



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Facultad de Psicología  
División de Estudios de Posgrado  
Maestría en Psicología

**Construcción participativa de una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de menarquia y menstruación de un grupo de adolescentes**

Presenta

Susana López Ruiz

Comité Tutorial

Dra. Ana María Méndez Puga (Asesora de Tesis)

Dra. Marisol Morales Rodríguez (Co-asesora de Tesis)

Dra. Dámaris Díaz Barajas

Dra. Alethia Dánae Vargas Silva

Dra. María de Jesús Pasallo Zepeda

**Tesis para obtener el grado de maestra en Psicología**

Junio de 2025  
Morelia, Michoacán

## **Dedicatoria**

*A mi mamá, por tu amor incondicional, por siempre estar a mi lado y por siempre creer en mí, por enseñarme de valentía, generosidad y amor todos los días.*

## **Agradecimientos**

A mi mamá, mi papá, Lore y Ezequiel, por siempre acompañarme y apoyarme en mis ocurrencias, gracias por su amor y apoyo incondicional.

Agradezco de manera muy especial a Andrea, Arandely, Denisse, Dulce, Ximena, Yareli, Yeisy, Yorleth y Yuli, por compartir sus experiencias, por su valentía y por atreverse a hablar de menstruación. Sin ustedes este trabajo no tendría sentido. Muchas gracias por todas las enseñanzas, por lo compartido y por lo que construimos juntas. Este trabajo es de ustedes.

A mis asesoras, la Dra. Ana y la Dra. Marisol, y a mis profesoras la Dra. Alethia, la Dra. Dámaris y la Dra. Mary por todo el conocimiento, por su tiempo, por siempre estar atentas y al pendiente del proyecto, por su apoyo, por hacerlo posible, por todo lo compartido, muchas gracias.

Al director Dr. Hilderberto García y a las profesoras de la telesecundaria, por su valioso apoyo, por su disposición, por el tiempo y colaboración con la investigación.

A todas las personas que estuvieron conmigo en este recorrido, me acompañaron, me ayudaron, me animaron y me apoyaron para que este proyecto llegara a su destino, mi agradecimiento infinito.

**Con especial agradecimiento a la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación.**

## Resumen

La educación menstrual es un tema emergente, necesario e importante en México y en el mundo. La presente investigación, tuvo como objetivo construir colectivamente una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de menarquia y menstruación de un grupo de adolescentes para contribuir al diseño de herramientas que promuevan el conocimiento del ciclo menstrual desde una perspectiva biopsicosocial.

Este proyecto se llevó a cabo en una telesecundaria ubicada en la ciudad de Morelia, Michoacán, bajo el enfoque de la investigación-acción participativa con un grupo de nueve participantes. A través de un taller participativo se compartieron y analizaron las experiencias en torno a la menarquia y menstruación.

El análisis de contenido reveló que, en muchos casos, la menstruación continúa siendo motivo de vergüenza, preocupación y burlas; se percibe como un tema que debe mantenerse en secreto. Asimismo, se identificó carencia de información certera y precisa, lo cual contribuye a que estas experiencias sean, en su mayoría, negativas y afecten la calidad de vida de quienes menstrúan.

Como resultado del taller, se construyó una campaña de educación menstrual titulada “*Aprendamos sobre la menstruación*”, que incluyó una plática facilitada por las propias participantes, la instalación de un dispensador de toallas en la escuela y la elaboración de una *Guía básica sobre la menstruación*, con el objetivo de brindar información útil y accesible sobre el ciclo menstrual y así contribuir a mejorar las experiencias de menarquia y menstruación.

Se concluye que la educación menstrual es un tema fundamental en la actualidad, y que resulta indispensable continuar implementando estrategias que difundan conocimiento

sobre el ciclo menstrual desde una perspectiva biopsicosocial en todos los contextos del país. Asimismo, se reconoce que la educación menstrual es una cuestión de derechos humanos, por lo que es importante proporcionar herramientas que permitan a las personas ejercer su derecho a la educación y a la salud.

**Palabras Clave:** Educación menstrual, menarquia, menstruación, adolescencia, investigación-acción participativa.

## **Abstract**

Menstrual education is an emerging, necessary, and important topic in Mexico and around the world. This research aimed to collectively develop a menstrual education proposal based on the experiences of menarche and menstruation of a group of adolescents to contribute to the design of tools that promote understanding of the menstrual cycle from a biopsychosocial perspective.

This project was carried out at a telesecundaria located in the city of Morelia, Michoacán, using a participatory action research approach with a group of nine participants. Through a participatory workshop, experiences surrounding menarche and menstruation were shared and analyzed.

Content analysis revealed that, in many cases, menstruation continues to be a source of shame, worry, and ridicule; it is perceived as a topic that should be kept secret.

Furthermore, a lack of accurate and precise information was identified, which contributes to the fact that these experiences are, for the most part, negative and affect the quality of life of those who menstruate. As a result of the workshop, a menstrual education campaign

titled "Let's Learn About Menstruation" was developed. This included a talk facilitated by the participants themselves, the installation of a towel dispenser in the school, and the development of a Basic Guide on Menstruation. The goal was to provide useful and accessible information about the menstrual cycle and thus contribute to improving the experiences of menarche and menstruation.

The conclusion is that menstrual education is a fundamental issue today, and that it is essential to continue implementing strategies that disseminate knowledge about the menstrual cycle from a biopsychosocial perspective in all contexts across the country. Furthermore, it is recognized that menstrual education is a human rights issue, so it is important to provide tools that allow people to exercise their right to education and health.

# Índice

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>ANTECEDENTES .....</b>	<b>12</b>
<b>PROBLEMATIZACIÓN .....</b>	<b>15</b>
<b>FUNDAMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>16</b>
Objetivo general	16
Objetivos específicos	16
Supuestos de investigación	17
<b>JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>18</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>22</b>
<b>1. La menstruación y sus dimensiones bio-psico-sociales</b>	<b>22</b>
La menstruación y su dimensión biológica.....	22
La menstruación y su dimensión psicológica y social .....	25
<b>2. La educación menstrual</b>	<b>27</b>
La educación menstrual en México.....	31
<b>DISEÑO METODOLÓGICO .....</b>	<b>34</b>
<b>1. Paradigma epistemológico</b>	<b>34</b>
<b>2. Método</b>	<b>37</b>
<b>3. La investigación-acción participativa</b>	<b>39</b>
<b>4. Contexto</b>	<b>41</b>
<b>5. Participantes</b>	<b>43</b>
<b>6. Estrategia de recolección de información</b>	<b>44</b>
<b>7. Estrategia analítica de los datos</b>	<b>46</b>
<b>8. Procedimiento</b>	<b>47</b>
<b>9. Aspectos éticos</b>	<b>49</b>
<b>HALLAZGOS Y CREACIONES .....</b>	<b>51</b>

<b>El taller: “La educación menstrual es nuestro derecho”</b>	<b>51</b>
<b>Propuesta de educación menstrual “Aprendamos sobre la menstruación”</b>	<b>70</b>
<b>REFLEXIONES DE LAS PARTICIPANTES DE SU EXPERIENCIA EN EL PROYECTO .....</b>	<b>75</b>
<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>78</b>
<b>CONCLUSIÓN .....</b>	<b>82</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>86</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>96</b>
<b>Anexo A. Programa general del taller “La educación menstrual es nuestro derecho”</b>	<b>96</b>
<b>Anexo B. Consentimiento Informado</b>	<b>97</b>
<b>Anexo C. Asentimiento Informado</b>	<b>102</b>
<b>Anexo D. Acuerdos para el taller</b>	<b>105</b>
<b>Anexo E. “Aprendamos sobre la menstruación: una pequeña guía básica”</b>	<b>107</b>

## **Índice de figuras**

<b>Figura 1</b> <i>Mapa mental sesión 1</i>	<b>57</b>
<b>Figura 2</b> <i>Mapa mental sesión 2</i>	<b>61</b>
<b>Figura 3 y 4</b> <i>Tríptico aprendamos sobre la menstruación</i>	<b>66</b>
<b>Figura 5</b> <i>Dispensador de toallas desechables</i>	<b>73</b>



## **Introducción**

En los últimos años el interés por el estudio y la difusión de la educación menstrual ha crecido de manera exponencial en diversos países, regiones y culturas en el mundo. Cada vez más personas están comprometidas en promover acciones que beneficien la salud integral, tanto en entornos educativos, la labor realizada por organizaciones de la sociedad civil, medios de comunicación, sitios en internet, redes sociales y el activismo menstrual. Este movimiento que se está generando resulta alentador, ya que amplía las posibilidades de mejorar la calidad de vida de niñas, adolescentes y mujeres, apostando por una educación menstrual libre de tabúes, prejuicios, mitos, silencio y violencia.

En la educación, la cultura y los conocimientos transmitidos de generación en generación, se incluyen aspectos relacionados con el ciclo menstrual y los cambios que implica en crecimiento, sin embargo, en general, la información transmitida no suele ser oportuna ni adecuada, lo que puede dificultar los procesos de cambios que suceden en la pubertad además genera falta de conocimiento, preparación y estigma respecto a la menarquia y menstruación (Chandra-Mouli & Vipul, 2017).

La menarquia, que es la primera menstruación, es un hecho con importantes implicaciones sociales, culturales y personales (González & Montero, 2008). Sin embargo, la experiencia de la menarquia puede ser positiva o negativa, esto depende del tipo de información y conocimiento con el que se cuente al momento de vivirla (Hennegan, et al., 2022). Además, esta experiencia puede influir en la actitud hacia la menstruación en el futuro, si la primera experiencia de la menarquia es acompañada de información clara y en un entorno libre de estigmas, es más probable que se desarrolle una actitud positiva, natural y sin vergüenza hacia la menstruación. En cambio, cuando se vive en silencio, con miedo o desinformación,

puede generar una relación negativa con la menstruación que se prolongue en la vida adulta, influyendo en el autocuidado y la percepción del cuerpo (Marván & Molina-Abolnik, 2012). Por ello, es importante asegurar que la menarquia sea vivida como una experiencia comprendida, informada y acompañada.

De igual manera, es fundamental asegurar que la información acerca de la menarquia, menstruación y del ciclo menstrual se construya de manera saludable, efectiva y oportuna para informar y educar sin estigmas, y propiciar de esta manera, que las personas logren tomar decisiones informadas que mejor se adapten a su vida (DeMaria, 2018). Además, aún hoy con tanta información disponible en internet y redes sociales, las personas no siempre tienen acceso a esta información o se encuentran con dificultades para comprenderla o relacionarla con su propia experiencia, lo que precisa procesos de diálogo y reflexión en distintos espacios y circunstancias.

Es por ello por lo que el objetivo principal de este proyecto fue construir una propuesta de educación menstrual con el fin de contribuir al diseño de herramientas que promuevan el conocimiento del ciclo menstrual desde una perspectiva biopsicosocial.

Esta propuesta se creó a partir de las experiencias compartidas con adolescentes estudiantes de una telesecundaria en la ciudad de Morelia, Michoacán.

Se buscó que el contenido de esta propuesta respondiera a las necesidades, deseos, inquietudes, actitudes, significados y emociones que se identificaran en el proceso de investigación, además de promover el derecho a la participación de las adolescentes, permitiendo que su voz fuera escuchada, valorada y tomada en cuenta. A través de esta construcción colectiva se buscó lograr una transformación en la manera de aprender sobre el ciclo menstrual.

## **Antecedentes**

En los últimos años la investigación respecto al ciclo menstrual, menstruación y menarquia, ha ido en aumento y gracias a estos estudios que buscan visibilizar las injusticias, desigualdades y carencias que se viven en diversas partes del mundo, confirmándose la falta de información y conocimiento en temas de salud menstrual (Maulingin-Gumbaketi et al., 2021). La escasez de información se exagera en países de bajo o mediano ingreso, como mencionan Chandra-Mouli & Vipul (2017) quienes realizaron una revisión sistemática en dónde se incluyeron 81 estudios publicados entre los años 2000 y 2015 y en ellos se describen las experiencias sobre el ciclo menstrual de niñas y adolescentes de 25 países de bajos y medianos ingresos, concluyendo que las adolescentes no se encuentran preparadas para la experiencia de la menarquia, ya que la mayoría ignoran los temas de maduración biológica. En los casos en los que cuentan con algo de información, el apoyo físico y emocional es insuficiente, ya que también en la mayoría de los casos, el personal educativo y sus mismas familias no están preparadas para proporcionar información clara, así mismo se informa acerca de la exclusión y la vergüenza que prevalecen y que llevan a que las adolescentes realicen prácticas que no son adecuadas para su salud. En sus aportaciones señalan, que se necesitan personas líderes que contribuyan a cambiar la percepción que prevalece sobre la menarquia y menstruación.

Otra de las investigaciones resalta que las niñas no tienen un gran conocimiento sobre la menstruación, que se les enseña que es un evento normal y natural, sin embargo, se les plantea como algo que debe ocultarse, propiciando confusiones que pueden desencadenar miedo y vergüenza. Ante esa situación se sugiere la promoción del ciclo menstrual como un signo vital de salud, y que se brinde información clara y oportuna (Stubbs, 2008).

Otro estudio realizado por Rizkia et al. (2019) reportó que las adolescentes no cuentan con la información necesaria sobre la menarquia, y esto lleva a sentimientos de preocupación y vergüenza. Como conclusión recomiendan educación sobre salud reproductiva a fin de brindar herramientas a las adolescentes para enfrentar la menarquia con confianza, ya que el tener información sobre el tema contribuye a que la experiencia sea percibida de manera positiva.

Bajo esta perspectiva, DeMaria et al. (2018) sugieren que la información que se presenta a niñas y adolescentes debe ser verídica y efectiva, antes de que ocurra la menarquia, ya que esto contribuirá positivamente a que se tenga una mejor actitud y aceptación hacia la menstruación, así mismo se sugiere brindar información que reduzca los mitos y estigmas relacionados al ciclo menstrual.

De la misma manera, Da Silva et al. (2012) encontraron que la experiencia de la menarquia tiene una connotación negativa para las adolescentes, puesto que se relaciona con sentimientos de miedo y angustia, además los autores añaden que esa visión se puede atribuir a las construcciones sociales, históricas y culturales que han desvalorizado el diálogo y las cuestiones referentes en torno al cuerpo. Aunado a esto, observaron que las niñas son vulnerables hacia el evento de la menarquia, ya que se intercala el desconocimiento con el hecho de que se encuentran inmersas en una cultura rodeada de mitos y tabúes; señalan la importancia de proyectos que tengan como objetivo cambiar las nociones y cuestiones que se tienen sobre la menarquia.

Bajo esta misma idea, en una investigación realizada en Estados Unidos por Jackson y Joffe (2013), se encontró que existen sentimientos ambivalentes respecto al inicio de los ciclos menstruales, ya que por un lado existe la feminidad emergente y un supuesto estatus de “mujeres”, por otro, se llevan a cabo prácticas materiales y discursivas que tienden a ocultar

la menstruación; así mismo encontraron que se hace referencia a una comunidad de sufrimiento menstrual, una sensación continua de incomodidad y sentimientos de vergüenza. Señalan que el tabú menstrual se manifiesta en las normas sociales y culturales que funcionan para indicar cómo se debe tratar y hablar sobre la menstruación, en este sentido, hacen énfasis en que la perpetuación de estos discursos sociales contribuyen de forma negativa en el desarrollo de una identidad saludable y positiva que es fundamental en la etapa del desarrollo adolescente, esto debido a que el significado de la menarquia influirá en sus experiencias afectivas y conductuales a lo largo de la vida.

Respecto a los estudios realizados en México en el tema de la experiencia de la menarquia, Marván y Molina-Abolinik (2012) encontraron que las niñas y adolescentes que tenían información y preparación adecuada antes de que ocurriera la menarquia correlaciona con una mejor actitud y experiencia ante este momento, también se menciona que las niñas y adolescentes que hablaron sobre los aspectos emocionales de la menstruación tienen más probabilidades de reconocer sentirse preparadas al momento de menstruar. Resaltan la importancia del conocimiento, para que las niñas que están próximas a tener su menarquia se sientan seguras cuando suceda y que se convierta en una experiencia positiva, lo que también se verá reflejada en una actitud positiva hacia la menstruación y el ciclo menstrual. Con base en lo descrito, en la mayoría de las investigaciones revisadas se ha encontrado que las actitudes y sentimientos negativos hacia la menarquia y la menstruación prevalecen. En diversos estudios se sugiere implementar programas de educación para que las niñas y adolescentes cuenten con el conocimiento y herramientas necesarias para que estén preparadas para vivir este evento de manera confiada e informada que sepan qué es lo que va a ocurrir, sin miedos, sin tabúes y sin prejuicios.

## **Problematización**

En nuestro país y en muchos otros lugares del mundo, las niñas, las adolescentes y mujeres siguen encontrándose con diversos obstáculos para tener acceso a información y conocimiento sobre los procesos de sus cuerpos de forma clara, certera y libre de violencia, lo que trae consigo repercusiones que pueden afectar a la calidad de vida.

El ciclo menstrual es un proceso natural del cuerpo y es un signo vital de salud (Hendrickson-Jack, 2019). Es responsabilidad de la sociedad y de las personas profesionales en salud y educación garantizar que el momento de la menarquia sea una experiencia positiva, que las niñas y adolescentes estén preparadas, tengan la información y el conocimiento de sus cuerpos en todos los aspectos: biológico, físico, psicológico, social y cultural. Así pues, resulta importante romper con el tabú que rodea al ciclo menstrual y poner fin a la desinformación. Además, también es fundamental abrir espacios de diálogo para que las personas puedan comprender, hablar y reflexionar sobre el ciclo menstrual y las circunstancias que rodean a este proceso. En este sentido, es fundamental que los estigmas y prejuicios dejen de ser motivo de vulneración de derechos, todas las personas tienen derecho a tener una vida digna libre de violencia en todas sus formas.

Ante ello, es necesaria la educación menstrual en nuestro país, siendo fundamental hacer crecer este movimiento de cambio de paradigma. Además de proponer acciones a favor de la salud, educación y participación de niñas, adolescentes y mujeres para contribuir a mejorar su calidad de vida.

Por lo tanto, en este proyecto se buscó responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las aportaciones de las adolescentes para construir la propuesta de educación menstrual desde sus experiencias de menarquia y menstruación?

A partir de la pregunta central de investigación se desprenden las siguientes preguntas específicas:

- ¿Cómo han sido las experiencias de menarquia y menstruación de las adolescentes?
- ¿Cuáles son los conocimientos sobre el ciclo menstrual que tienen las adolescentes?
- ¿Cuáles son las necesidades de conocimiento sobre educación menstrual que plantean las adolescentes?
- ¿Cuál es el significado que las adolescentes le dan a la menarquía y menstruación?
- ¿Cuáles son las formas en que las adolescentes gestionan la menstruación?
- ¿De qué manera influye el contexto social y cultural en las experiencias de menarquia y menstruación de las adolescentes?

## **Fundamentos de la Investigación**

### **Objetivo general**

Construir colectivamente una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de menarquia y menstruación de las adolescentes para contribuir al diseño de herramientas que promuevan el conocimiento del ciclo menstrual desde una perspectiva biopsicosocial.

### **Objetivos específicos**

- Reflexionar sobre las experiencias de menarquia y menstruación de las participantes.
- Identificar el conocimiento y las necesidades de conocimiento sobre educación menstrual por parte de las adolescentes.

- Identificar el significado que las adolescentes le dan a la menarquia y menstruación.
- Conocer las formas en que las adolescentes gestionan la menstruación.
- Conocer la influencia del contexto social y cultural en las experiencias de menarquia y menstruación.

### **Supuestos de investigación**

- La experiencia de la menarquia fue una situación incómoda, incluso con sentimientos de miedo y/o vergüenza, posiblemente no se tenía información pertinente sobre lo que iba a ocurrir, y las adolescentes no estaban preparadas para este momento.
- Las madres, amigas o mujeres muy cercanas a las adolescentes son las personas principales a quienes se recurre en busca de apoyo e información.
- Internet y las redes sociales tienen un papel fundamental como fuente de información, sin embargo, muchas veces la información no es adecuada y puede contribuir a que se mantengan creencias y la persistencia de mitos que conllevan violencia, desigualdad y discriminación.
- Las adolescentes reflexionan que existe la necesidad de contar con más información y conocimiento sobre la menarquia y el ciclo menstrual al momento de vivirla por primera vez.
- Desde su experiencia las adolescentes construyen en colectivo una propuesta didáctica funcional, con información pertinente para que las niñas y adolescentes tengan la oportunidad de conocer sobre el ciclo menstrual antes de que ocurra, para que estén preparadas y que la experiencia de la menarquia sea positiva.

## **Justificación**

En México, según el Censo Nacional de Población y Vivienda 2020, residen 18.9 millones de niñas y adolescentes menores de 18 años y representan el 15% de la población total del país, así mismo se estimó que el 34.1% son adolescentes que se encuentran en un rango de edad de 12 a 17 años y el 33.9% entre 6 y 11 años, por lo que representan un porcentaje importante en la población, es un grupo de edad que se debe atender y garantizar su derecho a la educación, la salud y a la participación.

De acuerdo con datos del Programa Higiene Menstrual del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, en México el 43% de niñas y adolescentes opta por quedarse en casa durante su menstruación en lugar de asistir a la escuela, lo cual puede interrumpir su proceso educativo y su aprendizaje, así como también limitar su participación y profundizar las brechas desigualdad. Aunado a ello sólo el 16% de las niñas y adolescentes tienen información precisa sobre la menstruación y en los niños y adolescentes dicho porcentaje baja al 5% por lo que es importante ocuparse de la difusión de la educación menstrual, en todos los espacios sociales y para todas las personas.

En el año 2022 se realizó la Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual, fue un proyecto realizado por UNICEF, Menstruación Digna México y Essity, esta encuesta nacional dio a conocer información relevante respecto a la gestión menstrual en el país, tema que había estado silenciado y del cual no se hablaba más allá de su componente físico, médico y reproductivo.

En la Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual participaron tres mil mujeres a nivel nacional de los estados de Aguascalientes, Michoacán, Oaxaca, Puebla, Tamaulipas, Baja California y Chihuahua. Algunos de los datos más relevantes son los siguientes:

- El 69% de las personas encuestadas afirmó haber contado con poca o ninguna información al momento de su primera menstruación.
- El 25% opinó que la menstruación es algo incómodo en comparación del 7% que consideró que el flujo menstrual es un indicador de salud.
- El 76% afirmó estar de acuerdo en que la menstruación es algo que las personas deben tolerar.
- El 65% dijo estar de acuerdo en que los hombres tienen una ventaja por no tener la menstruación.
- El 11% afirmó que en alguna ocasión u ocasiones durante su menstruación vivió situaciones de burlas.
- El 24% dijo que alguna vez le han hecho comentarios desagradables referentes a la menstruación en la calle.
- El 16% ha escuchado comentarios desagradables de familiares o amigos referentes a la menstruación.

Estos datos dan cuenta de la falta de educación menstrual en el país, las connotaciones negativas que se tienen sobre este proceso, la normalización de la violencia que se genera en torno a la menstruación y que puede tener impacto en la calidad de vida de las niñas, adolescentes y mujeres lo que genera desigualdad. La menstruación es un proceso natural del cuerpo que es indicador de salud, por ellos es importante desarrollar estrategias para promover su normalización y difundir una educación menstrual pertinente.

De esta manera, la propuesta de educación menstrual proporcionará información y conocimientos sobre la menarquia, menstruación y el ciclo menstrual, promoviendo a través del conocimiento la eliminación de los tabúes y mitos que rodean este proceso. De

este modo, este proyecto busca atender al objetivo 3 y 10 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Organización de las Naciones Unidas.

- Objetivo 3 Salud y Bienestar: “Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible”, con esta propuesta se contribuirá a garantizar una vida sana y bienestar para las niñas y adolescentes a través de la difusión de conocimiento veraz, pertinente y libre de violencia, que les brindará las habilidades para tomar decisiones informadas para mejorar su calidad de vida.
- Objetivo 10 Reducción de desigualdades: “Reducir las desigualdades y garantizar que nadie se quede atrás forma parte integral de la consecución de los objetivos del Desarrollo Sostenible”, este proyecto aportará a la reducción de las desigualdades, ya que el conocimiento se difundirá para que las personas tengan la oportunidad de conocer sobre educación menstrual.

De igual manera, este proyecto se sustenta en la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW, por sus siglas en inglés) que entró en vigor en 1981 en México, esta convención es el instrumento reconocido mundialmente en el cual se establecen artículos que van encaminados a la lucha contra la discriminación de las mujeres en todas sus formas, promueve la equidad de género y también protege los derechos de niñas, adolescentes y mujeres para preservar su dignidad y bienestar (ONU, 1979).

La trascendencia de este proyecto radica en que, a partir de las experiencias compartidas y toda la información que se generará, se realizará la construcción en colectivo de una propuesta de educación menstrual, con el fin de que las adolescentes que participen en la investigación guíen los contenidos de dicha propuesta, que sea pertinente y que atienda a

las necesidades reales y actuales. Con ello, la psicología de la educación y las miradas evolutivas tendrán la posibilidad de contemplar de otro modo, la constitución de subjetividad y los cambios en esta etapa de la vida, ya que se construirá desde la perspectiva de las participantes.

Es de vital importancia generar nuevas formas de aprender, de obtener información y que el conocimiento brinde las herramientas para que las niñas, adolescentes y mujeres tomen decisiones informadas, sin miedo, sesgos ni estigma, teniendo la oportunidad de aprender de una forma diferente, revolucionaria y trascendental. Donde el respeto, la honestidad y la confianza sean la base de estos conocimientos.

El presente trabajo implica una transformación en la educación menstrual, se espera cambiar el modelo biomédico, por el modelo biopsicosocial, que incluye conceptos centrales y principios de las ciencias biológicas, psicológicas y sociales que son relevantes para la salud (Bolton, 2022).

De igual manera esta investigación aportará conocimiento veraz y pertinente respecto a cómo las adolescentes viven la menarquia en el contexto actual, también contribuirá al conocimiento y difusión de la educación menstrual y aportará material metodológico para el trabajo de posteriores investigaciones.

Así mismo se espera generar un cambio en la vida de las niñas y adolescentes y a partir de la propuesta creada, difundir el conocimiento para beneficio de la sociedad, en el contexto cultural y en el momento histórico en que se está viviendo. Todas las personas tienen derecho a vivir la experiencia de la menarquia libre de miedo y violencia, permitiendo que el conocimiento fortalezca y emancipe a las personas para favorecer la toma de decisiones informadas.

## **Marco Teórico**

### **1. La menstruación y sus dimensiones bio-psico-sociales**

*“Pensar la menstruación como un mero proceso biológico, es como ver un océano y pensar que solo es agua”.*

La menstruación es un proceso biológico natural y normal del cuerpo. No obstante, a ese proceso natural se le ha dado una connotación negativa a lo largo de la historia, por lo que este proceso, esencialmente biológico, repercute de manera significativa en las dimensiones psicológica y social de las personas (Jhonston-Robledo, 2020). Para abordar de forma integral el modo en que la menstruación impacta en la vida, ya sea de manera positiva o negativa, resulta imprescindible considerar estas tres dimensiones.

Atender la menstruación desde una perspectiva biopsicosocial resulta clave para desarrollar estrategias que promuevan una mejor calidad de vida, rompan estigmas y fomenten la autonomía para que las personas tomen decisiones informadas respecto a su cuerpo, su salud y la forma de vivir sus ciclos menstruales.

#### **La menstruación y su dimensión biológica**

La menstruación, forma parte del ciclo menstrual y es el desprendimiento del tejido que recubre el interior del útero en forma de sangrado. La menstruación y los ciclos menstruales dan inicio en la pubertad, a partir de la menarquia, que es la primera menstruación y que cesa con la menopausia.

La menarquia es el nombre que se le da a la primera menstruación en la vida de una persona, es un hito fundamental en el desarrollo puberal. El inicio de los ciclos menstruales

ocurre entre los 10 y los 15 años, está influido por la genética, el estado nutricional, la actividad física y las condiciones de salud y ambientales (Clínica Universidad de Navarra, s.f.)

El ciclo menstrual funciona por la interacción de diversas hormonas, como son la hormona luteinizante, la hormona foliculoestimulante las cuales son producidas por la hipófisis, estas hormonas se encargan de promover la ovulación y estimulan a los ovarios para producir estrógenos y progesterona, a su vez estas dos últimas estimulan al útero y las mamas para prepararse para un posible embarazo (McLaughlin, 2022).

Un ciclo menstrual sano tiene una duración aproximada de entre 21 y 35 días, en promedio cada 28 días, y cuenta con 4 procesos importantes, que son la fase folicular, la ovulación y la fase lútea (Briden, 2019). A continuación, se presenta una breve descripción de estos procesos:

- Fase folicular: tiene una duración aproximada de entre 7 y 21 días, en esta fase ocurre el desarrollo de algunos folículos de los ovarios, los folículos son bolsas que contienen un óvulo inmaduro llamado *ovocito*.

En esta fase la hormona primordial es la foliculoestimulante la cual estimula a los folículos para que se desarrollen y produzcan estrógeno, específicamente *estradiol* (Briden, 2019).

- Fase ovulatoria: la concentración de hormonas continúa en aumento, la hormona luteinizante entra en juego y estimula el proceso de liberación del óvulo, este proceso tiene una duración de entre 16 y 32 horas, conforme ocurre, el nivel de estrógenos disminuye y comienza el aumento de la progesterona (McLaughlin, 2022).

Después el óvulo es enviado a las trompas de Falopio en donde puede ser fertilizado si hay espermatozoides. La ovulación es un evento importante ya que es la manera en que el cuerpo produce progesterona. (Briden, 2019).

- Fase lútea: es la fase que comprende de entre 10 y 16 días que hay entre la ovulación y la menstruación, la duración de esta fase es determinada por la vida del cuerpo lúteo, el cual es un tejido dinámico y vital, ya que produce progesterona la cual tiene muchos beneficios para la salud, más allá de mantener la primera etapa de un embarazo, como son reducir la inflamación (Melcangi et al., 2014 como se cita en Briden, 2019), desarrolla los músculos (Smith et al., 2014 como se citó en Briden 2019), promover el sueño (Schüssler et al., 2008 como se citó en Briden 2019, protege contra enfermedades del corazón (Prior, 2014 como se citó en Briden, 2019) y calma el sistema nervioso (Gordon et al., 2015 como se citó en Briden, 2019). Hacia el final de la fase lútea, el cuerpo lúteo se encoge, lo que ocasiona que la progesterona disminuya y lleva hacia el desprendimiento del revestimiento uterino.
- Menstruación: finalmente, tiene lugar el flujo menstrual, el cual está formado por sangre, moco cervical, secreciones vaginales y tejido endometrial. La menstruación tiene una duración aproximada de entre dos a siete días (Briden, 2019).

Conocer las fases del ciclo menstrual desde una perspectiva biológica es fundamental para comprender de qué manera funciona y qué implicaciones tiene el ciclo menstrual en la vida de las personas. Además, entender los procesos hormonales que intervienen en cada etapa del ciclo permite identificar patrones personales, reconocer posibles alteraciones y, en caso necesario, acudir oportunamente a los servicios de salud y brinda la posibilidad de aprender una manera de gestionar la fertilidad. También contribuye a desmitificar creencias erróneas,

promoviendo una relación más saludable y respetuosa con el propio cuerpo. Además, adquirir este conocimiento fortalece la confianza, la seguridad y la autonomía.

### **La menstruación y su dimensión psicológica y social**

Históricamente, la menstruación ha sido un fenómeno marcado por múltiples significados socioculturales los cuales moldean la forma en que las personas viven esta experiencia, estos repercuten en la configuración de la identidad y en la percepción del propio cuerpo, además todas estas connotaciones socioculturales influyen en la subjetividad de las personas y son atribuidos a la experiencia menstrual los cuales impactan directamente en la vida personal y social, dando lugar en muchas ocasiones, a estigmas y normas que afectan cómo las personas que experimentan la menstruación se sienten respecto a su cuerpo y cómo son percibidas en su entorno social (Hernández et al., 2022).

La menstruación a menudo es considerada una experiencia negativa, rodeada de expectativas y creencias sobre cómo deberían comportarse y sentirse quienes viven esta experiencia. Esto repercute directamente en la manera en que se vive y se experimenta el proceso. En muchas culturas, la menstruación sigue siendo un tabú, especialmente en la cultura occidental, donde ha sido asociada con la suciedad, vergüenza y malestar. Los prejuicios y el estigma asociados con la menstruación son reforzados por la falta de acceso a información pertinente y el rechazo hacia este proceso natural, lo que puede generar incomodidad y aislamiento en las personas que menstrúan (Ortega, 2024).

Por lo anterior, es fundamental comprender la menstruación desde una perspectiva sociocultural para poder abordar este fenómeno de manera integral y efectiva, y así promover una educación menstrual que sea incluyente, accesible y sin prejuicios. Esta

educación debe desafiar los mitos y estigmas existentes y fomentar un ambiente de respeto y comprensión.

Desde la perspectiva psicológica, la menstruación también tiene una relevancia significativa en las emociones, especialmente durante la adolescencia, que marca la transición entre la niñez y la adultez, y se distingue por intensos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Estos procesos de transformación suelen generar crisis, conflictos y contradicciones. En este contexto, la adolescencia se convierte en un periodo crucial para adaptarse a los cambios físicos y emocionales, así como para fomentar y desarrollar la independencia psicológica y social (Pineda & Aliño, 2002). Por ello, es esencial ofrecer herramientas que no sólo aborden el conocimiento biológico sobre la menstruación, sino también las emociones asociadas con este proceso y las percepciones sociales que afectan la subjetividad de las personas que menstrúan.

Las emociones experimentadas pueden ser diversas, y en muchas ocasiones, la experiencia de la menstruación se percibe como trascendental.

Una de las emociones más comunes es el miedo, generado por el desconocimiento sobre los procesos corporales y las creencias erróneas transmitidas de generación en generación. Este miedo, a menudo alimentado por mitos y estigmas, afecta cómo las personas se relacionan con su propio cuerpo. Es importante reconocer que estas creencias erróneas, asociadas con la menstruación, contribuyen al temor y la incomodidad que muchas personas sienten, lo que subraya la necesidad de promover una educación menstrual que empodere y brinde seguridad (Botello & Casado, 2015).

Es crucial reconocer que estas dos dimensiones, social y psicológica, están profundamente entrelazadas y no es posible dimensionarlas por separado, ya que la manera en que la sociedad percibe y aborda la menstruación influye de forma directa en el sentir y vivir este

proceso. Así mismo, las experiencias emocionales derivadas de la menstruación, como la vergüenza o el miedo, son perpetuadas por los prejuicios sociales, creando un ciclo que refuerza la estigmatización y la incomodidad. Para romper este ciclo, es esencial ofrecer una educación menstrual integral, que no solo brinde información desde una perspectiva biológica, sino que también promueva el bienestar emocional y desafíe las normas sociales restrictivas. De este modo, se podrá fomentar una comprensión más saludable, accesible, libre y positiva de la menstruación.

## **2. La educación menstrual**

*“Mientras la menstruación permanezca atada al desconocimiento, seguirá siendo un tabú; el conocimiento y la educación serán las llaves de su liberación”*

La educación, más allá de ser un proceso repetitivo o mecánico de enseñanza y aprendizaje, donde algunas personas asumen un rol “activo” y otras un rol “pasivo”, debe concebirse como un proceso político y transformador. Desde una perspectiva freiriana, la educación es un acto sistemático de participación, formación e instrumentación, en el cual las personas pueden percibir, problematizar, resignificar y transformar críticamente su realidad social (Brito, 2008).

Uno de los principales elementos de este proceso es el diálogo, ya que a través de este se construyen conocimientos de manera cooperativa, fomentando interacciones en un marco de relaciones horizontales entre participantes. Este enfoque rompe con la visión tradicional de la educación como un mecanismo de transmisión unidireccional del saber y promueve una enseñanza basada en el intercambio, la reflexión y la construcción colectiva del

conocimiento, el diálogo permite encontrar nuevas formas de construir el conocimiento (Lucio-Villegas, 2015).

De esta manera, las experiencias de vida de las personas forman parte relevante del proceso educativo, y que el aprendizaje se torne significativo, en la medida que conecta el nuevo conocimiento con la realidad, necesidades y emociones de quienes aprenden. De esta manera los aprendizajes no sólo adquieren relevancia inmediata, sino que también fortalecen la autonomía, la capacidad crítica y transformadora de las personas, otorgándoles herramientas necesarias para su desarrollo.

De igual forma, la educación debe incorporar la concientización, permitiendo que en el proceso de educación se desarrolle la capacidad de analizar críticamente el contexto. Cabe destacar, que no es un acto neutro, por el contrario, está orientada a la justicia social y debe constituirse como una práctica transformadora (García & García, 2022).

Desde esta perspectiva, la educación debe configurarse como un espacio común de aprendizaje, donde la responsabilidad, la percepción y la comprensión de la realidad se entrelacen con la generación de conocimientos. En este sentido, la educación no puede reducirse a la mera transmisión de información, debe de entenderse como una herramienta crítica y liberadora que posibilita la transformación de las realidades sociales. Además, la enseñanza debe partir de la realidad y el contexto sociocultural de las personas, vincular el aprendizaje con sus experiencias y problemáticas cotidianas, y así la educación se constituye como una herramienta acción y transformación social.

La educación menstrual es un proceso de aprendizaje colectivo, participativo, crítico, emancipador y transformador (Ramírez, 2024), porque propicia que las niñas y adolescentes tengan otras posibilidades de constitución subjetiva que facilite su estar en los distintos espacios y su desarrollo. Por ello, las propuestas de políticas públicas como

son la reforma a la Ley de Educación en materia de menstruación, en donde se contempla el acceso gratuito de artículos de buena calidad para la gestión menstrual en los centros escolares y las iniciativas que buscan reformar la Ley Federal de Trabajo para la licencia menstrual, la cual otorga dos días al mes con goce de sueldo a las personas con dismenorrea.

De igual manera los diversos programas que han emanado de las colectivas, como son la Red de Educación Menstrual, La Crecida, Romper la Regla, entre muchos otros, supone un cambio de no solo transmitir información sobre el ciclo menstrual, sino de generar un cambio de conciencia social, en las mujeres, desde luego, y en los hombres, pudiendo con ello resignificar la menstruación como un proceso natural, libre de mitos, tabúes y prejuicios, promoviendo el autocuidado y una gestión digna de la menstruación.

Así mismo, busca brindar información clara, accesible, libre de mitos, tabúes y estigmas, permitiendo que las personas comprendan su propio cuerpo y tomen decisiones informadas sobre su salud (UNICEF, 2024). Romper con los tabúes y la desinformación no solo tiene un impacto en la dignidad y la salud, sino que también permite el reconocimiento de derechos y la construcción de políticas públicas que permitan mejorar la calidad de vida de las personas que menstrúan.

Las posturas decoloniales han influido significativamente en el desarrollo de la educación menstrual, al proponer una perspectiva crítica que promueve la autogestión de la salud basada en el autoconocimiento, el autocuidado y el cuidado del entorno (Calafell, 2020).

Esta visión implica un proceso de reapropiación del saber menstrual, mediante el reconocimiento y la validación de las experiencias del ciclo menstrual, desafiando los discursos coloniales que históricamente han patologizado, medicalizado o silenciado el cuerpo de las personas que menstrúan (Belli et al., 2024).

En este contexto, se busca romper con perspectivas coloniales que han estructurado la narrativa sobre la menstruación, como un proceso biológico meramente biológico, sino como un fenómeno histórico y social que marca las experiencias de vida de todas las personas que menstrúan (o no). Estos ejes se manifiestan en tres dimensiones:

**Poder:** la invisibilización de la menstruación en el ámbito político y público es evidente en la falta de políticas públicas que aborden y garanticen los derechos de las personas, así como el acceso a productos de gestión menstrual de calidad y gratuitos.

**Saber y conocimiento:** el discurso dominante sigue centrado en la visión biológica-reproductiva de la menstruación, ignorando su relevancia como un signo vital y la importancia que tiene en la salud de las personas que tienen ciclos menstruales ovulatorios.

**Género:** se ha reducido la menstruación a un proceso exclusivamente femenino, sin considerar la diversidad de identidades de género. No todas las mujeres menstrúan y no todas las personas que menstrúan se identifican como mujeres. Es fundamental visibilizar y atender esta diversidad y promover una educación menstrual inclusiva que considere las realidades y necesidades de todas las personas (Calafell, 2020).

Romper con estos ejes impuestos implica descolonizar el cuerpo y el saber, propiciando un enfoque que incluya políticas públicas que reconozcan el derecho a la salud menstrual, fomenten el acceso a la educación menstrual y garanticen espacios de aprendizaje que integren la diversidad de experiencias menstruales.

Ahora bien y derivado de lo anterior, es importante resaltar que la educación menstrual se fundamenta en el diálogo, en el intercambio de conocimientos y experiencias, evitando una enseñanza vertical. Se busca validar las vivencias de quienes menstrúan, abriendo espacios donde puedan expresarse y ser escuchadas libremente. De igual manera, la educación menstrual, no solo es un acto pedagógico, sino que es un acto político y social, que busca

generar conciencia, entablar diálogos, escuchar e invitar al pensamiento crítico, reflexivo y con ello a la transformación social.

Además, la educación menstrual no se limita a proporcionar información sobre el ciclo menstrual, la menstruación, gestión menstrual, identificación de señales de alarma para la salud, entre otros aspectos. También invita a reflexionar y a realizar acciones en pro de la resolución de problemáticas más amplias como son la pobreza menstrual, la desigualdad de género y políticas públicas. Además, enfatiza el desarrollo de estrategias que permitan a las personas exigir sus derechos y acceder a condiciones dignas para vivir su menstruación sin barreras económicas ni sociales (UNFPA, 2023).

De igual modo, para que la educación menstrual sea diversa y efectiva, resulta fundamental que se adapte a distintos contextos sociales, culturales, económicos y geográficos. La educación menstrual debe asegurarse de que su contenido sea relevante, accesible y transformador, considerando las realidades y necesidades específicas de cada contexto (ONU Mujeres, 2022).

Como ya se ha señalado, la menstruación más allá de ser un proceso biológico, resulta ser un fenómeno social y cultural, la educación menstrual busca cambiar paradigmas y reivindicar la menstruación, así pues, implica reconocer el cuerpo como un territorio de aprendizaje y resistencia, donde las personas puedan apropiarse de su propio conocimiento (Ramírez, 2022).

### **La educación menstrual en México**

La mayoría de las iniciativas sobre educación menstrual que actualmente existen en México se originaron desde las organizaciones colectivas, principalmente colectivos feministas buscando la equidad de género y erradicación de la violencia, y se han dado a conocer a

través del activismo menstrual el cual principalmente sucede en las redes sociales, sin embargo, estos colectivos fueron reconociéndose y organizándose hasta alcanzar la temática de las políticas públicas, como lo es Menstruación Digna, que está conformada por más de 30 asociaciones y su objetivo es garantizar los derechos y lograr una transformación cultural por medio de la educación menstrual (Hinojo, 2022).

Así pues, gracias a las iniciativas presentadas por la organización Menstruación Digna México fue que se comenzó a poner atención en el tema, defender el derecho a una menstruación digna, que incluya educación menstrual, productos gratuitos de gestión menstrual y garantizar una infraestructura adecuada para gestionar la menstruación, aunado a este derecho se garantizar los derechos a la educación y la salud.

De esta manera, en 2021 se logró aprobar la Ley Menstruación Digna en la cual se estipula no tasar el IVA a los productos de gestión menstrual como son toallas, tampones y copas menstruales, además se logró reformar el artículo 114 de la Ley General de Educación en materia de salud y gestión menstrual, en donde se establece que a las autoridades educativas de los estados, en conjuntos con las autoridades sanitarias les corresponda de forma exclusiva el facilitar a los centros educativos públicos del país el acceso gratuito a productos de gestión menstrual para las personas que lo requieran (Díaz, 2022).

Profundizando en lo anterior Michoacán en 2021 fue el primer estado en reformar la Ley de Educación del Estado para que las escuelas tengan la responsabilidad de promover la salud y gestión menstrual, siendo su deber garantizar el acceso las condiciones adecuadas y consejería en todas las escuelas primarias y secundarias del estado (CNDH, 2021).

En la ciudad de Morelia, que es en donde se llevó a cabo el presente proyecto, se han realizado diversas jornadas de educación menstrual a través de la Secretaría de Igualdad Sustantiva y Desarrollo de las Mujeres Michoacana (Seimujer) como lo es “Dignidad

Menstrual”, cuyo objetivo es la implementación de talleres, pláticas sobre los mitos y realidades de la menstruación, los derechos sexuales y reproductivos y tipos de violencia, y además se realiza la distribución de productos de gestión menstrual (Secretaría de Igualdad Sustantiva, 26 de diciembre 2024).

A pesar de las diversas iniciativas sociales, las propuestas educativas y la existencia de leyes que buscan implementar una educación menstrual desde un enfoque biopsicosocial, en muchas escuelas de México la menstruación continúa siendo un tema marcado por tabúes y silencios. En este contexto, el papel de las familias se vuelve fundamental, ya que la educación menstrual no formal, impartida desde edades tempranas en el entorno familiar, permite abordar el ciclo menstrual desde una perspectiva natural, integral y positiva. Al ofrecer información veraz, confiable y libre de prejuicios, se genera un ambiente propicio para que las adolescentes vivan su primera menstruación sin miedo, incertidumbres o sentimientos de vergüenza, evitando así la reproducción de estigmas históricos asociados a la menstruación.

Es importante reconocer que, aunque las escuelas desempeñan un rol clave, la educación menstrual requiere de esfuerzos conjuntos entre las instituciones educativas y las familias, promoviendo espacios de diálogo abiertos y seguros, capaces de transformar la manera en que las personas viven sus experiencias menstruales y comprenden su cuerpo.

En este sentido, la educación menstrual es un proceso de aprendizaje colectivo, participativo y horizontal, que promueve el autoconocimiento, la autonomía y la justicia social. Es necesario reconocer que la educación menstrual es un elemento clave para la transformar la realidad social y cultural, reivindicando las experiencias y vivencias de las personas, permitiendo la apropiación del conocimiento, el ejercicio de los derechos y una mejor calidad de vida para todas las personas.

En función de lo anterior se resalta la importancia de construir propuestas con las propias niñas y adolescentes que promuevan un cambio en la perspectiva desde la que se asume la menstruación, fortaleciendo así otras prácticas en las escuelas de educación básica.

## **Diseño metodológico**

### **1. Paradigma epistemológico**

Los paradigmas son un conjunto de creencias, generalizaciones y valores que tienen las personas que investigan (Kuhn, 1970 como se cita en Creswell, 2018). Son maneras de ver, conocer, estudiar y comprender el mundo social, y son las diferentes cosmovisiones que guían la investigación, al respecto, Guba y Lincoln (2012) afirman que cada paradigma abarca cuatro términos importantes: axiología, epistemología, ontología y metodología. La *axiología* se refiere a la ética de la persona que investiga, la *epistemología* trata sobre cómo se conoce el mundo y la relación entre la persona que investiga y el conocimiento, la *ontología* aborda preguntas sobre la realidad y el ser en el mundo, y la *metodología* se centra en los medios para adquirir el conocimiento del mundo.

Los paradigmas en la investigación tienen un papel fundamental, ya que proporcionan la base sobre la cual las personas que investigan abordan su estudio. Se elige la perspectiva que mejor se adapte a la persona y a su relación con el fenómeno de estudio, determinando así cómo se abordará el fenómeno. Las personas que investigan deben posicionarse ante un paradigma pensar, estudiar, conocer y comprender el fenómeno de estudio, los paradigmas guían y enriquecen el proceso de investigación.

Este proyecto se posiciona a partir del paradigma constructivista y el paradigma participativo, Guba y Lincoln (2012) defienden la conmensurabilidad entre algunos

paradigmas de investigación, lo que significa que pueden adaptarse entre sí de alguna manera y permitir la práctica simultánea de ambos paradigmas. Sin embargo, es importante destacar que no todos los paradigmas son conmensurables. Algunos son contradictorios y se excluyen mutuamente, como los paradigmas post positivistas y los de la teoría crítica. No obstante, los dos paradigmas que respaldan este trabajo son conmensurables, lo que implica que existen áreas de convergencia y puntos de diálogo que pueden enriquecer la comprensión y el estudio de las experiencias de menarquia y menstruación.

El paradigma constructivista sostiene que el significado de los fenómenos se forma a través de la subjetividad de las personas, de este modo, los significados que se le atribuyen a las experiencias están moldeados por la interacción social (Creswell, 2018). La ontología del paradigma constructivista parte del relativismo, lo que significa que las realidades son construidas y co-construidas de manera local y específica, el espacio y el momento histórico son parte fundamental en el abordaje del fenómeno. La epistemología es transaccional y subjetivista, lo que implica que el conocimiento se atribuye a partir de las interacciones sociales, se brinda significado y se construye el conocimiento. La metodología de este paradigma se basa en la hermenéutica/dialéctica, se basa en la interpretación y comprensión del significado atribuido a los fenómenos en su contexto cultural, reconociendo los procesos de cambio en la construcción del conocimiento ya que es un proceso fluido que puede ser transformado (Guba & Lincoln, 2012).

En el paradigma participativo, se reconoce a las personas como agentes de cambio y se les atribuye conocimiento, experiencias y perspectivas valiosas que deben ser tomadas en cuenta. La participación en los procesos de investigación es fundamental para comprender profundamente el fenómeno.

En este trabajo, fue vital abrir espacios para que las voces de las participantes fueran escuchadas, ya que sus experiencias y conocimientos fueron fundamentales para co-construir la propuesta de educación menstrual. La colaboración y el diálogo son importantes en este paradigma, así como el intercambio de saberes para enriquecer la investigación y alcanzar los objetivos planteados. De igual manera la acción y el cambio social están arraigados en esta cosmovisión, buscando la transformación a través de la acción diseñada y creada por y para las personas que participan en la investigación, con la cooperación de la persona investigadora. La ontología del paradigma participativo se centra en la realidad participativa, que es subjetiva-objetiva y se co-crea por la mente y el universo dado. La epistemología se basa en la subjetividad crítica, el conocimiento experiencial, proposicional y práctico. La metodología se basa en la participación, la investigación-acción colaborativa y en el uso del lenguaje basado en el contexto y la experiencia compartida (Guba y Lincoln, 2012).

De esta manera, a partir del paradigma constructivista, que tiene en cuenta las subjetividades, el conocimiento y los significados construidos en un momento histórico y social específico se dará continuidad con el paradigma participativo el cual encaminará e impulsará hacia la acción, el cambio y la transformación. Es necesario que las personas que participan en la investigación asuman un papel activo en el proyecto para promover la emancipación y compensar los desequilibrios de poder, de manera que las personas tengan voz y participación (Mertens, 1998 como se cita en Guba y Lincoln, 2012).

## 2. Método

Se eligió la metodología cualitativa para llevar a cabo este trabajo debido a que se considera el enfoque más adecuado para guiar la investigación y responder a la pregunta planteada. Este enfoque de investigación permite explorar a profundidad los fenómenos sociales, proporciona información enriquecedora sobre el tema de estudio y es flexible y sensible. Es más bien una forma de pensar los fenómenos de estudio que un conjunto de técnicas o estrategias (Vasilachis, 2006).

Es importante destacar que este método promueve espacios para el diálogo crítico en las ciencias sociales, además el campo de la metodología cualitativa es esencialmente político (Denzin y Lincoln, 2012). Por lo tanto, se trata de un proceso interactivo entre la persona que estudia el fenómeno y las personas que participan en la investigación. Es descriptiva, analítica y prioriza la voz y las palabras de las personas (Vasilachis, 2006).

La investigación cualitativa aporta nuevas perspectivas y diferentes visiones sobre lo que conocemos. Permite comprender lo que las personas piensan, el significado que le atribuyen a esos pensamientos y las implicaciones de estos (Morse, 2002 como se citó en Vasilachis, 2006).

Según Flick (2015), este tipo de metodología se basa en el estudio de la construcción social de las realidades, poniendo énfasis en las perspectivas de las personas involucradas en la investigación, así como en sus prácticas y conocimientos cotidianos. Así, en el escenario de aspirar a crear una propuesta de educación menstrual, es fundamental comprender cómo las adolescentes construyen su realidad desde sus subjetividades, lo que permitió comprender sus experiencias y desarrollar una herramienta práctica que sea útil para otras niñas y adolescentes.

Denzin y Lincoln (2012), describen la metodología cualitativa como una actividad situada y naturalista, que se basa en prácticas materiales e interpretativas que hacen visible y transforman el mundo. De igual manera mencionan que el dominio de este tipo de metodología es el mundo de la experiencia vivida, el espacio en el que la creencia individual y la acción se entrecruzan con la cultura.

Por lo tanto, el papel del contexto es crucial en la investigación cualitativa para comprender e interpretar el significado del fenómeno que se está estudiando. Situar el estudio enriquece la experiencia y permite lograr un trabajo que aporte a las personas que participan en la investigación.

Mason (1996 como se citó en Vasilachis 2006), menciona tres principales características de la investigación cualitativa:

- Su base es una filosofía interpretativa, busca conocer la manera en que el mundo social es interpretado, comprendido, experimentado y producido.
- Está centrada en métodos flexibles para la generación de datos flexibles, los cuales son sensibles al contexto donde se desarrollan.
- Se apoya en métodos de análisis que incluyen la comprensión de la complejidad, el detalle y el contexto específico y situado.

De acuerdo con las bondades que tiene la investigación cualitativa, se decidió utilizarla como base en este trabajo, ya que permitió explorar desde la perspectiva de las participantes, indagar en la construcción de las subjetividades y la forma en que se atribuyen significados a la vivencia de la experiencia. Esta metodología brinda la oportunidad de adentrarse en la experiencia para capturar la complejidad del fenómeno y

dar voz a las participantes. Además, su flexibilidad facilita encontrar nuevos caminos para descubrir a través del recorrido de la investigación.

### **3. La investigación-acción participativa**

La investigación-acción participativa (IAP) constituye una opción metodológica viable para el presente trabajo debido a que, en primer lugar, permite expandir el conocimiento, en segundo lugar, durante su proceso se generan respuestas concretas a problemáticas que emergen de la persona investigadora junto con las personas participantes. Su objetivo es aportar alternativas de cambio o transformación (Colmenares, 2012).

El fundamento más importante de la IAP es la construcción del conocimiento, la acción, la participación, la reflexión y la transformación:

La IAP es un método en el cual participan y coexisten dos procesos: conocer y actuar; por tanto, favorece en los actores sociales el conocer, analizar y comprender mejor la realidad en la cual se encuentran inmersos, sus problemas, necesidades, recursos, capacidades, potencialidades y limitaciones; el conocimiento de esa realidad les permite, además de reflexionar, planificar y ejecutar acciones tendientes a las mejoras y transformaciones significativas de aquellos aspectos que requieren cambios; por lo tanto, favorece la toma de conciencia, la asunción de acciones concretas y oportunas, el empoderamiento, la movilización colectiva y la consecuente acción transformadora (Colmenares, 2012, p. 109).

De acuerdo con las características de la investigación-acción participativa y considerando la cosmovisión en la que se sustenta este trabajo, se optó por esta opción metodológica siendo

la más pertinente para llevar a cabo el proceso de investigación y transformación, otorgando voz con la participación de las adolescentes.

Se han realizado diversos trabajos utilizando la metodología de investigación-acción participativa con niños, niñas y adolescentes. Un ejemplo de esto es el proyecto llevado a cabo por Shabel (2013) en Argentina. En este proyecto, se adoptaron enfoques co-participativos como una herramienta para dar voz a los niños y niñas, reconociéndoles como sujetos de derechos, activos en su propia historia y capaces de comprender y reflexionar sobre su realidad. La investigación se realizó en una escuela, donde a través de las demandas planteadas por los niños, niñas y adolescentes, se logró construir conocimientos sobre temas que les interesaba explorar, esto permitió que ellos tuvieran voz en el proceso y pudieran observarse a sí mismo como agentes que interactúan con el mundo, cuestionando y reflexionando sobre sus propias experiencias.

De igual manera el proyecto Niños del Milenio en Perú emplea enfoques participativos en algunas de sus investigaciones, como lo es el estudio realizado por Ames, Rojas y Portugal (2010), en donde a través de métodos participativos se obtuvo información que brindó una perspectiva más completa desde el punto de vista de los niños y niñas, esto les otorgó la oportunidad de expresar sus opiniones.

Para este trabajo, fue de vital importancia la participación de las adolescentes, otorgándoles una voz generadora de cambios, con el fin de construir nuevas realidades desde su propia experiencia. Al conceder voz y participación, se garantizan sus derechos y se asegura que sus voces sean escuchadas para encontrar soluciones y generar transformaciones. Con ello se pretende generar nuevos conocimientos desde una perspectiva diferente, por lo que la integración de sus voces en el proceso de investigación fue significativo. Esto se observa en

los hallazgos y en la construcción de la propuesta de educación menstrual propiciando cambios para mejorar la calidad de vida de niñas y adolescentes.

#### **4. Contexto**

Este proyecto se llevó a cabo en una escuela telesecundaria de la ciudad de Morelia Michoacán. Asisten a esta escuela adolescentes de alrededor de 27 colonias distintas de la ciudad de Morelia. La población estudiantil es de aproximadamente 300 personas, de las cuales en promedio 130 son niñas.

Las escuelas secundarias son, además de espacios educativos son lugares en donde existe una intersección entre lo institucional y lo individual, espacios de contingencia, creación e innovación, son espacios en donde las adolescencias se construyen y reconstruyen (Reyes, 2009). Además, el mismo autor señaló que para las adolescencias la secundaria tiene múltiples significados, es un lugar para convivir, de libertad, de control y un espacio educativo. Las escuelas secundarias constituyen una etapa importante para las adolescencias, en donde pueden tener la oportunidad de reflexionar y participar dentro de la misma secundaria y en la sociedad, aportar para transformar y generar cambios que les beneficien.

Se eligió esta ciudad porque es la capital del estado de Michoacán, y en lo que respecta a educación menstrual, este estado del país tiene una importante relevancia. Michoacán, en 2021, fue el primer estado del país en reformar la Ley de Educación del Estado para que las escuelas tengan la responsabilidad de promover la salud y gestión menstrual, su deber es garantizar el acceso gratuito a los productos de gestión menstrual, servicios, condiciones adecuadas y consejería en todas las escuelas primarias y secundarias del estado. Esto

contribuye a disminuir las faltas escolares debido a la menstruación, la violencia y la discriminación (CNDH, 2021).

En los alrededores de Morelia y en la ciudad se han realizado diversos talleres, jornadas y ferias sobre educación menstrual por parte de diferentes colectivas de mujeres y en algunas ocasiones en coordinación con los gobiernos municipales, por ejemplo, en los meses de mayo de 2021 y 2022 se realizaron Jornadas de Educación Menstrual en Pátzcuaro en donde se llevaron a cabo charlas, talleres y un cine-debate (El Sol de Morelia, 2022).

De igual manera se han llevado a cabo este tipo de eventos en instituciones educativas como es el caso de la Escuela Nacional de Estudios Superiores (ENES) Unidad Morelia, en junio de 2023 se realizó la Primera Feria por la Menstruación Digna, en donde hubo talleres y charlas relacionadas con estrategias para una gestión menstrual saludable (Gaceta UNAM, 2023).

En abril de 2023 el gobierno municipal de Morelia lanzó la campaña “Dignidad Menstrual”, cuyo objetivo es la implementación de talleres y distribución de calzones y copas menstruales, con el propósito de erradicar el estigma a la menstruación, esta campaña incluye cursos en escuelas primarias, secundarias y preparatorias, sin embargo, a junio de 2023 dicha campaña se encuentra en pausa debido a temas de tesorería (Paz, 2023).

Estas actividades se van sumando al interés y a la promoción de la educación menstrual, es importante continuar con la realización de acciones que promuevan la salud menstrual, para que todas las niñas, adolescentes y mujeres tengan información confiable, verídica, certera, respetuosa, libre de tabúes, mitos y miedos, información que les brinde herramientas y estrategias para gestionar la menstruación, así como conocer y comprender el ciclo menstrual como un signo vital de salud. Además, es importante que conozcan el trabajo que se está

realizando en torno a las políticas públicas en materia de gestión menstrual para que reconozcan sus derechos.

## **5. Participantes**

El tipo de muestreo que se utilizó fue intencional, ya que existe una necesidad de apertura y flexibilidad (Flick, 2015) para seleccionar a las participantes, además el muestreo intencional permitió seleccionar a las personas con la experiencia en el fenómeno de investigación y esto les permitió contribuir significativamente a la construcción de la propuesta de educación menstrual.

Para seleccionar a las participantes, los criterios de inclusión fueron:

- Pertenecer a la secundaria seleccionada para llevar a cabo la investigación.
- Las personas interesadas en participar expresaron su decisión y ratificaron su participación voluntaria en el proyecto de investigación.
- Las participantes habían vivido la experiencia de la menarquia y menstruación.
- Entregaron el consentimiento informado firmado por sus padres o tutores.

Los criterios de exclusión:

- No estar interesadas en participar en el proyecto de investigación.
- No haber entregado el consentimiento informado firmado por sus padres o tutores.

Los criterios de eliminación:

- No respetar los acuerdos establecidos al inicio del taller.

El grupo de adolescentes que participaron en este proyecto estaban cursando segundo de secundaria, su edad promedio fue de 12-14 años, ya habían experimentado la menarquia y sus primeros ciclos menstruales recientemente, es decir, en los últimos 2 o 3 años, por lo cual, al estar inmersas en el contexto social y cultural actual, pudieron ser informantes importantes para conocer de qué manera las adolescentes viven estas experiencias en el momento histórico que actualmente se vive, y a partir de estos conocimientos reales y situados se logra crear una propuesta de educación menstrual pertinente para las niñas o adolescentes próximas a tener su menarquia y sus primeras menstruaciones.

## **6. Estrategia de recolección de información**

Las estrategias de recolección de datos participativas tienen el objetivo de que las personas participantes tomen un papel activo en la generación de la información respecto al fenómeno de estudio, de igual manera se busca que todos los significados, saberes y sentires sean reflexionados en colectivo con el fin de co-construir el conocimiento, y que a partir de estos hallazgos construidos se logre dar pie a la planificación de la propuesta de educación menstrual.

En el presente trabajo se llevó a cabo la recolección de información por medio de un taller reflexivo y participativo. Los talleres reflexivos son parte de la metodología participativa, mediante los cuales se vivifica la experiencia dialéctica entre todas las personas participantes, se crea un espacio creativo para la construcción identitaria, la apropiación de la palabra, el sentido de pertenencia y el compromiso colectivo. De igual manera, propician la generación de conocimiento veraz y colectivo sobre la realidad (Zacarias, et al., 2018). Dentro del taller, se utilizaron la grabación en audio, las narrativas y la elaboración de productos de cada una de las sesiones como técnicas para la recolección de información.

La grabación en audio es una técnica esencial en la recolección de información, consiste en registrar en audio las interacciones, diálogos y dinámicas llevadas a cabo durante las actividades de investigación (Taylor et al, 2015).

Esta técnica permite preservar los matices, los tonos, las risas y todas las interacciones de las narrativas generadas, así al contar con un registro completo de los datos recabados, facilitando un análisis más completo y profundo, lo que contribuye significativamente al rigor y credibilidad de la investigación.

Además, en proyectos de investigación acción participativa, la grabación adquiere una importancia particular, ya que permite capturar la voz de los participantes, generando un espacio donde sus relatos y experiencias quedan documentados y pueden ser validados posteriormente (Herr & Anderson, 2014). Esta retroalimentación es clave para mantener el enfoque colaborativo y horizontal, fundamental en la construcción de conocimiento.

La recopilación de historias personales contadas por los propios participantes es una técnica de recolección de datos, la cual tiene el propósito de explorar las experiencias, vivencias y significados de un tema en particular (Creswell & Poth, 2018). Por lo que, esta técnica resulta importante, ya que permite acceder a las construcciones subjetivas, identificar patrones o temas recurrentes que revelan la influencia de factores socioculturales en las experiencias individuales (Taylor et al., 2015), además en la investigación acción participativa, permite promover un enfoque colaborativo ya que los participantes pueden reflexionar sobre estas narrativas, resignificándolas y dándoles un nuevo sentido (Stringer, 2013).

Los materiales elaborados por los participantes en el proceso de investigación acción participativa constituyen una técnica importante para la recolección de datos, ya que se enfatiza el carácter colaborativo y co-constructivo de los materiales elaborados (Herr &

Anderson, 2014). Estos materiales pueden incluir mapas mentales, trípticos, notas y dibujos, los cuales permiten capturar las percepciones, conocimientos y experiencias de los participantes. Estos materiales resultan de mucha importancia ya que a través de ellos se logra reflexionar y construir conocimiento, de igual manera al explorar los materiales se puede obtener una visión más detallada e integral del fenómeno investigado, así pues, los productos generados por los participantes son una fuente valiosa de información, enriquecen el proceso analítico de los datos y se garantiza a través de ellos que las experiencias de los participantes sean visibilizadas en la investigación.

## **7. Estrategia analítica de los datos**

El análisis de los datos se llevó a cabo de forma conjunta con las participantes, en coherencia con el enfoque participativo de esta investigación. Se empleó la técnica de análisis de contenido temático, la cual permite identificar, organizar e interpretar patrones de sentido a partir de los datos (Braun y Clarke, 2006). Esta técnica resulta especialmente útil cuando se busca comprender cómo las personas construyen significados en torno a sus experiencias subjetivas y socioculturales, como es el caso de la menarquia y menstruación. El proceso de codificación se centró en segmentar los datos según su relevancia con los objetivos del proyecto, organizando los relatos y reflexiones compartidas durante las sesiones del taller en unidades significativas que facilitarían la identificación de temas emergentes (Gil & Cano, 2010). Esta codificación se desarrolló de forma inductiva y colaborativa, permitiendo que los temas surgieran desde las voces de las participantes. A través de este proceso fue posible visualizar los temas que revelaron aspectos clave sobre cómo las adolescentes viven, significan y enfrentan sus experiencias menstruales,

incluyendo aprendizajes, emociones, silencios, tabúes, formas de afrontamiento, gestión menstrual, el aspecto social, biológico y psicológico.

Además, el análisis temático no solo permitió comprender las experiencias de menarquia y menstruación, sino que también sirvió como medio para la reflexión colectiva sobre las necesidades de cambio. A partir de estos datos, surgieron ideas de transformación que nutrieron la construcción de la propuesta de educación menstrual basada en las experiencias, saberes y necesidades expresadas por las participantes.

Finalmente, los resultados del análisis fueron organizados y presentados en forma narrativa en el apartado Hallazgos y Creaciones del presente documento, donde se recuperan las voces de las participantes y se contextualizan los temas emergentes dentro del proceso de investigación. Esta elección narrativa responde a la intención de visibilizar las experiencias subjetivas desde una lógica comprensiva y transformadora.

## **8. Procedimiento**

### **Fase Protocolaria**

Primeramente, se realizó el acercamiento a la escuela secundaria y se dio un informe preciso sobre los objetivos y el procedimiento de la investigación y se llegó a acuerdos sobre la forma en que se llevará a cabo el trabajo. Posteriormente, se atendió a las sugerencias planteadas por parte de la escuela para poder invitar a las adolescentes a participar en la investigación, una vez que las adolescentes decidieron voluntariamente participar y que estaban enteradas del proceso de la investigación y firmaron el asentimiento informado y el acuerdo de confidencialidad, anonimato, participación y

permanencia voluntaria y sus padres o tutores firmaron el consentimiento informado se procedió a la primera fase de la investigación.

### **Fase 1 La investigación: Las experiencias de menarquia y menstruación.**

Durante el desarrollo de la primera fase de la investigación se llevó a cabo el diagnóstico inicial en donde, a través de la primera sesión, se recabó información general sobre las actitudes, pensamientos e información de las participantes sobre el ciclo menstrual, este primer encuentro fue el punto de partida para las siguientes sesiones. Posteriormente se abordó las experiencias de menarquia y menstruación a profundidad, todas las sesiones fueron grabadas en audio con el permiso y consentimiento de las participantes, así mismo se contó con una guía de temáticas y técnicas de recolección de información para promover las ideas y la comunicación, para lograr que la información que se generó fuera lo más profunda, nutrida y enriquecedora sobre las experiencias de menarquia y menstruación; al finalizar cada sesión de esta primera fase se realizó un análisis para identificar las categorías emergentes que fueron la base para construir la propuesta de educación menstrual.

### **Fase 2 La acción: Construcción de una propuesta de educación menstrual.**

Una vez concluida la primera fase, se procedió a la construcción de la propuesta de educación menstrual, la cual fue creada a partir del análisis y pensando en qué tipo de propuesta será la más adecuada para dar a conocer datos e información sobre educación menstrual que sea útil y pertinente para otras adolescentes. La propuesta fue evaluada por las mismas participantes, además se llevó a cabo un sondeo con otras adolescentes para evaluar si la propuesta les resulta adecuada.

### **Fase 3 La difusión: Compartir y crear espacios de educación menstrual**

Concluido el proceso de la construcción y evaluación de la propuesta, se procedió a su difusión, esto se realizó de forma colaborativa con las participantes.

Se presentó el trabajo realizado en la escuela secundaria, se compartió la propuesta y se crearon espacios de diálogo y reflexión en torno a la educación menstrual.

#### **9. Aspectos éticos**

Las consideraciones éticas para este proyecto de investigación fueron las siguientes:

- Con la Escuela Secundaria:
  - Informe completo y pertinente sobre la investigación, objetivos y procedimiento.
  - Cartas descriptivas de los talleres, temáticas y actividades.
  - Reporte de avances.
  - Reporte final y entrega de resultados.
- Con las personas participantes:
  - Explicación clara y adecuada sobre la investigación, sus objetivos y el procedimiento.
  - Asentimiento informado.
  - Acuerdo de confidencialidad, anonimato, participación y permanencia voluntaria.
  - Devolución de la información y entrega de resultados.
- Con sus padres, madres y/o tutores:

- Explicación clara y adecuada sobre la investigación, sus objetivos y el procedimiento.
- Consentimiento informado.

Tanto con las autoridades de la escuela secundaria como con las madres, padres o tutores de las personas participantes se realizó un consentimiento informado (Anexo B), entendido como la obtención de una decisión racional y libre por parte de una persona, de participar o no en una investigación (Lucero, et al., 2014). En este caso, los padres o tutores otorgaron el visto bueno si sus hijas deciden participar en el proyecto de investigación.

Con las personas que decidieron participar en el proyecto se realizó un consentimiento informado (Anexo C) en donde expresen claramente su decisión a participar en la investigación, después de que se les proporcionó una explicación a detalle y clara su papel en el proyecto. Así mismo se firmó un acuerdo de confidencialidad y participación y permanencia voluntaria. La información compartida dentro de los talleres será única y exclusivamente utilizada dentro del mismo espacio para construir la propuesta de educación menstrual, en ninguna circunstancia se difundirá ningún dato sensible o información que las personas compartan y que decidan no forme parte de la propuesta. Las personas que participaron debieron estar conscientes del compromiso de confidencialidad con las compañeras participantes y estar de acuerdo en mantener la confidencialidad y anonimato de la información sensible que se comparta en los talleres y no difundirla en otros espacios y/o contextos, de esta manera también se firmó el documento “Acuerdos para el taller” que se encuentra en el anexo D de este documento, en donde se especifican los acuerdos a los que fue imprescindible comprometerse para participar en el taller.

La participación y permanencia en el proyecto de investigación es voluntaria, las personas que decidieron participar fueron libres de retirarse del proyecto en cualquier momento sin ninguna consecuencia para su persona.

## **Hallazgos y creaciones**

Este apartado se redactó a modo de narración, se consideró que redactarlo de esta manera da una mejor explicación de la forma en que se realizó el trabajo, y al ser un proyecto en colectivo, con y por adolescentes, da un acercamiento más cálido, que puede dar cuenta verdaderamente de cómo las adolescentes viven las experiencias de menarquia y menstruación.

### **El taller: “La educación menstrual es nuestro derecho”**

Como estrategia de recolección de datos para este proyecto se diseñó un taller (el programa general se encuentra en el Anexo A de este documento), que tuviera en sus bases el ser reflexivo y participativo, dicho taller tenía como objetivo general construir una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de menarquia y menstruación de las adolescentes, el taller constó de cuatro sesiones con actividades pensadas primeramente en promover la reflexión y posteriormente favorecer el diálogo y la participación de las adolescentes narrando sus experiencias para a partir de ahí comenzar a crear la propuesta de educación menstrual.

Cada sesión estuvo estructurada de la siguiente manera:

1. Bienvenida: dinámica de presentación/rompe hielo.

2. Introducción a la sesión: en cada sesión se les explicó el contenido, los objetivos y había un espacio para dudas, comentarios, etc.
3. Actividad central: específica para la recolección de datos pertinentes a los objetivos de la investigación. Todas las actividades centrales contaron con preguntas guía.
4. Reflexión final y cierre: Elaboración de un mapa mental y/o material con los puntos importantes que se abordaron en la sesión. Espacio para preguntas y/o comentarios.

Para trabajar en las sesiones del taller se entregó a cada participante una libreta en donde pudieran realizar anotaciones sobre lo abordado en las sesiones, sus pensamientos, reflexiones, ideas, dibujos, todo lo que se les ocurriera lo podían escribir en esa libreta. También tenían disponibles lapiceros, plumones y crayolas.

A continuación, se describe cada una de las sesiones, las actividades, las experiencias que fuimos compartiendo y la forma en que construimos la propuesta de educación menstrual con las participantes.

### **Sesión 0 Sesión informativa del taller-protocolos.**

#### ***“El club de las sangronas”***

Objetivos:

- Proporcionar una explicación clara y pertinente sobre la investigación y el procedimiento.
- Informar sobre los objetivos de la investigación.
- Firma de asentimientos y consentimientos informados.

En esta sesión con la ayuda de las maestras y el director de la escuela, convocamos a un grupo de adolescentes del segundo grado de secundaria. El grupo estaba formado por

aproximadamente 15 adolescentes, inicié presentándome, y explicándoles sobre el objetivo y el por qué estaba yo en su escuela, les conté que me encontraba cursando una maestría, que estaba trabajando en un proyecto de investigación y estaba en búsqueda de un grupo de adolescentes que quisieran participar como co-investigadoras del proyecto.

Posteriormente, dije la siguiente frase: “*Ustedes saben qué es la menstruación*”, al instante vi enfrente mío muchas caras de sorpresa, risas nerviosas, expresiones de pena, o que me hicieron entender que las adolescentes me decían, “*¿de verdad nos está hablando de esto?*”

Continúe, y comencé a relatarles qué fue lo que me llevó a pensar en la menstruación como un tema de investigación, les compartí mis reflexiones sobre las situaciones en que a veces las personas que menstruamos vivimos, cómo es que en ocasiones vivimos tal vez con preocupación a mancharnos, que no queremos que nadie se dé cuenta de que estamos menstruando, incluso a veces escuchar comentarios como “*andas bien enojona, de seguro andas en tus días*”, y que todas estas y entre muchas más situaciones que nos generan incomodidad. También, les conté de la otra parte que es el conocimiento al momento de tener la primera menstruación, les expliqué que el objetivo del trabajo, era crear junto con ellas un “*algo*”, que ayude a las personas que todavía no tienen su primera menstruación a conocer un poco más sobre el tema, que a partir de lo que a ellas les hubiera gustado saber, o la forma en que les hubiera gustado o vivieron su menarquia, compartiéramos esa experiencia para contribuir a mejorar la experiencia de la menarquia de esas personas. Entonces, después de que les platicué todo esto, sus expresiones comenzaron a cambiar, vi caras con interés, de afirmación, de reflexión.

Finalmente, les pregunté si les interesaría participar como co-investigadoras en este proyecto, les expliqué la forma en que íbamos a trabajar y en lo que iban a consistir las sesiones del taller, les di un momento para que lo pensaran y también lo dialogaron entre amigas.

Se interesaron en participar 9 adolescentes de las 15 que estaban en el grupo, les agradecí y les pedí que me esperaran un poco más.

Les hice entrega del consentimiento informado, explicándoles a detalle cada punto, y les pedí que pidieran permiso a sus cuidadores principales para participar en el taller.

Así mismo, les hice entrega del asentimiento informado y el documento “Acuerdos para el taller” que se encuentra en el Anexo de este documento, en donde ellas afirmaban que querían participar y en donde se comprometían a cumplir con los acuerdos.

Hice el cierre de la sesión, abrí un espacio para dudas y preguntas.

Me despedí de ellas, les recordé de llevar firmados los documentos y les comenté que nos veíamos la próxima semana para dar inicio al taller.

Al momento que salieron del salón, escuché decir *“ahora seremos el club de las sangronas”*.

Me emocioné por lo que estaba por venir.

## **Sesión 1 Conocimientos sobre educación menstrual**

### ***Menstruación = Dolor***

Esta sesión tuvo como objetivo, conocer el conocimiento sobre educación menstrual que tienen las adolescentes. También funcionó como diagnóstico, que forma parte importante de la metodología.

Al inicio de esta sesión las participantes se mostraron un poco tímidas y calladas, conforme la sesión avanzó poco a poco fueron entrando en confianza, logramos reflexionar sobre puntos importantes sobre la temática de la sesión.

En esta sesión, la actividad central consistió en una tómbola de preguntas, las cuales iban contestando primero a quien le tocara la pregunta y después dábamos una respuesta entre todas. Las preguntas fueron las siguientes:

1. ¿Qué es la menstruación?
2. ¿Para qué sirve la menstruación? ¿Por qué las mujeres menstrúan?
3. ¿Crees que la menstruación influye en la salud? ¿De qué manera?
4. ¿Qué es el ciclo menstrual?
5. ¿Cómo funciona el ciclo menstrual en el cuerpo?
6. ¿Cuál es la importancia del ciclo menstrual en la salud?
7. ¿Cómo es un ciclo menstrual normal y saludable?
8. ¿Crees que es normal que la menstruación duela?
9. ¿Conoces cuál es la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación?
10. ¿Cuándo fue la primera vez que escuchaste sobre menstruación?
11. ¿Quién te proporcionó por primera vez información sobre la menstruación? Y ¿Cuál fue la información que te dio, qué fue lo que te enseñó?
12. ¿En la escuela te enseñaron sobre menstruación? ¿Qué fue lo que recuerdas que te enseñaron?
13. ¿Sabes qué es la educación menstrual?
14. ¿Consideras que la educación menstrual es importante?
15. ¿Crees que es importante conocer sobre el ciclo menstrual y menstruación desde la niñez?
16. ¿Crees que en las escuelas se debería enseñar más sobre menstruación?
17. ¿Conoces algunas creencias o mitos sobre la menstruación?

A través de las preguntas-respuestas y el diálogo que logramos entablar entre todas las participantes reflexionamos y pensamos sobre aspectos que consideramos importantes

abordar en esta propuesta que estábamos comenzando a construir, los cuales fueron los siguientes:

- Conocer qué es la educación menstrual y porqué es importante.

Las participantes no sabían qué era la educación menstrual, pues nunca habían escuchado estas dos palabras juntas, sin embargo, intentaron descifrarlo al momento de hacer la pregunta “Sabén que es la educación, “*Si*” “*Es como ir a la escuela, aprender*” Entonces si la educación es aprender, y menstrual suena a menstruación... “*Que te enseña de la menstruación* “así, después de contarles de lo que se trata la educación menstrual y cuáles son sus objetivos, consideraron importante que las personas sepan que existe y saber de qué se trata.

- La menstruación se asocia con las palabras: sangre, dolor, dolor y más dolor, al pensar en el dolor, “*te sientes como que no quieres hacer nada, solo estar acostada echa bolita*” recalcamos la importancia en aprender formas de gestionar el dolor menstrual y saber que la menstruación no debe causar un dolor intenso que impida continuar con las actividades de la vida cotidiana.
- La menstruación está asociada con la vergüenza, preocupación y el secreto, es un hecho que dentro de lo posible se debe mantener oculto, es algo que implica discreción, y si alguna persona, sobre todo los hombres, llegan a ver una toalla, o a saber que estás menstruando es un hecho que provoca vergüenza.
- La menstruación es una experiencia íntima, muy personal, y solo se habla del tema con personas de confianza “*Es algo que solo hablas con tus amigas*”.
- En la escuela, se suelen escuchar comentarios molestos o burlas referentes a la menstruación, los cuales son molestos, incluso llegan a causarles malestar o les

genera vergüenza, y esto las lleva a sentirse incómodas con sus cuerpos *“Los hombres te dicen cosas, como que hueles feo o cosas así”*.

- Es importante que todas las personas aprendan qué es la menstruación, y es necesario fomentar el respeto y la comprensión hacia las personas que menstrúan.
- Reflexionamos acerca de la importancia de contar con apoyo en el momento de la primera menstruación, para las participantes fue o hubiera sido muy importante que alguien les enseñara y les contara con claridad lo que iba a suceder antes de que sucediera. En este punto pudimos ver que hay una brecha, ya que si les hubiera gustado contar con apoyo, sin embargo, en algunas ocasiones las personas a quienes acudieron a compartir que estaban teniendo su primera menstruación lo dijeron a otras personas que ellas no quería que se enteraran, ahí fue donde surgió la incomodidad y cierto arrepentimiento, *“da pena que las otras personas sepan” “no sabes cómo va a reaccionar la gente” “crees que se van a burlar de ti” “es incómodo” “van y le dicen a todo el mundo”*. Es importante el respeto y la comprensión al momento en que se comparte la experiencia, también les hubiera gustado que les preguntaran como se sentía, haber sentido más apoyo, darles tips o consejos.
- En general, en las experiencias hubo desinformación y desconocimiento, tanto de lo que iba a suceder, el cómo, cuándo, qué hacer, no estar preparadas, sabían que algo iba a pasar, pero no sabían exactamente qué, solo sabían que *“era algo doloroso”*.
- Los mitos acerca de la menstruación estuvieron presentes en las experiencias de las participantes, por lo que platicamos y reflexionamos acerca de esos mitos, y concluimos que es importante conocer y saber para que la experiencia sea más positiva.

