRERAS TRIGUEROS
REDACCIÓN

Por cuarto año consecutivo, las educadoras y activistas latinoamericanas y del Caribe y de otros países del sur global tienen una cita en Brasil en el 2023. Para brindar más detalles sobre el evento, Victoria de Castro de Herself Educacional y Carolina Ramírez de la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas platicaron a través de redes sociales donde se hizo un recorrido por los encuentros anteriores que reunieron a un aproximado de 250 participantes. “Ahora vamos para un cuarto encuentro, en el cual creo que serán como 300 mujeres”, mencionó Carolina con gran entusiasmo.

Por su parte, Victoria se refirió al lema de la próxima edición comentando sobre los procesos de medicalización, en los que se mira la menstruación como una enfermedad que requiere tratarse con fármacos y no apreciando la salud como un todo. “Son muy comunes en toda Latinoamérica, sin embargo, en Brasil tiene sus particularidades y se viene dando con más fuerza”, planteó la educadora menstrual brasileña.

“La menstruación es un proceso digno por sí mismo, pero hablamos de dignidad porque ha sido tratado como un proceso indigno, sucio; y porque se ha vulnerado a muchos humanos por menstruar”, agregó Carolina con determinación. “Y claro que habrá otros temas que atañen a la educación menstrual, la salud menstrual y los activismos menstruales en general”, aclaró Victoria invitando a postular trabajos y a participar.



TEMA:
Cuando la menstruación es utilizada como un mecanismo de control político la EDUCACIÓN MENSTRUAL emerge como una estrategia de resistencia.



TEMA:
Educación Menstrual sin fronteras.



TEMA:
La educación menstrual, una herramienta de resistencia latinoamericana.



TEMA:
Menstruación sin medicalización y con dignidad.

1er
2020

2do
2021

3er
2022

2023

XIUA ECOLOGÍA FEMENINA

ENCUENTRA TODA SU
LÍNEA DE PRODUCTOS EN
COLOMBIA Y MÉXICO

INSTAGRAM:
[@xiuaafemenina](https://www.instagram.com/xiuaafemenina)

SITIO WEB:
www.xiuaafemenina.com

CEL:
+573157032405



XIUA es una empresa femenina creada en el año 2016. Ofrece productos de menstruación sostenible caracterizados principalmente por ser cómodos, seguros, modernos, sencillos, ecológicos, económicos, higiénicos, de largo uso y sin un efecto negativo sobre la salud, reduciendo el impacto al medio ambiente, permitiendo un ahorro económico significativo e impulsando el amor propio.

Cuenta con dos líneas de producto: Las toallas de tela ecológicas y la ropa interior menstrual de diferentes tamaños, estilos y capacidad de absorción para todo tipo de experiencias menstruales. Sus productos están hechos con materiales de primera calidad con un ciclo de vida mayor a 3 años.

También ofrece talleres sobre ciclicidad femenina y la primera menstruación, con un material didáctico para educación menstrual, sexual y ambiental en modalidad virtual y presencial.

PRIMER CUENTO INFANTIL latinoamericano en hablar de la menstruación

DISPONIBLE EN LA PÁGINA WEB:
www.princesasmenstruantes.com

El cuento "El vestido de Blancanieves se manchó de rojo" es muy especial, ya que ha sido revisado y aprobado por las niñas, como todos los materiales del proyecto Princesas Menstruantes.



"El vestido de Blancanieves se manchó de rojo", cuya primera edición se realizó en el año 2016, fue el primer cuento infantil latinoamericano en hablar de la menstruación y el libro que le da nombre al proyecto Princesas Menstruantes. Su autora es Carolina Ramírez y está ilustrado por Laura Manuela Ocampo. Es una publicación llevada a cabo de forma independiente y autogestionada.

Es un cuento lleno de fantasía y realidad, de colores y magia; al mismo tiempo es una propuesta de reivindicación de la menstruación. Una historia que crea y recrea la menarca (primera menstruación) de la Princesa Blancanieves que, acompañada por la Diosa Artemisa, inicia el tránsito hacia la juventud con siete dones que le son entregados para que la acompañen siempre. Una historia que permite cuestionar los estigmas creados alrededor del sangrado menstrual y que aporta confianza en las niñas e infancias menstruantes.

Menstruación
Menstruação
sin medicalización
sem medicalização
y con dignidad.
e com dignidade.

4^{TO} ENCUENTRO LATINOAMERICANO

de educación,
salud y
activismos
menstruales

SÃO PAULO, BRASIL

26, 27 y 28
26, 27 e 28
DE MAYO 2023
DE MAIO DE 2023

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

encuentrode
educacionmenstrual
@gmail.com



CONVOCAN:



APOYAN:

