



RECURSO EDITORIAL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN MENSTRUAL EMANCIPADAS

# MENSTRUUA

Edición  
Nº 03

DICIEMBRE · 2025 ·

El movimiento por la Dignidad  
Menstrual en América Latina

CONTENIDO

EL LABORATORIO

pág.04 Pedagogías menstruales que rompen el silencio

EL MURAL

pág.08 Mapear no para separar y saquear, sino para conectarnos y colaborar

LAS VOCES

pág.11 Bailarinxs menstruantes: pensar la experiencia menstrual en el ballet clásico

pág.12 Menstruei, e agora?: a narrativa em torno do tabu nos ambientes hospitalares

pág.13 Menstruar cerca de las estrellas

pág.14 Territorios cíclicos: mujeres y montañismo

EL MEGÁFONO

pág.15 México - Avances en la legislación por la dignidad menstrual

Declaratoria del Día Internacional de la Menarquía

LAS VISITANTES

pág.16 Aflora: educación, investigación y justicia menstrual en clave interseccional

LAS EMANCIPADAS

pág.18 Hacer academia sin permiso de la academia  
Tejiendo conocimiento

Fue publicado el primer marco conceptual para la salud y la educación menstrual emancipadora

pág.19 El discurso más allá de la palabra

Construyendo conocimientos específicos, desafíos y oportunidades

¡CONOCE MÁS SOBRE:  
Emancipadas!



QUIÉNES SOMOS

Carolina Ramírez Vásquez  
FUNDADORA Y DIRECTORA DE LA ESCUELA EMANCIPADAS

Estefanía Reyes y Laura Contreras Trigueros  
EQUIPO EDITORIAL

Aurora Macías Rea  
ASESORA EDITORIAL

Laura Contreras Trigueros  
DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN EDITORIAL

Carolina Ramírez Vásquez  
COORDINACIÓN COMERCIAL

Dahianna Alexandra Mora Cascante, Giulia Sansoni,  
Maraela Wulf, Estefanía Reyes y Laura Contreras Trigueros  
EQUIPO DE REDACCIÓN

Fabiola Ortega Ormazá y Leticia Santos Ferreira  
EDICIÓN Y CORRECCIÓN

Carlos Meléndez Cruz  
TRADUCCIONES PORTUGUÉS-ESPAÑOL

Valentina León  
DISEÑO, DIAGRAMACIÓN E ILUSTRACIÓN

CARTA EDITORIAL

Estamos llenas de alegría por presentarles la tercera edición de nuestro querido proyecto Menstrúa. Desde mayo de 2023, cuando publicamos la segunda edición, hemos soñado despiertas con hacer realidad este nuevo número. Y hoy por fin lo conseguimos.

Seguimos aquí, firmes, y no soltaremos el hilo de este compromiso.

Nos sentimos profundamente orgullosas de compartir este ejemplar con el valioso acompañamiento de Estefanía Reyes, quien desde distintos ámbitos ha sido pieza clave para que esta publicación viera la luz. Nuestro agradecimiento infinito para ti y para todo tu trabajo. Creemos en la construcción en red y una vez más, esta forma de hacer y de ser nos ha demostrado su fuerza.

Menstrúa aborda temas fundamentales del movimiento por la dignidad menstrual desde miradas críticas, éticas y emancipadoras. Apostamos por la creación y circulación de conocimientos que fortalezcan los procesos de educación, salud y activismos menstruales en toda su diversidad, contribuyendo a transformar las experiencias, percepciones y realidades de las personas y comunidades en torno a la menstruación como un proceso humano multidimensional.

En esta tercera entrega, celebramos los caminos que se abren para desafiar el tabú menstrual en América Latina, con un mapeo excepcional sobre el estado actual del movimiento, elaborado por una investigadora incansable.

También reunimos voces diversas que nos invitan a explorar la menstruación desde lugares poco habituales: el montañismo, el ballet, los viajes espaciales, la experiencia de menstruar en el hospital y la justicia menstrual en clave interseccional.

No podíamos dejar pasar la oportunidad de reconocer el trabajo de la Escuela Emancipadas, que continúa sosteniendo espacios de reflexión y construcción colectiva de saberes con algunas de las noticias más recientes sobre sus proyectos y acciones.

Por primera vez, contamos con un equipo de redactoras multiterritoriales, comprometidas y entusiastas, junto a un equipo administrativo y editorial cada vez más articulado y sólido.

Romper el silencio menstrual a través de esta herramienta educativa y periodística es un proceso que, estamos seguras, se escribe entre todas.



Con cariño,  
EQUIPO  
EDITORIAL



# PEDAGOGÍAS MENSTRUALES

## que rompen el silencio

POR: **ESTEFANÍA REYES MOLLEDA**  
VENEZUELA  
ereyes8@uwo.ca

En un mundo donde la educación menstrual sigue reducida a discursos médico-biologistas e higienistas, las pedagogías críticas de las educadoras en América Latina están abriendo horizontes políticos y sensibles que desafían ese silenciamiento histórico.

Cuando tenía once años, Catalina creyó que iba a morir. Aquella mancha marrón que encontró en su ropa interior una mañana le pareció una sentencia. Nadie le había hablado jamás de menstruación. Entre lágrimas, le contó a su mamá y la respuesta fue: “Tranquilízate. Ya eres una señorita. Compórtate como tal”. Pero Catalina no quería ser “señorita”; ella quería seguir siendo niña.

Como migrante venezolana en una escuela de la Comuna 4 de Medellín, Colombia, le tomó meses dejar de ser “la nueva” y un par de años para suavizar su acento. Ahora, aquella mancha en su ropa la dejaba nuevamente vulnerable, en un entorno donde el tabú menstrual sigue siendo la norma y los cuerpos menstruantes se vigilan y disciplinan.

Resolvió la situación como pudo: dos capas de ropa interior, la toalla que su mamá le dio, y un deseo apremiante de hacerse invisible. Catalina contó esta anécdota tres años después en la misma escuela donde le daba terror sangrar. Esta vez el ambiente era distinto. Participaba en el taller de Aflora, una colectiva que investiga, educa y produce contenidos sobre menstruación, especialmente en beneficio de la población afrodescendiente, que representa cerca del 10 % de la ciudad.

Catalina y otras siete compañeras, de entre 11 y 14 años, están sentadas en círculo. A su lado, las facilitadoras del taller —Ángela Jiménez, Lenyn Córdoba y Alicia Reyes— sostienen el espacio. No solo han ofrecido a las niñas un lugar seguro para hablar —en muchos casos por primera vez— de sus angustias y miedos alrededor de la menstruación. También ofrecen la oportunidad de cuestionar mitos arraigados: que menstruar es sucio, que el dolor es inevitable, o que sangrar define lo que es ser mujer, entre otros.

Para las facilitadoras, lo simbólico ocupa un lugar central en la educación menstrual. En el centro del círculo colocan un altar, disponen flores, velas encendidas, un pañuelo verde —símbolo de la lucha por el derecho al aborto— y otro morado —emblema contra la violencia de género. El aroma del incienso envuelve el salón.

Después de que las niñas se presentan y rompen el hielo, las facilitadoras toman un momento para conectar con el cuerpo mediante una meditación guiada. Este ejercicio, simple pero significativo, desafía la manera en que se suele aprender sobre el cuerpo en las escuelas, donde predominan las figuras anatómicas de los textos o las maquetas de plástico por encima de la experiencia corporal viva.

Para Lenyn, la meditación y el altar forman parte de la ritualización como recurso pedagógico. Estas acciones reconocen la dimensión espiritual de la experiencia menstrual —a menudo relegada en el currículum escolar—, y permiten que el aprendizaje pase por el cuerpo. “Ritualizar con una vela, con un incienso, con las flores, con la música, es lo que hace que ellas nunca olviden la experiencia y lo que aprendieron”.

Las herramientas narrativas también ocupan un lugar fundamental en la propuesta pedagógica de Aflora. En el taller, las niñas tienen la oportunidad

de escuchar La historia sonora de Juana, un relato basado en un personaje ficticio que busca retratar la experiencia de la menarquía. En la historia, el principal miedo de Juana se hace realidad cuando su menarquía sucede en la escuela, un espacio a menudo hostil para quienes menstrúan. Juana debe lidiar con baños sin agua ni papel higiénico y con un maestro poco dispuesto a brindarle apoyo.

La situación de Juana le recuerda a Andrea, de 13 años, cuando un maestro no le permitió ir al baño durante la clase, pese a que necesitaba cambiarse la toalla. Ella, por supuesto, no le dio detalles, pero la falta de empatía del docente le sigue generando rabia. “[Desde este suceso] a mí no me importa que me pongan anotaciones por ir al baño. Ellos [sus maestros hombres] no entienden. A ellos no les viene el periodo”, cuenta. Son estos pequeños actos de resistencia cotidiana, como el de Andrea, los que convierten este taller en un espacio profundamente político.

Conoce más sobre la Colectiva Aflora en la página 16

## La educación menstrual desde las periferias

Cuando Carolina Ramírez —fundadora del proyecto Princesas Menstruantes— llegó a una escuela rural en el corregimiento La Cruzada en Antioquia, Colombia, algunas niñas la reconocieron. Es una educadora menstrual que por once años ha acompañado procesos en las escuelas de las veredas del departamento, y otros territorios del Sur Global.

“Profe, ¿usted trajo la muñeca?”, pregunta una niña de 11 años que participó en un taller el año anterior. Habla de Labalúa: una muñeca afro tejida en crochet que representa una niña entrando en la pubertad. Su cuerpo cambia, y esos cambios —como el vello que se asoma en el pubis y las axilas, y el hilo de sangre que brota de su vulva— suelen provocar bocas abiertas y risas nerviosas, convirtiéndola en una herramienta pedagógica memorable.

“Yo creo que es tan exitosa porque refleja eso que es tabú. Cuando la ven desnuda, las niñas se impactan

de inmediato. Pese a la vergüenza, insisto. Porque rompemos ahí con el mandato de que la desnudez está mal; de poder ver el proceso ilustrado y no solo hablado”, explica Carolina.

Es precisamente con ayuda de Labalúa que se inician conversaciones importantes con las niñas sobre lo que viven en esta etapa crucial, incluida la menstruación. “Eso es algo que la mujer tiene que hacer para que la sangre mala que tiene en el cuerpo la pueda sacar”, dice Gabriela, de 10 años. “Es una cosa que llega cada mes, que da cólicos y no podemos hacer nada”, asegura Paola, de 11 años. Estas definiciones evidencian la vigencia de los discursos médicos, higienistas y patologizantes sobre la menstruación.

La labor de Carolina es desafiar esos relatos que se repiten en todos lados, explicando la menstruación en términos de salud y emancipación, no de suciedad y dolor. También desmonta la idea —muy extendida— de que la menarquía convierte automáticamente a una niña en “mujer”, un discurso reproductivista que suele justificar la vigilancia extrema, el control social sobre sus cuerpos y la pérdida abrupta de la infancia.

Carolina también aprovecha para ahondar en los fluidos que acompañan las otras fases del ciclo. A través de calzones con manchas que imitan el moco cervical —liberado durante la ovulación— y otras secreciones vaginales —algunas señales de salud y otros síntomas de enfermedad— aborda el ciclo menstrual-ovulatorio más allá de lo que puede ofrecer un libro de biología. Con este ejercicio, lo aterriza en la vida cotidiana de las niñas y en la experiencia encarnada, construyendo una relación con el cuerpo anclada en el cuidado.

Cuando Carolina invita a entender la menstruación desde un marco más auténtico, político y menos sesgado, facilita que las niñas puedan nombrarse, narrarse y protagonizar sus propios relatos menstruales.

## Mapear el cuerpo para resignificarlo

Para Camila, de 13 años, la menstruación siempre ha estado marcada por el dolor. A pesar de que sus malestares frecuentemente le impiden concentrarse





en clase o jugar con normalidad, su familia no la ha acompañado a indagar en las causas ni a buscar formas de solucionarlos. Igual que buena parte de la sociedad, dan por sentado que es normal que la menstruación duela. “Cuando sentía dolor, me decían que el mundo no se iba a parar porque me venía la regla”, cuenta en el encuentro “Adolescentes por la Dignidad Menstrual”, organizado por la colectiva Somos Menstruantes, en Lima, Perú.

Su testimonio surge a partir de un ejercicio de mapeo corporal, donde las participantes tienen la oportunidad de identificar —en una silueta dibujada en tamaño real— los lugares donde sienten dolor o incomodidad durante el ciclo menstrual y conversar al respecto. La herramienta se inspira en la idea del cuerpo como territorio, propuesta y defendida por los feminismos comunitarios de Abya Yala.

Para las educadoras menstruales Mariel Távara y Jacqueline Barrios —fundadoras de Somos Menstruantes—, entender el cuerpo como territorio significa más que validar las experiencias corporales de las niñas en todas las fases del ciclo. Implica también abordar otras dimensiones simbólicas y políticas, como el reconocimiento de la historia de conquistas y violencias contra los cuerpos feminizados. Por ejemplo, cuentan cómo médicos y científicos han inscrito sus nombres en la anatomía sexual y reproductiva y hablan de las prácticas profundamente crueles e inhumanas a las que fueron sometidas muchas mujeres racializadas y esclavizadas en la historia de la ginecología.

Esa consciencia descolonizadora que despiertan se traduce en propuestas concretas para (re)nombrar el cuerpo, desde la autonomía y la dignidad. Invitan a decir “trompas uterinas” en lugar de “trompas de Falopio”; a identificar el clítoris y comprender su rol en el placer; y a reivindicar la vulva como un espacio central de cuidado y bienestar, tantas veces invisibilizada o confundida con la vagina.

“Creo que el autoconocimiento es una parte fundamental para poder cuidar nuestro cuerpo y hacerlo respetar. Y así, cuando nos llegue el momento de experimentar —tal vez relaciones sexuales por primera vez o algo por el estilo—, sepamos cómo actuar y dominar más nuestro propio cuerpo”, dice Mónica, de 14 años.

Desde Colombia, Perú y otros rincones de América Latina, educadoras como las aquí retratadas demuestran que los talleres de educación menstrual son esenciales para garantizar los derechos y la dignidad de las niñas y adolescentes menstruantes, brindándoles herramientas que trascienden la experiencia menstrual e impactan positivamente otros ámbitos de sus vidas.

# MAPEAR PARA RESISTIR

POR: ESTEFANÍA REYES MOLLEDA

En un gran lienzo colectivo, se ubicaron las experiencias desde las cuales construimos conocimientos y pedagogías que desafían el tabú menstrual en la región.

ENCUENTRA EL MAPA COMPLETO EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS y descubre dónde se está rompiendo el silencio del tabú menstrual

Dentro del proceso de colonización de Abya Yala, los mapas sirvieron como armas de despojo y apropiación. Trazaron fronteras arbitrarias y facilitaron múltiples violencias contra pueblos y territorios. Sostuvieron un orden injusto que sigue atravesando nuestros cuerpos.

Como herramientas cargadas de poder, los mapas también pueden convertirse en medios para la resistencia. En el marco del 6.º Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos Menstruales, se subvirtió su lógica: mapear no para separar y saquear, sino para conectarnos y colaborar. En un gran lienzo colectivo, se ubicaron las experiencias desde las cuales construimos conocimientos y pedagogías que desafían el tabú menstrual en la región. Señalaron los obstáculos que nos frenan, trazaron las redes de solidaridad que nos sostienen y rescataron las genealogías de lucha que nos preceden. Fue un ejercicio de mapeo participativo, pero también un gesto político de memoria y resistencia.

Cada nombre y cada gota roja reflejan una colectiva, una compañera o un proyecto que trabaja en pro de la educación menstrual en escuelas o espacios comunitarios, en la periferia o la ciudad. Este ejercicio mostró los espacios donde la educación menstrual está floreciendo y germinando con mayor fuerza, como Chile, México y Colombia. Otros territorios como Venezuela, Bolivia y algunas regiones de Brasil —donde la falta de políticas públicas y acceso a recursos— han configurado verdaderos desiertos educativos.

Las desigualdades son evidentes y aún queda mucho por comprender sobre los obstáculos que impiden que el movimiento llegue o se expanda

en algunos territorios. Sin embargo, el mapeo ayudó a identificar las amenazas más claras. Por ejemplo, la violencia ejercida por grupos armados —incluyendo paramilitares y redes de narcotráfico— dificulta a las educadoras menstruales llegar a ciertos territorios de México, Colombia y Brasil. Los movimientos políticos de ultraderecha, articulados con los movimientos religiosos antiderechos, también son un gran obstáculo —especialmente en países como México y Perú—, donde las compañeras han sido hostigadas y amenazadas. La falta de financiamiento y de un entorno que facilite la autogestión son dificultades que atraviesan toda la región, particularmente para quienes han expresado críticas hacia las transnacionales extractivistas o las agencias multilaterales de corte colonial.

Aun así, frente a la adversidad, las educadoras menstruales han puesto el cuidado en el centro de su práctica. **Reconocen los límites de su bienestar, se adaptan al dinamismo de las comunidades, crean espacios seguros y promueven una educación situada en los territorios y en las experiencias individuales de las personas menstruantes.** Y, sobre todo, tejen redes de apoyo locales y transnacionales que las sostienen, afectiva y políticamente.

Más que marcar centros de poder, este mapa revela relaciones horizontales y tramas afectivas. Asimismo, es un homenaje a quienes han fortalecido el movimiento. Por ejemplo, la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas, la Red de Educación Menstrual en México y las alianzas que —desde hace seis ediciones del Encuentro Latinoamericano— siguen inspirando, incomodando y conectando a quienes soñamos con una justicia menstrual latinoamericana.



## REFERENCIAS



ÉTICA DEL CUIDADO



REDES



CONTRANARRATIVAS



COLECTIVAS Y EDUCADORAS  
INDEPENDIENTES



DESAFÍOS

# MAPEAR

no para separar y saquear,  
sino para conectarnos  
y colaborar

Lienzo colectivo propuesto por **Estefanía Reyes**, en el marco de su investigación doctoral, con insumos de las participantes del 6.º Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos Menstruales en Lima, Perú.



FOTOS:  
SIARA HORNA

## GEOGRAFÍA DE LA RESISTENCIA MENSTRUAL

Esta geografía de la resistencia no  
está cerrada:

**TE INVITAMOS A SEGUIR SUMANDO  
VOCES ESCANEANDO EL CÓDIGO QR.**





POR: ESTEFANÍA REYES MOLLEDA  
VENEZUELA  
ereyes8@uwo.ca

# El horizonte de la educación menstrual EN AMÉRICA LATINA

**E**n un mundo donde la educación menstrual sigue reducida a folletos sanitarios y discursos higienistas, las pedagogías críticas que están construyendo educadoras en distintos territorios de América Latina abren un horizonte distinto.

Ellas demuestran que no se trata solo de enseñar cómo funciona el cuerpo, sino de acompañar a niñas y adolescentes a reconocerse como sujetas de derecho, placer y autonomía, capaces de leer sus ciclos y también las estructuras de poder que han intentado gobernarlos.

Sus prácticas nos recuerdan que la educación menstrual también requiere dialogar con la memoria, el territorio, la colonialidad y las violencias que marcan los cuerpos.

“Ya hemos venido construyendo prácticas y conocimientos; ya la gente empieza a identificar más el concepto de educación menstrual (...) Pero ¿esto para dónde va?”, se pregunta Carolina Ramírez, una de las pioneras de esta disciplina emergente, que actualmente vincula —a través de redes formales e informales— a cientos de mujeres y personas menstruantes en todo el continente americano y fuera de él.

Las respuestas están aún construyéndose, pero queda claro que esta disciplina tiene el desafío —y la oportunidad— de consolidarse como un campo crítico: uno que escuche a las niñas y adolescencias, incorpore enfoques decoloniales y feministas, y promueva pedagogías que no solo transmiten información, sino que transformen la manera en que habitamos nuestros cuerpos y nuestras relaciones. Porque al final, educar sobre la menstruación es también imaginar futuros más dignos para todas y todos.

# BAILARINXS MENSTRUANTES:

*pensar la experiencia menstrual en el ballet clásico*

ILUSTRACIÓN POR  
ALEJANDRA JIMÉNEZ  
ALFARO, MÉXICO

POR: ISIS AGLAE ALMANZA  
BRIONES

SALAMANCA, MÉXICO  
@menstruaciones\_juntxs



**H**ablar de menstruación es hablar del cuerpo. Y no de cualquier cuerpo, sino de aquel que cuando sangra encarna tensiones entre lo íntimo y lo público, lo disciplinado y lo subversivo. En el ballet clásico, al igual que en muchos otros contextos, la experiencia menstrual ha sido históricamente silenciada: ese tutú blanco que no se mancha de rojo, y no porque no suceda, sino porque el disciplinamiento de los cuerpos exige ocultarlo. Este ocultamiento convierte al cuerpo menstrual en un punto ciego dentro de la práctica artística.

Estudios médicos han documentado que muchxs bailarinxs presentan alteraciones del ciclo menstrual, como la amenorrea, debido a los entrenamientos intensos. Así, la pérdida del sangrado menstrual se ha convertido en sinónimo

de excelencia. Esta es una forma de violencia sostenida por un entorno androcéntrico, que no cuestiona ni se preocupa por la ausencia de menstruación. Como recuerda UNICEF en su informe de 2014, el ciclo ovulatorio-menstrual es reconocido como el quinto signo vital, por lo que su ausencia o alteración es relevante en la lectura de la salud integral de quienes menstrúan. Ignorarla en su importancia es vulnerar derechos en nombre de la estética, la perfección y la obediencia corporal.

Nombrar estas violencias también implica repensar las prácticas artísticas desde una mirada más humana, más encarnada. Visibilizar las dimensiones históricas, culturales, emocionales y políticas que atraviesan la experiencia menstrual, y sacarla de lo íntimo y privado para ponerla en el ojo público, puede ser, quizá, una vía de emancipación frente a aquello que nos hiere. Recuperar la voz de quienes bailan y sangran es abrir un espacio de justicia epistémica: los cuerpos que sangran también piensan, sienten, bailan y crean. El silencio impuesto no debería seguir marcando el compás de la danza.

Siguiendo a las maestras zapatistas en México, que nos invitan a pensar que otros mundos son posibles, no se trata de renunciar al ballet clásico, sino de resistir desde ahí. La pregunta queda abierta: ¿cómo imaginar otra forma de bailar menstruando?



# MENSTRUEI, E AGORA?!

## a narrativa em torno do tabu nos ambientes hospitalares

POR: **BIANCA CHRISTENSON PUPO**

**PROJETO SEGURANÇA E CONFORTO MENSTRUAL  
NO AMBIENTE HOSPITALAR**

@pupo.bianca

O silêncio em torno do tema da menstruação faz com que muitos desafios passem despercebidos, e a invisibilidade sobre o assunto, ocorre até nos espaços dedicados à saúde. Falta de informação e de acolhimento, ausência de estratégias de cuidados específicos relacionados a procedimentos e exames e até escassez de políticas claras sobre cuidados menstruais nessas áreas reforçam as narrativas em torno do tabu. Para quem menstrua, essa barreira pode transformar um momento natural do corpo em uma experiência desconfortável, o que pode afetar diretamente a qualidade do atendimento, a comunicação e a relação entre profissional e paciente.

Nos hospitais, a abordagem sobre menstruação ainda é restrita a casos de distúrbios ou patologias e raramente se discute o tema de forma preventiva ou educativa. Protocolos de segurança, como os de

centros cirúrgicos e serviços de apoio diagnóstico, quase nunca incluem orientações claras sobre cuidados menstruais, deixando lacunas importantes no acolhimento, cuidado, segurança e no bem-estar das pacientes.

É urgente a construção de novas narrativas sobre a menstruação nos ambientes hospitalares, que podem ser reestruturadas por meio de metodologias educativas, a fim de promover a desmistificação do tema e a introdução sobre o assunto. Abordar a menstruação com sensibilidade, promovendo informações, acolhimento e respeito traz autonomia e cria um espaço de discussão sobre o tema, permitindo uma relação de confiança entre profissional e paciente, proporcionando que a menstruação seja discutida abertamente e ressignificando a experiência de menstruar no ambiente hospitalar. Pequenas ações podem fazer com que os ambientes hospitalares se tornem um espaço de cuidado integral, onde a saúde da mulher é vista em sua totalidade e integralidade, sem que o ato de menstruar pare na porta da instituição em torno de um tabu, mas como um sinal de vida e saúde, que deve ser tratada como tal em qualquer lugar.

# Menstruar cerca de las ESTRELLAS

En la Tierra, la menstruación es parte natural de la vida, sin embargo en el espacio -donde no existe la gravedad- este proceso ha despertado curiosidad y debate. Al principio, se creía que la sangre menstrual no podría salir del cuerpo sin gravedad, hoy se sabe que el organismo continúa funcionando de manera natural. Algunas astronautas eligen gestionar su menstruación utilizando productos adaptados a las condiciones espaciales; otras deciden suspender temporalmente el sangrado mediante anticonceptivos hormonales. También se investiga el uso de copas menstruales en estos escenarios.

Ninguna de estas decisiones es impuesta: son ellas quienes eligen libremente cómo gestionar su menstruación. Esto demuestra que la autonomía de las personas que menstrúan es un valor esencial en la exploración espacial. En ese sentido, la ciencia y la equidad de género pueden, y deben, coexistir incluso fuera de la Tierra.

Hablar de menstruación en el espacio es reconocer que las mujeres y otras personas menstruantes no solo pueden conquistar el universo, si no que lo hacen desde nuestra sangre, sin esconderla ni minimizarla. Es darle reconocimiento a los cuerpos que menstrúan, no como una limitación para la exploración espacial, sino como una parte vital de ella.

Menstruar cerca de las estrellas significa romper estigmas, abrir conversaciones y recordar que nuestros cuerpos también tienen un lugar legítimo entre los planetas. Que cuando una mujer sangra mientras observa la Tierra desde una ventana espacial, confirma que la vida, en todas sus formas, puede brillar incluso en el cosmos. Menstruar es humano, poderoso y digno de habitar en todos los rincones del universo.

POR: **LAURA SOFIA C. GUEVARA**

**PUTUMAYO, COLOMBIA**

@lau\_sofiaoficial

Artista, divulgadora, activista

y lideresa juvenil

Tripulante Misión "NASA" del programa

Ella es Astronauta





# Territorios cíclicos: MUJERES Y MONTAÑISMO

POR: **DANIELA ALEJANDRA CERÓN ALVARADO**

**CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO**

@montañeras mx, @voces\_emancipadas

La esfera deportiva ha sido tradicionalmente un espacio masculinizado, en el cual se inscriben diversos valores asociados a la competencia, superioridad y diversas formas de violencia que se normalizan y perpetúan en las prácticas deportivas. El montañismo no está exento de ello, por muchos años, fue un espacio en donde no se creía que una mujer fuera capaz de ser autosuficiente para enfrentar los retos que se experimentan en la montaña, y contar con los conocimientos, habilidades y herramientas necesarias para posicionarse dentro del deporte.

Es menester visibilizar las problemáticas que existen en esta población que históricamente ha sido poco estudiada. En primer lugar, los modelos de planificación y entrenamiento femenino resultan inadecuados para las necesidades fisiológicas de mujeres y personas menstruantes, la realidad es que se toman como referencia estándares basados en el desempeño y fisiología masculina sin tomar en cuenta los procesos cíclicos inherentes a esta población.

En segundo lugar, la reciente investigación de la colectiva Montañeras en 2024, hace mención de las mujeres deportistas que experimentan dismenorrea, lo que refiere a la necesidad de abordar y comprender las implicaciones de la salud menstrual en el montañismo. Esto destaca la relevancia de implementar estrategias específicas que se centren en el bienestar de las mujeres deportistas, tales como programas de entrenamiento adaptados a las distintas fases del ciclo menstrual, y el desarrollo de

políticas y protocolos que promuevan la conciencia, visibilización y el apoyo a la salud menstrual en el ámbito deportivo.

Finalmente, existen diversas inquietudes sin atender, entre ellas, la disposición de la sangre menstrual en espacios naturales. El uso de productos de recolección del sangrado menstrual en condiciones atmosféricas distintas, con exposición a terrenos inestables y variedad climática, es una de las preocupaciones que comparten las mujeres montañistas. La presencia humana en las montañas perturba el ecosistema desde el momento en que ingresamos, por ende, tenemos la responsabilidad de generar el menor impacto ambiental posible, y en ello se encuentran las estrategias de gestión menstrual en la montaña.