Posteriormente a todo lo que encontramos al ir contestando las preguntas, les pedí a las participantes que hicieran algunas anotaciones de lo que habían considerado más importante, y las ideas que tuvieran para la propuesta, que fueran encaminadas a abordar todos estos puntos de los que hablamos. A continuación, menciono las propuestas que rescatamos a partir del mapa mental que elaboramos el cual se muestra en la figura 1:

- Las participantes realizaron la propuesta de que les gustaría hacer una “campaña” en su escuela, para que se visibilice que esta experiencia sucede todos los días en su escuela. Con información sobre menstruación y ciclo menstrual, toallas reales, productos de gestión menstrual, hábitos de higiene, informar acerca de los mitos y tabúes en torno a la menarquia y menstruación.
- Fomentar la importancia del respeto, la comprensión y el apoyo. *La menstruación no es motivo de vergüenza.*
- Les gustaría que hubiera un dispensador de toallas en el baño para no tener que ir a pedirla, y un espacio para estar cuando se tengan muchos cólicos.
- Dar pláticas en la escuela con la información en las cartulinas o letreros. (Ellas propusieron podrían dar las pláticas).
- También sugirieron que hubiera una reunión para las mamás y que pudieran aprender cómo explicar sobre la menstruación.
- Pudimos esquematizar los puntos relevantes para mejorar la experiencia de menarquia y menstruación de las adolescentes, los cuales se abordarán en la propuesta:
  1. Información sobre lo que es la menstruación, el ciclo menstrual y cómo funciona en el cuerpo.

2. Emociones que se pueden sentir.
3. Productos de gestión menstrual. (toallas, copa, calzones, diarios, calendarios).
4. Hábitos adecuados de higiene durante la menstruación.
5. Derribar mitos y romper tabúes.
6. Fomentar el respeto y la comprensión. (Respecto al dolor, la incomodidad, la experiencia general).

**Figura 1**

*Mapa mental sesión 1*



*Nota: Elaborado por las participantes durante la sesión 1 del taller.*

## **Sesión 2 Emociones sobre las experiencias de menarquia y menstruación**

***“Yo pensé que se me había reventado una tripa”***

Esta sesión tuvo como objetivo, conocer las emociones sobre las experiencias de menarquia y menstruación de las adolescentes.

La actividad central consistió en escribir un relato sobre cómo fue el día que tuvieron su primera menstruación, como guía para la narración teníamos algunas preguntas, que fueron las siguientes:

Recuerdas, ¿Cómo fue cuando tuviste tu primera menstruación? ¿En dónde te encontrabas?, ¿Qué fue lo primero que pensaste?, ¿Sabías que iba a ocurrir? ¿Cómo te sentiste? ¿A quién le dijiste? ¿Cómo fue su reacción? ¿Te ayudó? ¿Qué fue lo que te dijo/enseñó? ¿Consideras que tenías la información adecuada cuando tuviste tu primera menstruación? ¿Te sentiste preparada la primera vez que tuviste tu menstruación?

Después de que cada participante escribió su relato, les hice la invitación a compartir lo que habían escrito o bien a contarnos cómo había sido ese día que tuvieron su primera menstruación, cabe señalar que el trabajo en esta sesión fue más reflexivo, ya que el tema es sensible, y como también como corroboramos en la sesión anterior es un tema íntimo, personal, que solo se comparte abiertamente con las personas de confianza, sin embargo, al recordar los objetivos del proyecto, logramos entablar un diálogo y reflexión acerca de cómo habíamos vivido cada una de nosotras el día de nuestra primera menstruación, y pudimos pensar en que nos gustó, que nos funcionó, y también en que nos hubiera gustado que fuera diferente, para sumar estas reflexiones a la propuesta que estábamos construyendo.

Los puntos relevantes de lo que reflexionamos, los describo a continuación y se muestran en el mapa mental de la Figura 2.

La vergüenza, fue un tema que apareció varias veces en los discursos, pena al pensar que va a decir la gente, los comentarios que harán respecto al cuerpo, y personas que no quiero que sepan o se enteren.

- El no sentirse preparadas también fue un tema predominante, a todas las tomó por sorpresa, y no se sentían preparadas para vivir ese acontecimiento.
- Algunas de las participantes lo vivieron con desconocimiento, se asustaron y no sabían qué era lo que estaba pasando, *“Y dije no manches, mi tripita se cortó, y me voy a morir... yo pensé que se me había reventado una tripa”*.
- Pudimos reconocer la importancia que tienen las mujeres de su familia al momento de la primera menstruación, las mamás, las hermanas, las abuelitas.

A quienes se recurre primero, es a las mamás, las participantes relataron que fueron sus mamás las que les proporcionaron las toallas y les dijeron cómo usarlas, asimismo reflexionamos acerca de la importancia de sentirse apoyadas, comprendidas y sostenidas por esa persona de confianza a quien se le da la noticia, es sumamente importante para las adolescentes sentirse acompañadas en este acontecimiento tan relevante en la vida, y recalcamos la importancia que tiene el respeto al compartir esta experiencia que se considera muy personal.

*“Hablar bien con tu mamá de eso, que te expliquen bien porque luego pues no está tu mamá como en la escuela, que alguien que ya sepa bien decirle”*.

- La primera menstruación se vive con diversas emociones, en ocasiones todas:

**Tristeza**, *“ya dejas de ser una niña”, “ya no te ibas a sentir igual por los cambios en tu cuerpo”*.

**Enojo**: *“porque tienes que tener mucho cuidado” “Tienes que estar al pendiente de que comes, como el limón, por las formas de sentarte o al dormir” (Mitos) “luego te sientas muy fuerte y puede ser que la toalla se rompa y te puedes manchar o en la forma de acostarte se te puede cortar tu regla”*. Enojo, por la molestia de estar al pendiente o de deber tener cuidado.

**Felicidad:** “me sentí feliz, porque estaba muy apoyada por mi mamá”

“a veces cuando tengo mi regla, no me gusta ser mujer, digo ay porque no fui hombre, pero luego digo bueno ya es normal”.

**Preocupación:** “Si no sabes, vas a decir que porque estás sangrando, o que no te esté bajando como debe de ser” “Cuando estas en otras partes y sientes que te vas a manchar o no te quieres parar porque sientes que te vas a manchar, o porque hueles mal”.

**Asco:** a veces.

- Encontramos que los mitos están presentes, y que es importante derribarlos para que la experiencia de la menarquía y de la menstruación sea más positiva.
- Concluimos que la primera menstruación es una experiencia relevante en la vida, y que tiene una gran influencia el contexto social y cultural en donde se vive, así como el apoyo que se recibe, la comprensión, el respeto, la información y el conocimiento son elementos importantes de los que depende de que la experiencia sea percibida de forma negativa o positiva.

## Figura 2

Mapa mental sesión 2



Nota: Elaborado por las participantes durante la sesión 1 del taller.

### **Sesión 3 Gestión menstrual e influencia del contexto social y cultural.**

#### ***“La menstruación no es algo sucio, es todo lo contrario”***

En esta sesión por cuestiones de tiempo, tuvimos dos objetivos:

1. Conocer las formas en que las adolescentes gestionan su menstruación.
2. Conocer la influencia del contexto social y cultural.

Para el primer objetivo tuvimos como actividad central la demostración de los diferentes productos que existen para gestionar la menstruación, como son las toallas desechables, los tampones, las toallas de tela, los calzones y la copa menstruales, compartimos su modo de uso, en los productos re-utilizables aprendimos cómo se lavan y la forma en que se cuidan, también dialogamos sobre las ventajas y desventajas de cada uno de los productos.

Las participantes solo conocían los productos desechables, toallas *“a veces parece que traes un pañal”* *“a mi si me gustan las toallitas”* y tampones. Los productos re-utilizables no los conocían, y les llamaron la atención.

Sobre las toallas de tela les parecieron útiles, prácticas y una buena opción porque no contaminan como lo hacen las desechables. Al igual que los calzones, únicamente comentaron que los calzones no serían tan prácticos porque si hay necesidad de cambiarlos, tendrían que cambiarse completas *“Son como para cuando estás en tu casa”*

De igual manera se les mostró la copa menstrual, sin embargo, consideraron que es un producto para personas más grandes o con más experiencia en estos temas, no para la primera vez que tienes tu menstruación, aparte mencionamos que la copa es un poco más cara a comparación de las toallas. *“La copa tiene un costo mucho más elevado que las toallas”*.

Sobre los productos de gestión menstrual, concluimos que hay tres que son los más prácticos y adecuados para las adolescentes que están teniendo sus primeras menstruaciones, y son las toallas desechables, las toallas de tela y los calzones menstruales. Para el segundo objetivo, como actividad central jugamos al “manotazo”, en donde íbamos mencionando algunos mitos menstruales y las participantes tenían que darle el “manotazo” a la palabra “verdadero” o “falso” según considerarán si la frase era algo real o no, los mitos con los que trabajamos fueron los siguientes:

- Durante la menstruación no puedes practicar deportes
- La menstruación es algo sucio
- Durante la menstruación no puedes nadar o meterte a una alberca
- La menstruación huele mal
- La menstruación es un asunto de mujeres
- No te puedes lavar el cabello durante la menstruación
- Durante la menstruación puedes hacer todas tus actividades normales
- La menstruación es signo de salud
- No se puede cocinar durante la menstruación
- Tener la menstruación te pone de mal humor

Sobre la temática de los mitos, concluimos que es importante derribarlos, porque puede ser que muchas niñas, adolescentes y mujeres tomen precauciones que pueden resultar molestas, y que esas precauciones no son necesarias, como evitar comer algunos alimentos, *“No puedes comer mariscos porque se apesta tu menstruación”*, *“Comer limón hace que se te corte”*, o bien que se debe tener cuidado con sentarte o acostarte de alguna manera, *“Si te sientas de una forma muy fuerte tu toalla puede explotar”*.

Un punto relevante en esta sesión es que organizamos la propuesta, le dimos estructura y decidimos qué es lo que íbamos a hacer.

Durante las sesiones 1, 2 y 3, fuimos anotando los temas que consideramos más importantes para abordar en la campaña, y fueron datos generales sobre la menstruación, los productos de gestión menstrual, los mitos y el respeto.

Sobre los datos generales de la menstruación lo consideramos importante porque antes de que llegue la primera menstruación muchas niñas no saben cuándo va a llegar, cuánto dura, cómo es, si duele o no. De igual manera la información sobre las diferentes opciones de productos de gestión menstrual, las participantes decidieron esos 3 productos porque consideraron que son los más prácticos, accesibles y fáciles de usar.

El tema de los mitos fue muy relevante en las sesiones, ya que las participantes los tenían muy presentes y creían que todos eran ciertos, lo que les hacía vivir con cierta preocupación o estar al pendiente de hacer o no hacer ciertas actividades, por lo que decidieron ponerlo como uno de los temas principales para compartir información sobre la menstruación. Así mismo, el tema del respeto lo consideraron fundamental, porque es algo que ellas estaban viviendo, el escuchar comentarios ofensivos, sentir que tenían que ocultarse, la preocupación de mancharse y pensar en que iban a decir de ellas, etc. Así fue como decidimos los temas para nuestra campaña.

El título que elegimos para nuestra propuesta fue: “Aprendamos sobre la menstruación”  
Primero, acordamos elaborar un tríptico, el cual se muestra en las Figuras 3 y 4, es folleto contiene toda la información que habíamos ido acumulando en las sesiones anteriores y que a todas nos parecieron importantes y relevantes para aprender en general sobre la menstruación. Entonces los ejes temáticos del folleto fueron los siguientes:

- Información general sobre menstruación.

- Los distintos tipos de productos para la menstruación.
- Los mitos
- El respeto, *“Podemos poner que algo para que no se burlen de la menstruación”*  
*“como que hueles mal” “o qué asco” “o que griten ay te manchaste, en lugar de ser discretos”*

Un punto importante para las participantes, desde la sesión 1, fueron los comentarios molestos, que se escuchan usualmente. Lo que les provoca incomodidad, vergüenza, y sentirse mal. Decidimos hacer una sección especial *“Cómo apoyar a una niña en su menstruación” “Respetando” “mejor decir en secreto si te manchaste” “hacer comentarios ofensivos sobre la menstruación implica que hagan sentir mal a una niña”*

Acordamos que la forma de difusión de los folletos la haríamos a través de una presentación en los salones para compartir información y conocimiento acerca de la menstruación. *“hay que llevar los productos para la menstruación para que los conozcan”*.

Figura 3 y 4

Tríptico aprendamos sobre la menstruación

### Aprendamos sobre la menstruación

#### ¿Qué es la menstruación?

La menstruación es el sangrado que sale por la vagina aproximadamente una vez al mes.

Es un proceso **natural y normal** del cuerpo de los niñas y mujeres.

Es un indicador de salud.

Es importante conocer sobre la menstruación para **fomentar el respeto y la comprensión.**



### Básicos de la menstruación

#### ¿Cuándo llega?

La primera menstruación suele ocurrir entre los 11 y 13 años, pero también hay chicas que la tienen a los 9 o hasta los 15.

#### ¿Cuánto dura?

El sangrado menstrual puede durar de 2 a 7 días con un promedio de 5 días, y se repite aproximadamente cada 28 días.

#### ¿Cómo es?

Las primeras veces puede ser de color café, después cuando se tienen ciclos más regulares será rojo intenso en los días más abundantes y después puede ir cambiando a rojo más tenue o café.

#### ¿Duele?

Puede ser que sí, el dolor que se puede sentir es como un calambre, y se puede sentir en la cintura, o una sensación de pesadez en la espalda y/o piernas. El dolor se debe a las contracciones musculares del útero.




### Productos para la menstruación

Hay muchas opciones de productos que se pueden utilizar para la menstruación. Aquí te mostramos nuestro top 3:

- 1 **Toallas desechables** 

Son muy fáciles de usar. Lo único que hay que hacer es sacarla de su bolsita, quitar la tira protectora, acomodarla y pegarla a la ropa interior. Cuando esta llena, se despegue, se hace rollito y se tira a la basura.

- 2 **Toallas de tela**

Son iguales a las desechables, la diferencia, es que estas son de tela, son muy suaves, y se pueden volver a utilizar. Para lavarlas sólo las tienes que ponerlas en remojo unas cuantas horas, después de lavar y las dejas secar, para utilizarlas otra vez.

- 3 **Calzones menstruales**

Son calzones que tienen tela absorbente incorporada en el área de la entrepierna, hay de varios tamaños y capacidad de absorción. Para lavarlos funciona igual que las toallas de tela, se ponen a remojar, se lavan, se secan y se vuelven a utilizar.



---

### ¿Conoces los mitos menstruales?

Cuando tienes la menstruación no debes comer limón, huevo o camarones porque hacen que huelo feo o que se te corte

La menstruación es algo sucio

La menstruación huele mal

La menstruación es como una enfermedad

Cuando tienes la menstruación no puedes nadar o hacer deporte

A lo largo de la historia han existido mitos acerca de la menstruación, lo que genera desigualdad y existe en ellos violencia que afecta a muchas personas, por eso es muy importante derribarlos.



### Los mitos y la desinformación generan violencia y algunos comentarios, pueden resultar ofensivos

Que feo que te salga sangre por ahí

¡Que asco!

Huelo feo

De seguro andas en tus días, porque estas enojada

Algunas veces las personas hacen burlas o comentarios referentes a la menstruación que resultan ofensivos y ocasionan malestar y vergüenza, es necesario eliminar este tipo de frases y fomentar el respeto, saber que la menstruación es un proceso natural del cuerpo que indica salud.



### ¿Cómo apoyar a una niña en su menstruación?

Es importante que los chicos comprendan qué es la menstruación y respeten este proceso, aquí te decimos algunos consejos para apoyar a las chicas cuando tengan su menstruación.

- ✓ Respeto.
- ✓ Sé comprensivo.
- ✓ Preguntas si puedes hacer algo para ayudar.
- ✓ Si vez que una chica se manchó de sangre, acércate y díselo discretamente.
- ✓ Haz saber a otros chicos si sus comentarios están siendo ofensivos.



**ELIMINEMOS LOS ESTIGMAS EN TORNO A LA MENSTRUACIÓN, VIVIR UNA MENSTRUACIÓN DIGNA Y LIBRE DE VIOLENCIA ES NUESTRO DERECHO**

Nota: Elaborado por las participantes durante la sesión 3 del taller.

## **Sesión 4 Menstruación Digna en México: Derechos y Leyes.**

### **Trabajo creativo de la propuesta “Aprendamos sobre la menstruación”**

*“Yo creo que está bien que pasemos a los salones, para que los niños sepan y las niñas también aprendan algo de eso”.*

En esta sesión, también tuvimos dos objetivos:

1. Compartir información sobre los derechos y leyes en materia de gestión menstrual en México.
2. Trabajar en la elaboración del material para la propuesta “Aprendamos sobre la menstruación”.

Para el primer objetivo les compartí a las participantes todo lo que se ha hecho en México respecto al tema de la menstruación, como lo son la eliminación del IVA a los productos de gestión menstrual, la Ley de menstruación Digna, y las iniciativas que se han hecho para contribuir a la calidad de vida de las personas que menstrúan.

Para el segundo objetivo trabajamos en el material que íbamos a necesitar para las pláticas sobre la menstruación en la escuela, hicimos pequeños equipos y cada equipo eligió el tema del que querían compartir información y elaborar el material para la presentación. Este material funcionó como apoyo visual durante las pláticas.

La presentación de la charla sería la siguiente semana, entonces cada equipo se encargó de preparar su temática.

Los ejes temáticos con los que trabajamos fueron los siguientes:

- Información general sobre la menstruación/menstruación saludable

- Productos para la menstruación.
- El respeto.
- ¿Cómo apoyar a las niñas en su menstruación?
- Mitos menstruales

Algunas participantes dudaron, en querer pasar a los salones, porque creían que sus compañeros se iban a burlar de ellas, tanto si se equivocaban al hablar y como por el tema, dialogamos sobre esa cuestión, y si teníamos otras ideas para acercar la información a sus compañeros, por ejemplo, pegar solamente el material en el periódico mural de la escuela, “*Yo creo que sí está bien pasar a los salones, porque si los ponemos (los letreros) en otro lado, no les van a dar importancia, o se van a romper y como que no vale todo el trabajo que estamos haciendo*” al final decidimos sí pasar a los salones, hubo algunas participantes que decidieron hacer el material y acompañarnos a los salones pero no hablar, y hubo otras que hicieron el material pero en ese momento comentaron que no querían estar presentes los salones.

*“Es importante que los hombres estén ahí, por lo de las burlas” “Yo creo que está bien que pasemos a los salones, para que los niños sepan y las niñas también aprendan algo de eso”*

Para las participantes era importante que sus compañeros y compañeras supieran que los comentarios sobre la menstruación a veces son molestos, y les interesaba que aprendieran más sobre el tema, recalcando que es un proceso natural, signo vital de salud y que no debe ser motivo de vergüenza.

## **Propuesta de educación menstrual “*Aprendamos sobre la menstruación*”**

A continuación, presento la propuesta de educación menstrual, la cual consta de dos partes, la primera parte fue la charla para compartir información acerca de la menstruación en los salones de la telesecundaria y la segunda parte fue la elaboración de la guía de educación menstrual. Es importante mencionar que en este proyecto las participantes desempeñaron un rol de co-investigadoras, su participación fue clave para reflexionar colectivamente sobre las experiencias menstruales y generar ideas transformadoras que dieran respuesta a sus propias necesidades y contexto. Reconocer a las participantes como co-investigadoras implicó validar sus voces, sus aportaciones, y garantizar espacios donde compartimos conocimiento y construimos esta propuesta de educación menstrual.

Co-investigadoras: Andrea Chávez , Arandely Velázquez, Dulce Quiroz González, Ximena Ángel Ambriz, Yareli R.M., Yeisy García, Yorleth Piña, Yuliana Arroyo.

### **Primera parte**

***“Ahora saben que el conocer, el conocimiento las hace fuertes, y que esto les ayude para que sepan, que si saben pueden hacer lo que ustedes quieran en la vida”.***

Objetivos: Compartir información y conocimiento sobre la menstruación al alumnado de la escuela telesecundaria.

El día de la presentación las participantes estaban muy nerviosas en un principio “*¿Mejor me puedo arrepentir?*”, algunas ya no querían pasar, les pregunté porque se sentían así y me comentaron que era pena de hablar de este tema, les recordé todo lo que habíamos platicado y compartido en las sesiones del taller, y la importancia que tiene que la

menstruación se vea como algo normal, un signo vital de salud y que no es motivo de vergüenza.

Después de nuestra pequeña plática, todas se decidieron a participar activamente en la exposición de sus carteles, y todo lo aprendido y dialogado en las sesiones anteriores.

La presentación la comenzamos, presentándonos y platicando de qué se trataban las actividades que habíamos estado haciendo durante el mes, después el primer tema fue educación menstrual, les preguntamos si sabían qué era o a qué les sonaba el nombre, en algunos salones si contestaron en otros no, *“pues es como cuando te baja, no?”*, *“menstrua..., menstruación?”* y se les dio una pequeña explicación sobre lo que es la educación menstrual y lo que busca, luego, se les preguntó si sabían qué era la menstruación, ante esta pregunta nadie respondió, sin embargo pudimos notar, algunas risas nerviosas, asentimientos con la cabeza, respondimos a esa pregunta explicando qué es la menstruación, cuánto dura, cada cuanto llega, si duele o no duele, después les compartimos información y les mostramos los productos para la menstruación elegidos por las chicas como los más útiles y prácticos, los cuales fueron las toallas desechables, las toallas de tela y los calzones menstruales, se hizo la mención de la copa menstrual y los tampones.

Después de esta explicación, se vinculó con el tema de que la menstruación a pesar de ser un proceso normal y natural es un tema que está rodeado de mitos, tabúes, vergüenza, incluso burlas; les preguntamos si les sonaba algo parecido, o que si en alguna ocasión había escuchado burlas o comentarios que pudieran resultar ofensivos referentes a la menstruación, en algunos salones, las niñas contestaron que sí, o bien hacían alguna señal de aprobación con su cabeza, en algunos otros salones decían que no, que nunca los habían escuchado. Posterior a eso, entramos con el tema de los mitos menstruales, explicándoles y dando algunos ejemplos, y nos acercamos a la conclusión de que la menstruación es un

proceso normal y natural, que no debe ser motivo de burla o vergüenza, y al final de la presentación dirigimos una pregunta a los niños en especial “Cómo apoyar a una niña durante su menstruación?”, algunas de las respuestas fueron: *“que se callen (los niños) y que no opinen”, “ayudarlas”, “no decir comentarios ofensivos” “no hacerlas enojar”, “que vayan al doctor”*, en algunos salones no contestaron nada, sin embargo, como este fue un tema importante, se les hizo mención de una lista de sugerencias que los adolescentes podrían hacer para apoyar a una niña cuando tenga su menstruación, y se les volvió a repetir que este proceso, no debería ser motivo de burla, vergüenza, preocupación o miedo. A las participantes les gustó presentar el trabajo a sus demás compañeros y compañeras, consideraron que, sí es un tema importante, para aprender más sobre el tema, y promover el respeto.

Varios maestros y maestras felicitaron a las chicas, por hablar de ese tema, por despojarse del estigma, por tener apertura y por compartir información con sus compañeros y compañeras.

*“Ahora saben que el conocer, el conocimiento las hace fuertes, y que esto les ayude para que sepan, que si saben pueden hacer lo que ustedes quieran en la vida”.*

Al final de la sesión, las participantes repartieron en cada salón el folleto que diseñamos para que la información esté presente y colocaron el material elaborado afuera de sus salones.

### **Dispensador de toallas desechables en el baño de la telesecundaria.**

Como parte de la propuesta las participantes sugirieron colocar un dispensador de toallas desechables en el baño (Figura 5), pensaron que sería muy útil porque a veces hay quienes

no llevan toallas o las toma por sorpresa, también comentaron que el tener el dispensador sería más práctico que ir a pedir una toalla. El proceso se desarrolló así:

- Se instaló el dispensador cooperativo con la siguiente leyenda: “Necesitas una toallita? Tómalas, ¿te sobra una? Dónala.
- El grupo de participantes en el taller se encargaron de cuidarlo, mantenerlo en orden y evaluar si daba resultado.
- Después de 2 meses aproximadamente, regresé a la escuela, y el dispensador fue retirado por cuestiones de la administración, sin embargo, las participantes me comentaron que el tiempo que duró en el baño ellas pudieron observar que sí dio buen resultado.

### **Figura 5**

*Dispensador de toallas desechables*



*Nota: Fotografía del dispensador de toallas desechables*

## Segunda parte

A partir de todas las experiencias de menarquia y menstruación diseñamos una pequeña guía que se encuentra en el Anexo A de este documento, pensada principalmente para las personas que aún no tienen su primera menstruación, pero también para todas las personas en general que quieran aprender lo básico de este proceso, nos enfocamos en lo que nos hubiera gustado que nos dijeran antes de menstruar por primera vez, información general de la menstruación, lo que es, lo que se siente, el tema del dolor; también le pusimos énfasis en algunos aspectos que provocan desinformación, como la confusión entre menstruación y ciclo menstrual, la duración de cada ciclo; el tema de las emociones, el respeto y la comprensión.

Los temas que incluimos en la guía fueron los mismos de la campaña que realizamos en la escuela y agregamos algunos otros más específicos, los apartados que incluye la guía son:

- Información básica sobre el ciclo menstrual y la menstruación.
- Gestión del dolor
- Emociones menstruales
- Gestión menstrual
- Los mitos y la importancia del respeto
- Educación menstrual, derechos y leyes en México.

La guía fue evaluada por las mismas participantes y también por otras personas adolescentes quienes nos hicieron algunos comentarios positivos y nos dieron algunas sugerencias para hacer la guía más completa.

## **Reflexiones de las participantes de su experiencia en el proyecto**

En los comentarios obtenidos en la evaluación del taller se observa que las participantes aprendieron sobre la menstruación, el ciclo menstrual, los mitos y creencias, así como de los diversos productos disponibles para su gestión. En la síntesis de lo que aprendieron se observan estos elementos:

*“Yo aprendí que los mitos no son ciertos, los diferentes productos y los diferentes tipos de flujo y porqué se generan los dolores y porqué es importante que te baje y la diferencia entre menstruación y ciclo menstrual”.*

*“Yo aprendí que no todos los mitos son ciertos. Diferentes cosas o productos de la menstruación. Que no todos los flujos son iguales” “*

*“Aprendí que no me debo de creer de los mitos que dicen algunas personas ni de las creencias y que también debemos apoyarnos entre mujeres. También conocí otros tipos de protectores como calzones menstruales, las copas, tampones y entre otros. También que los hombres nos deben de apoyar cuando tenemos nuestra menstruación y que no se deben de burlar y también aprendí que la sangre no es la que huele mal”*

*“Aprendí que no tengo que hacer caso a los mitos y apoyarnos entre mujeres cuando se manchan o les pasa algo con su menstruación, y que existen varias toallas como calzones para las reglas, las copas y también que no nos debe de dar vergüenza con las personas de nuestra menstruación”.*

*Yo creí que todo lo que me decían no era mentira (los mitos). Aprendí a saber más de la menstruación a que no nos dé vergüenza decir o hablar con mis amigas o mi mamá sobre lo que me pasa*

Se observó un cambio grande en la manera en que las participantes perciben su experiencia menstrual. Antes del taller, las participantes manifestaban sentir vergüenza al hablar del tema, incluso -me atrevería a decir- vergüenza con tan solo escuchar la palabra “menstruación”, como si quisieran que esa palabra y todo lo que implica fuera ajeno a ellas. Un “no saber de eso o no querer saber”, un “uno soy parte de eso”, o un “¿Cómo nos estás hablando de esto?”. Una palabra que se expresó en risas nerviosas, cuerpos que se hundían en las sillas de madera, manos que cubrían la boca, miradas cómplices que decían “¿Ya escucharon de qué nos viene a hablar?” Por lo anterior, resulta relevante lo que señalaron al finalizar el taller:

*Aprendí a respetar el tema, no burlarme, me pareció interesante porque yo no estaba muy informada en ese tema como en los mitos, productos que podemos utilizar al igual que no me dé vergüenza decir que me bajó porque es algo normal e igual me pareció algo muy padre porque... también me gustó pasar tiempo con mis compañeras y platicar nuestras experiencias sobre la menstruación. Me gustó la experiencia.*

El tema era secreto. Se hacía todo lo posible por mantenerlo oculto, algo que nadie debía saber que estaba ocurriendo. “Qué vergüenza” o “qué preocupación que alguien se entere que estoy en mis días”. Y es por eso que se toman muchas precauciones para que ese “que nadie se entere” sea exitoso, al sacar una toalla de la mochila, esconderla e ir a cambiarse, al no querer hacer ruido con la bolsita en el baño, al pensar en cómo sentarse para no mancharse, al tener miedo de levantarse de la silla, sentir el bajón y mancharse, al ir a pedir una toalla que necesito o al ir a la tienda a comprarlas, miedo y vergüenza de que se note que menstruación, al preguntar constantemente a una amiga si no nos hemos manchado.

Ante lo que señalaron: “... apoyarnos entre mujeres si necesitan una toalla para ponerse o

*decirles discretamente que se mancharon y no darnos vergüenza hablar sobre la menstruación con los hombres”. “...también entendí que todas las mujeres pasamos por lo mismo cada mes, también a no tener miedo al pedir una toalla o ir las a comprar”.*

Eso sí, es un tema íntimo, muy personal, que solo se comparte con amigas. Sin embargo, nos dimos cuenta de que es un tema que nos incluye y nos atraviesa a todas. De ahí que el diálogo es central para pensar los procesos educativos, desde una perspectiva de escucha:

*“Y fue muy divertido aprender algo que nos beneficia entre mujeres para tener más conocimiento, fue muy divertido platicar sobre nuestras experiencias de cada una de nosotras, y por último doy gracias a la psicóloga Susana por hablarnos de un tema muy importante”.*

Aparecieron preocupaciones como *“hacer algo que no debe cuando estoy menstruando”* o *“algo me va a pasar si como huevo, mariscos o limón”*. Restricciones sobre el qué comer, cómo sentarse o acostarse. Rompimos mitos que culturalmente aún sobreviven y que persisten solo por falta de información veraz y pertinente.

Nos cuestionamos por qué sentimos esta vergüenza, esta pena, esta incomodidad. ¿Por qué me da miedo mancharme y que todas las personas se den cuenta de que estoy menstruando? ¿Por qué no quiero que sepan que a mí también me pasa? A través del diálogo, logramos reflexionar que la menstruación no es motivo de vergüenza. Aprendimos que es un proceso normal del cuerpo que indica salud. Esa vergüenza se transformó en conocimiento, el silencio dio paso a las palabras, al compartir experiencias, a la confianza y a la sororidad. Nos dimos cuenta de que no soy la única que menstrua, que no solo mis amigas menstrúan, sino que todas -o la mayoría de nosotras- lo hacemos. Que el apoyarnos, sostenernos y respetarnos son elementos que deben estar presentes en nuestro día a día, conocemos la experiencia, sabemos lo que se vive. Y si sé algo sobre el tema, lo comparto. Todas hemos

tenido experiencias parecidas, y nos gustaría que la realidad en que vivimos nuestra menstruación cambie.

El hecho de “tener la menstruación” es un tema que debe ser entendido, comprendido y acompañado. Que no solo es cuestión de mujeres: también es importante que los hombres aprendan, comprendan y respeten este tema: “... *creo que a los hombres los hicimos reflexionar al comentarles lo mucho que nos afectan sus comentarios...*” Que se reconozca la importancia de conocer, aprender y preguntar. Que ese conocimiento sea integral, formal, honesto, real y práctico.

Aprendimos sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo, conocimos sobre el ciclo menstrual, sus etapas, sus características, los tipos de flujo, la diferencia entre menstruación y ciclo menstrual, las opciones de productos para la menstruación. Conocer nos lleva a dejar de tener miedo, vergüenza o preocupación. Las participantes lograron romper paradigmas, transformando positivamente su relación con la menstruación, venciendo miedos, superando el ocultamiento y normalizando un tema históricamente silenciado. Finalmente, es importante destacar la necesidad de seguir impulsado proyectos de educación menstrual adaptadas al contexto, que continúen mejorando las experiencias de las personas, fortalezcan su relación con el propio cuerpo y contribuyan a erradicar vergüenzas, estigmas, mitos, creencias y prejuicios. De esta manera, se mejora significativamente su calidad de vida.