Este es un camino de concienciación, reapropiación, despatriarcalización y descolonización de algo nuestro, que sentimos, vivimos y habitamos; tanto las montañas, la naturaleza y los senderos, como aquel primer territorio que alberga nuestro ser y que históricamente ha sido colonizado, herido, transgredido y disputado. Por eso es necesaria la problematización, sensibilización y educación que nos permita construir nuevos discursos y plasmar nuestras propias narrativas, experiencias, representaciones e historias de, desde y para nosotras.

Resulta indispensable cimentar espacios que trasciendan lo privado y las instituciones educativas, apostando por la transformación de las narrativas hegemónicas desde la horizontalidad, la perspectiva de género y los derechos humanos para promover el bienestar y desarrollo integral de las niñas, mujeres y personas menstruantes montañistas y deportistas que quieran incursionar en cualquier práctica deportiva sin que la menstruación sea un impedimento para ello.

**Apostamos por una  
vivencia menstrual digna  
y libre de estigma.**



## MÉXICO

# Avances en la legislación por la dignidad menstrual

POR: **GIULIA SANSONI**

giulia.sansoni@gmail.com

La aprobación de la licencia menstrual en la Ley de Educación de la Ciudad de México constituye un avance histórico hacia la justicia educativa y la dignidad menstrual. Impulsada por la diputada Paty Urriza y propuesta por Mara del Rosario Morales Ramos, la reforma añade la fracción XIII Bis al artículo 111, estableciendo un precedente nacional.

Urriza afirmó que esta medida “abre la puerta para transformar la cultura escolar en torno a la menstruación”, al justificar inasistencias y exigir campañas informativas, capacitación docente y productos de gestión menstrual gratuitos. También subrayó la importancia de proteger la privacidad de las estudiantes para evitar “vergüenza o discriminación por ejercer este derecho”.

El dictamen reconoce la dismenorrea incapacitante, promueve la reprogramación de evaluaciones, la eliminación de estigmas y la creación de espacios seguros. Para Urriza, la reforma refleja “un asunto de justicia” y marca el inicio de un cambio cultural en el que la salud menstrual forme parte del derecho a la educación y la dignidad menstrual se vuelva principio pedagógico y social. “Nuestra meta debe ser la dignidad menstrual en todo el país”, advirtió.

# Declaratoria del Día Internacional de la Menarquía

POR: **MARAELA WULF**

@maraela\_wu

Los proyectos Princesas Menstruantes, La Menstruoteca y Sintonía Lunar, con el apoyo de la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas propusieron declarar el 28 de octubre como Día Internacional de la Menarquía. Lanzaron una petición en Change.org que actualmente supera las mil firmas.

La declaratoria establece que un día dedicado a concientizar sobre la menarca es crucial para “visibilizar las múltiples violencias que se enfrentan las niñas a partir de la primera menstruación”. También reclama una educación menstrual centrada en la dignidad, los derechos y la justicia que derribe mitos, tabúes y estigmas sociales existentes en torno a la menstruación.

La agenda incluyó jornadas diversas en múltiples territorios e idiomas iniciando el sábado 25 de octubre hasta el jueves 31. Asimismo, se publicaron dos artículos en medios de comunicación tradicionales de México y España.



**PARTICIPARON  
110 PERSONAS,  
ORGANIZACIONES  
Y PROYECTOS**

**27 PAÍSES**



# AFLORA: educación, investigación y justicia menstrual en clave interseccional

Desde Medellín, Colombia, Lenyn, Alicia y Ángela llegan como Las Visitantes para compartir su visión y experiencias dentro de la Colectiva Aflora.

POR: LAURA CONTRERAS TRIGUEROS

SAN SALVADOR, EL SALVADOR  
@sintonialunar

**Bienvenidas a la Revista Menstrúa. Aflora es una colectiva de Medellín que crea contenido etnoeducativo sobre salud menstrual en población afrodescendiente. Para iniciar, ¿podrían contarnos desde qué perspectiva realizan sus proyectos?**

**AFLORA:** Siempre tenemos muy presente la perspectiva étnicoracial e interseccional que para nosotras es muy importante. Además, una visión de Aflora es que no se queda en unas narrativas cerradas, sino que siempre se está renovando. Haciendo preguntas y pensándose otras formas de entender lo que implica habitar un cuerpo que menstrúa. A nosotras nos interesa hacer lecturas profundas sobre las temáticas. Nosotras no hablamos desde un lugar superficial. Eso implica que nuestras investigaciones son rigurosas, que hacemos lecturas rigurosas. También nos actualizamos respecto a otras aristas que se cruzan con la dignidad menstrual.

**Sobre su experiencia de trabajo colectivo, ¿qué las fortalece como equipo y cómo logran una visión común?**

**AFLORA:** El trabajo colectivo es un reto grande e importante. Nos hemos mantenido porque tenemos un compromiso genuino con la salud menstrual, algo que nos atraviesa como personas menstruantes. Sentimos una responsabilidad y compromiso político con compartir saberes y seguir investigando. La amistad, el respeto, la comunicación constante y el reconocimiento de los saberes de la otra hacen posible el trabajo colectivo. Nuestras construcciones son colectivas porque se nutren de nuestras vivencias. Somos una colectiva autogestionada, con otras fuentes de ingreso, por lo que respetamos los tiempos para crear y gestionar proyectos. También nos ayuda el mantener la investigación como eje central.

**¿Podrían contarnos más sobre su experiencia en el sostenimiento del proyecto?**

**AFLORA:** Para nuestra colectiva, como para muchas organizaciones feministas en Latinoamérica, las formas de financiamiento y darle valor a nuestro trabajo representan un reto, porque no corresponden al sistema capitalista ni a la economía que vivimos.

Es importante la búsqueda y el tejido de redes con colectivas feministas, populares, antirracistas, comunitarias e indígenas. Las estrategias de financiamiento se fortalecen mediante colaboraciones, economías solidarias y acciones en términos de moneda. El reto es convertirlo en posibilidades sostenibles, pues el sistema ve a las colectivas como competencia. Ha sido posible gracias a las redes con personas interesadas en el tema; la gestión de becas y apoyos; y la pasión por proponer otras narrativas.

**Precisamente muchas organizaciones de base e independientes necesitan operar bajo sus propios términos, lo que requiere fondos que no limiten esa libertad. Además del aspecto económico, ¿qué otros desafíos enfrentan al promover la dignidad menstrual?**

**AFLORA:** El de posicionar herramientas pedagógicas desde la perspectiva interseccional y de la etnoeducación. Sobre todo en una ciudad donde en las periferias habitan cuerpos y cuerpos menstruantes y corporalidades racializadas. El reto ha sido hacer este ejercicio por fuera de Medellín, hablar con otras mujeres y niñas, permitirles escuchar nuestros podcast y llevar el mensaje de que nuestros cuerpos pueden vivir la menstruación de manera consciente, sana y feliz. Promover Aflora más allá de Medellín implica soberanía económica y contar con medios para llegar a estos espacios. Creemos que es importante que las historias sean contadas por las niñas mismas. Nuestro material está atravesado por historias reales de niñas y mujeres en los territorios.

**Para finalizar, ¿quieren compartir algún mensaje con nuestra comunidad sobre su trabajo por la dignidad menstrual desde la perspectiva étnicoracial e interseccional?**

**AFLORA:** Como consejo hacia otras colectivas, puede ser partir hablando de la salud y de la educación menstrual, reconociendo que es necesaria la justicia reproductiva para niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres, adultas mayores, cuerpos menstruantes y gestantes, y población LBT negras, afrocolombianas, raizales y palenqueras de América Latina. Queremos que nos sigan escuchando. Tenemos muchas historias para contar. Nuestra posición como antirracistas y desde los derechos sexuales no reproductivos nos impulsa a seguir, pero también a pedir que reconozcan nuestros saberes y nuestra investigación. Aún hay mucho por investigar y hacer. Ha sido importante no solo llegar a los territorios y grabar, sino realizar procesos investigativos que nos permitan responder preguntas y reflexionar sobre las vivencias, porque nada está dado.

Aflora, con 5 años de trayectoria, ha desarrollado tres proyectos principales:

**LABORATORIO AFLORA:** Espacio para niñas, adolescentes y jóvenes afrodescendientes que fomenta el diálogo para conocer, reconocer y vivir los cuerpos de forma consciente, sana y feliz.

**PODCAST – PRIMERA TEMPORADA:** Tres capítulos que recopilan memorias e historias sobre la menstruación, producido con apoyo de la beca VIVAVOZ de memoria.org, ganador de la cohorte tres 2021.

**PODCAST – SEGUNDA TEMPORADA:** Seis episodios que narran la historia ficticia de Juana, inspirada en experiencias reales, producida con apoyo del programa de estímulos del Ministerio de Cultura 2022 en narrativas sonoras digitales.

Aflora Colectiva la integran:

**LENYN JOHANA CORDOBA PALACIOS,**  
Magíster en Género y Desarrollo

**ALICIA REYES LONDOÑO,**  
comunicadora, cantautora y magíster en Estudios Latinoamericanos

**ÁNGELA MARÍA JIMÉNEZ CANO,**  
artista transdisciplinaria, productora creativa e investigadora



PROYECTOAFLOA.COM



AFLORACOLECTIVA



AFLORA





## Hacer academia sin permiso de la academia

### TEJIENDO CONOCIMIENTO

POR: **DAHIANNA ALEXANDRA MORA CASCANTE**  
@maraela\_wu

## FUE PUBLICADO EL PRIMER MARCO CONCEPTUAL PARA la salud y la educación menstrual emancipadora

POR: **MARAELA WULF**  
@maraela\_wu

Desde agosto de 2025, América Latina cuenta con el Marco conceptual para la salud y la educación menstrual emancipadora, un libro que recopila conceptos inéditos y claves que emergen de las prácticas de educación, salud y activismos menstruales situados. Las promotoras del proyecto son Laura P. Contreras Aristizábal y Carolina Ramírez, de Colombia, y Aurora Macías, de México.

Según explicó Contreras Aristizábal, el documento comenzó a formarse en 2023 como respuesta a los conceptos menstruales que surgían desde instituciones, nacionales e internacionales, y que pretendían hegemonizar la forma en que las personas menstruantes vivían su ciclo. En este sentido, el marco se presenta como una apuesta política por la justicia

La Cátedra de Epistemologías Menstruales es un espacio virtual impulsado por la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas. Su propósito es fortalecer y visibilizar saberes y proyectos de Abya Yala y el Sur Global. Las expositoras trabajan la educación, la salud y los activismos menstruales desde diversos territorios y perspectivas.

Disponibles en el canal de YouTube de la Escuela, las cátedras han abordado diversos temas. La primera, titulada “Violencias menstruales, una mirada del Sur Global”, inauguró el espacio. Luego, en los siguientes cuatro episodios se presentó el panel “Emancipar la sangre: desafiando la violencia menstrual”. La sexta cátedra estuvo dedicada a la presentación del libro Sangre y Saberes. Ensayos sobre la educación menstrual situada en Abya Yala.

La cátedra más reciente se vivió con gran emotividad al compartir la canción “Roja”, de Dilma Luz Mosquera, un canto a la libertad menstrual. En esa ocasión también se presentó el Marco Conceptual para la Salud y la Educación Menstrual Emancipadora.



epistémica y cognitiva, cuyo objetivo es descolonizar los saberes y posicionar las voces y experiencias del Sur.

Por su parte, Ramírez señaló: “América Latina construye educación menstrual para transformar sus territorios, para la emancipación, la transformación propia, no

para intervenir”. “No se trata de conceptos porque suenan cool, sino de una postura política. Se trata de desafiar terminologías impuestas desde la colonialidad, que nos dictan una forma de vivir y perpetúan el tabú menstrual”, concluyó.

## El discurso más allá de la palabra

POR: **DAHIANNA ALEXANDRA MORA**  
@rojomenstrual



En el marco del 28 de mayo, Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas convocó al laboratorio social “Acción Global de Activismo Menstrual”. Se colocaron 81 carteles en siete países que invitaban a interactuar mediante un código QR, con el fin de observar las reacciones frente a la exposición de la sangre menstrual.

Más de la mitad de las piezas fueron alteradas o destruidas por causas naturales o intencionales. Los hashtags recopilados se organizaron en dos categorías: la primera, “Discurso Hegemónico”, y sus subcategorías ignominia, tabú, idealización, moralismo, higienicismo y capitalismo; la segunda, “Discurso de la resignificación”, con las subcategorías dignidad y orgullo, nombrar y visibilizar, y libre pensamiento. El análisis cualitativo reveló además otras categorías significativas como la solidaridad menstrual y la responsabilidad ecológica.

El 52.5% de las respuestas se ubicó en la primera categoría y el 47.5% restante correspondió a la segunda.

La acción permitió evidenciar la vigencia del mandato de ocultamiento de la sangre menstrual y del discurso deshumanizante que sostiene las violencias menstruales. También recordó que éste no se limita a las palabras, sino que se materializa en acciones y prácticas sociales con efectos en las diferentes dimensiones de la vida. Aunque la mancha de sangre menstrual sigue considerándose sucia, incómoda o agresiva, el análisis muestra un posible cambio en los imaginarios sociales.



## Construyendo conocimientos específicos, desafíos y oportunidades

POR: **GIULIA SANSONI**  
giulia.sansoni@gmail.com

El Primer Encuentro Ibérico de Educación, Salud y Activismos Menstruales se celebró en Beja en septiembre de 2025. Reunió a más de 15 expertas de Portugal, España, Italia, Colombia, Angola y Guinea-Bisáu, con el propósito de tejer saberes y redes entre educadoras, activistas y profesionales de la salud menstrual, en un ambiente comunitario y afectivo.

Organizado por la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas y Adoleser, el evento destacó por su pluralidad: se alternaron idiomas y formatos. Se abordaron temas clave como el dolor crónico, los efectos de los disruptores endocrinos, las aplicaciones digitales sobre la salud, la educación menstrual en contextos migrantes y el activismo con sangre menstrual.

Carolina Ramírez, fundadora de Emancipadas, señaló que la educación menstrual ha sido “la gran eterna abandonada” y que actualmente también se ve afectada por la cosificación neoliberal. Además, reivindicó y legitimó la voz de toda educadora menstrual “que trabaja con ética y responsabilidad”, añadiendo que este es un principio fundamental “para resistir al oportunismo y avanzar hacia una propuesta sólida que nos permita transformar el tabú menstrual”.

El encuentro consolidó redes afro-latino-ibéricas y reafirmó la importancia de construir pedagogías íntegras, multidimensionales y emancipadoras que sitúen la dignidad menstrual en el centro de la transformación profunda de los sistemas patriarcales y capitalistas.





# Tu fertilidad en tus manos

APRENDE EL **MÉTODO SINTOTÉRMICO** PARA  
TOMAR DECISIONES INFORMADAS SIN  
HORMONAS DAÑINAS

- Evitar un embarazo
- Planificar una gestación
- Fortalecer tu salud ginecológica

Asesorías 1:1 desde cualquier parte del mundo

Inscríbete hoy  
al +503 7888 4489

**Laura Contreras Trigueros**  
Educatora del método sintotérmico certificada y  
promotora de la dignidad menstrual desde hace 8 años



**Fórmate con expertas,**  
aprende la metodología  
ganadora del premio a la  
investigación 2022.

- 🔥 Con certificado.
- 🔥 Seis (6) meses de estudios .
- 🔥 Clases en vivo.
- 🔥 Dos énfasis diferentes para tu elección.
- 🔥 Forma parte de una comunidad internacional.

DIPLOMADO ONLINE EN  
[www.escueladeeducacionmenstrual.com](http://www.escueladeeducacionmenstrual.com)



10 Es todo lo que necesitas

Herramientas didácticas para la enseñanza de la educación menstrual.



Compra la tuya en:  
📞 +57 311 789 6105

# La maleta ROJA

de la  
Educación menstrual



@princesasmenstruantes

## Rompe el tabú, menstrúa con orgullo y vive happy periods.

Transformamos la manera de vivir, entender y hablar de la **menstruación** por medio de:

**Talleres de educación menstrual**  
para transformar silencio, culpa y vergüenza en dignidad, autonomía y salud menstrual para todas.



**Toallas menstruales reutilizables**  
que se ajustan a tu cuerpo y necesidades, además de brindarte bienestar.



happy  
periods

**Anímate a vivir happy periods**

Escanéame para más info  
[@happyperiods.ca](mailto:@happyperiods.ca)  
Montreal, Canadá





LEGITIMANDO LAS  
**epistemologías  
menstruales**

**28, 29 Y 30  
DE MAYO DE 2026**

**SANTIAGO  
DE CHILE, CHILE.**

**7<sup>MO</sup> ENCUENTRO  
LATINOAMERICANO**  
de educación,  
salud y  
activismos  
menstruales