## **Discusión**

El objetivo de este proyecto fue construir una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de menarquia y menstruación de las adolescentes para contribuir al diseño de

herramientas que promuevan el conocimiento del ciclo menstrual desde una perspectiva biopsicosocial, el cual ha sido cumplido.

En el proceso de este proyecto logramos reflexionar sobre las experiencias de menarquia y menstruación y a su vez, encontrar el significado que las adolescentes le dan a la menstruación. Las experiencias menstruales, en su mayoría tuvieron una connotación negativa, por todas las vivencias referentes a la menstruación, que están impregnadas de estigmas, discriminación, silencio, desinformación, donde el emblema es que la menstruación es una molestia y que sería mucho mejor no tenerla, que los hombres son afortunados al no tener que lidiar con un sangrado cada mes, por todo lo que conlleva, y la forma en que se ha aprendido a vivir la menstruación.

La primera menstruación la mayoría de las veces se vive con miedo, incomodidad, tristeza, marca un cambio importante en la vida de las adolescentes, en donde se entiende socialmente que “las niñas dejan de ser niñas” y ahora tienen que comportarse de manera diferente, tener cuidados de su cuerpo y cuidar algunas formas de comportarse, saber que su cuerpo ahora es “diferente”, como si la primera menstruación rompiera completamente con la niñez y desencadenara una responsabilidad de “ser mujer” en un solo día, y esto resulta agobiante, preocupante y lleva a la incertidumbre, el miedo y la preocupación (UNFPA, 2021).

La menstruación continúa siendo un tema del que se habla, se explica y se comprende poco, debido a la persistencia de tabúes, mitos y estigmas que mantienen el tema en el silencio y en la desinformación.

El contenido sobre menstruación y ciclo menstrual que se enseña regularmente en la educación formal en México, la mayoría de las veces está limitado a su aspecto biológico y vinculado directamente al aspecto reproductivo, lo cual es minimizarlo ya que tener un

ciclo menstrual natural es un indicador de salud (Briden, 2019) y tiene múltiples beneficios en el cuerpo y en la salud de las mujeres, mucho más allá de la reproducción. Este conocimiento es algo que por lo general no se enseña en las escuelas y más bien el ciclo menstrual se vincula a la educación sexual.

De esta manera, esto repercute directamente en la manera en que las adolescentes viven su menstruación y que conlleva a enfrentarse a esta experiencia con miedo, miedo a mancharse, miedo a que las demás personas se enteren que estas menstruando, miedo al propio cuerpo, miedo a no saber cuándo va a llegar la menstruación y no sentirse seguras y listas, vergüenza, ser foco de burlas, de faltas de respeto, de comentarios incluso algunas veces ofensivos, preocupación, incertidumbre de no saber, silencio que nadie se entere, lo que repercute en la relación con su propio cuerpo y en la calidad de vida (Boehnlein, C. et al., 2024). Así pues, frente a esta problemática resulta prioritario fortalecer programas educativos que adopten una perspectiva integral y biopsicosocial de la menstruación, con el objetivo de romper estigmas, desmitificar creencias y superar silencios, abordando todos y cada uno de los temas referentes a la experiencia de la menstruación (UNICEF, 2024).

En este contexto, la participación de las adolescentes es indispensable, ya que son quienes viven cotidianamente situaciones específicas en torno a la menstruación que, en muchos casos, no son percibidos o comprendidas plenamente por las personas adultas. Al darles voz y escuchar sus experiencias, se posibilita la creación de conocimiento relevante y significativo, que atiende de manera auténtica sus necesidades reales. Este enfoque participativo permite que la educación menstrual sea efectiva y pertinente.

Respecto al presente proyecto, la organización grupal, al igual que en el estudio realizado por Esteban et al. (2020), se implementaron técnicas participativas destinadas a generar espacios seguros para la producción colectiva de información, donde las participantes

podieron discutir abiertamente sus experiencias. Esta dinámica permitió establecer un marco en el que las adolescentes fueron reconocidas y valoradas como agentes de cambio social. De igual manera, a través de estas técnicas es posible lograr resultados significativos de acuerdo con la realidad y al contexto vivido.

Por otro lado, los productos construidos colectivamente, se convierten en una importante herramienta de difusión del conocimiento, ya que se ajustan a las necesidades reales, como lo hicieron Builes y Carmona (2022), en donde a partir del aprendizaje experiencial diseñaron una estrategia para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación, elaborando una cartilla educativa, dirigida al personal de salud. De igual manera, respecto al trabajo de Rincón (2021), construyeron una herramienta visual para proporcionar conocimientos de educación menstrual, realizando una evaluación con las participantes adolescentes, quienes la consideraron una herramienta adecuada, práctica, accesible y útil para aprender sobre educación menstrual.

Para que cualquier conocimiento resulte transformador, es necesario hacerlo colectivo, establecer un diálogo abierto, y solo a través de la interacción, del compartir ideas, experiencias, generar preguntas y darles respuesta, se logra construir ese conocimiento, que no viene desde arriba, sino que es un conocimiento construido en horizontal, desde las experiencias y las vivencias, lo que lo hace significativo en la vida de las personas.

Durante la implementación de este proyecto, las participantes adquirieron conciencia de su poder de opinión y decisión, desarrollando capacidades críticas y dialógicas que les permitieron expresar y compartir el conocimiento generado a partir de sus propias vivencias. Esta experiencia les permitió romper con tabúes y estigmas al hablar públicamente sobre menstruación, algo especialmente significativo considerando que en su contexto escolar y social sigue siendo un tema relegado al ámbito privado y secreto. Su rol

activo en la creación y ejecución de la campaña evidencia cómo desde la participación se pueden transformar realidades personales y colectivas.

Por lo tanto, resulta esencial continuar desarrollando proyectos e investigaciones en las que las adolescencias sean protagonistas, de modo que el conocimiento generado sea horizontal, dialógico y significativo. Abrir espacios de diálogo y escucha, es clave para mejorar sustancialmente la educación menstrual y avanzar hacia una sociedad más informada y equitativa.

En este marco, la educación menstrual con sus bases en la pedagogía de Paulo Freire (1969), no debe limitarse únicamente a la transmisión de información, debe ser crítica, dialógica, reflexiva, orientada hacia la emancipación y la transformación social. En este proyecto se enfatizó la importancia de brindar una educación menstrual transformadora, capaz de generar cambios significativos en las experiencias cotidianas de las adolescentes, favoreciendo una percepción positiva y libre de prejuicios en torno a la menstruación. Finalmente, se reconoce a la educación menstrual como una poderosa herramienta de transformación social y de conocimiento. Desde su enfoque crítico y emancipador, se convierte en un asunto fundamental de derechos humanos. Es indispensable seguir creando espacios seguros de diálogo y participación donde todas las personas involucradas, incluyendo familias y comunidades, pueden convertirse en agente de cambio social. Promover una educación menstrual integral, libre de prejuicios orientada hacia la justicia social, resulta esencial para avanzar hacia una sociedad mejor (Calafell, 2021).

## **Conclusión**

La educación menstrual es una herramienta imprescindible para garantizar los derechos de las personas en tema de menstruación, el derecho a la educación, a la salud, a la participación.

Es prioritario darle un lugar a la educación menstrual en las familias, las escuelas y en las comunidades con el fin de visibilizar este proceso que es un indicador de salud y no una maldición, cambiar el paradigma y ver la menstruación mucho más allá de su conexión con la reproducción, es necesario dejar las connotaciones negativas, que generan incertidumbre, miedo, vergüenza, para que las personas tengan la libertad de vivir sus experiencias de menarquia y menstruación como un signo vital de salud, conocer el cuerpo y sus procesos, informarse, tomar decisiones y vivir mejor, que el hecho de menstruar no resulte una molestia, una vergüenza, y en cambio que la calidad de vida mejore, y esto se logrará a través de la creación de herramientas de educación menstrual, abordando todos los aspectos en donde influyen y creando una visión más amplia de conocimiento sobre lo que es el ciclo menstrual y su maravilloso funcionamiento.

Sin duda alguna, la menarquia es una experiencia trascendental en la vida de las niñas y adolescentes, en donde el acompañamiento resulta vital, es importante que las personas encuentren y tengan a una persona de confianza sobre quien hablar del tema, y para esto resulta importante que esa persona también esté preparada para acompañar en este proceso de forma saludable, informada, respetuosa; expandir el conocimiento en educación menstrual es necesario para romper con todas las connotaciones negativas que se le han atribuido, en este sentido, es necesario seguir construyendo herramientas para promover el conocimiento, el respeto y el amor hacia el propio cuerpo y hacia el conocimiento.

A través de este proyecto logramos reconocer que la menstruación aún continúa siendo una experiencia marcada por el desconocimiento, el miedo, la vergüenza, los mitos y el

estigma, y esto a su vez, afecta la percepción y la vivencia de este proceso. Recalcamos que la falta de información adecuada refuerza la vergüenza y el silencio en torno a la menstruación, lo que repercute en la calidad de vida de las adolescentes y su bienestar emocional y social.

El uso de la investigación-acción participativa nos permitió entablar una relación horizontal con las participantes, donde la confianza y la complicidad estuvieron presentes, y esto sirvió para que las participantes pudieran compartir sus experiencias y conocimientos del ciclo menstrual y la menstruación, creamos un espacio seguro y reflexivo que nos permitió construir nuestra propuesta de educación menstrual.

La campaña “Aprendamos sobre la menstruación” y la elaboración de la “Guía básica sobre la menstruación” son herramientas para la educación menstrual, que atienden a las necesidades de las participantes y brindan información confiable, verídica, certera sobre la menstruación.

Es fundamental que la educación menstrual se integre en los programas escolares con un enfoque que promueva el conocimiento, la autonomía y el respeto. Asimismo, recomendamos que en futuros proyectos se amplíe la perspectiva hacia otros contextos, esto con el fin de desarrollar estrategias educativas que sean accesibles para todas las personas y que se continúen construyendo propuestas de educación menstrual no solo para las niñas o adolescentes, sino también para las personas adultas, personas con discapacidad, personas con enfermedades crónicas.

También es importante adaptar y elaborar las herramientas educativas considerando aspectos como la pobreza menstrual, la contaminación ambiental, la problemática del agua, la medicalización, entre muchos otros temas que se asocian a las experiencias de menarquia y menstruación.

Así pues, con este proyecto reafirmamos la importancia de la educación menstrual como un derecho fundamental, necesario e importante en nuestro país, y nos comprometemos a continuar difundiendo conocimiento sobre el ciclo menstrual y menstruación libre de miedo, silencio, vergüenza, mitos y tabúes, para que las personas logren vivir la experiencia de la menarquia y menstruación de manera positiva, con amor hacia su cuerpo y mejorar su calidad de vida.

## Referencias

- Ames, P., Rojas, V. y Portugal, T. (2010). *Métodos para la investigación con niños: Lecciones aprendidas, desafíos y propuestas desde la experiencia de Niños del Milenio en Perú*. GRADE. <https://ninosdelmilenio.org/wp-content/uploads/2010/10/Nota-Methodologica-1---Metodos-para-la-investigacion-con-ninos-Lecciones-aprendidas-desafios-y-propuestas-desde-la-experiencia-de-Ninos-del-Milenio-en-el-Peru.pdf>
- Belli, L., Suárez, D. y Mileo, A. (2024). Menstruación e injusticias en salud: un llamado a la bioética. *Revista interdisciplinaria de estudios de género de El Colegio de México* 10. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2395-91852024000100015&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2395-91852024000100015&script=sci_arttext)
- Boehnlein, C., Boniface, E., Packham, A. y Baldwin, M. (2024). A social media survey of US adolescent preferences for menstrual bleeding patterns. *Journal of pediatric & adolescent gynecology*, 37 (1), 25-34. [https://www.jpagonline.org/article/S1083-3188\(23\)00437-0/abstract](https://www.jpagonline.org/article/S1083-3188(23)00437-0/abstract)
- Bolton, D. (2022). Looking forward to a decade of the biopsychosocial model. *BJPsych Bulletin*, 46 (4), 228-232. doi:10.1192/bjp.2022.34
- Botello, A. y Casado, R. (2015). Miedos y temores relacionador con la menstruación: estudio cualitativo desde la perspectiva de género. *Texto & Contexto Enfermagem*, 24 (1), 13-21. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71438421002>
- Briden, L. (2019). *Cómo mejorar tu ciclo menstrual*. Greenpeak Publishing.

- Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brito, Z. (2008). Educación popular, cultura e identidad desde la perspectiva de Paulo Freire. En Godotti, M., Gómez, M., Mafra, J. y Fernandes, A. (Eds.), *Paulo Freire. Contribuciones para la pedagogía*. (pp. 29-45). Clacso, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/formacion-virtual/20100720021738/3Brito.pdf>
- Builes, S. y Carmona, V. (2022). *Pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación como propuesta de un programa de promoción y prevención basado en aprendizaje experiencial* [Tesis de especialización, Universidad CES]. <https://repository.ces.edu.co/items/28932ed6-a7f1-47b0-94e3-649fc52538de>
- Calafell, N. (2020). Menstruación decolonial. *Revista Estudios Feministas* 28 (1).  
<https://www.scielo.br/j/ref/a/sgNRqkpqRgWjfv56ywQYxpp/>
- Calafell, G. (2021). *Menstruación y perspectiva de género: la importancia de la educación integral*. Editorial Feminista.
- Chandra-Mouli, V. y Vipul, S. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low and middle-income countries. *Reproductive health*, 14 (30),  
<https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>
- Clínica Universidad de Navarra. (s.f.). Menarquia. En *Diccionario médico*. Recuperado en 22 de abril de 2023, de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/menarquia>

- Colmenares, A. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción, *Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación*, 3(1). 102-115.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4054232>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2021). Qué significa la gestión menstrual Digna. [https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2022-02/Menstruacion\\_Digna\\_1.pdf](https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2022-02/Menstruacion_Digna_1.pdf)
- Creswell, J. y Poth, C. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE
- Creswell, J. y Plano-Clark, V. (2018). *Designing and conducting Mixed Methods Research*. SAGE
- Da Silva, J., Díaz, A. y Goellner, M. (2012). Significado da mecarco segundo adolescentes. *Artigos Originals*, 25 (2), 24-255.  
<https://www.scielo.br/j/ape/a/5Qy4wVLFR8BZ6GgrwPqb5mL/?lang=pt>
- DeMaria, A., Delay, C., Soundstrom, B., Rehberg, A., Naoum, Z., Ramos-Ortiz, J., Meier, S. y Bring, C. (2018) “My mama told me it would happen”: menarche and menstruation experiences across generations. *Women & Health*, 60 (1), 87-98.  
<https://doi.org/10.1080/03630242.2019.1610827>
- Denzin, N. y Lincoln, Y. (2012). *Paradigmas y perspectivas en disputa. Manual de Investigación Cualitativa Vol. II*. Gedisa
- Díaz, P. (14 de enero de 2022). *Las mujeres en México luchan para que la menstruación deje de ser tabú*. ONU Noticias. <https://news.un.org/es/story/2022/01/1502512>
- El Sol de Morelia. (25 de mayo de 2022). *Invitan a Segunda Jornada de Educación Menstrual*. El Sol de Morelia.

<https://www.elsoldemorelia.com.mx/local/municipios/invitan-a-segunda-jornada-de-educacion-menstrual-8338901.html>

Essity, UNICEF y Menstruación Digna México. (2022). Primera Encuesta Nacional de Gestión Menstrual [Conjunto de datos].

[https://www.essity.mx/Images/Reporte%20Resultados%20Encuesta%20Essity%20MD%20y%20UNICEF\\_tcm347-146768.pdf](https://www.essity.mx/Images/Reporte%20Resultados%20Encuesta%20Essity%20MD%20y%20UNICEF_tcm347-146768.pdf)

Esteban, M., Crespo, F., Novella, A. y Sabriego, M. (2020). Aportes reflexivos para la investigación con las infancias. Corresponsabilidad en el avance de su participación. *Sociedad e infancias*, 5, 21-33. 10.5209/soci.71444

Flick, U. (2015). *El diseño de Investigación Cualitativa*. Ediciones Morata

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (29 de agosto de 2019). Essity y UNICEF unen fuerzas por la infancia en México bajo el llamado “La higiene es nuestro derecho”. <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/essity-y-unicef-unen-fuerzas-por-la-infancia-en-mexico-bajo-el-llamado-la>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (s/f). *Programa Higiene Menstrual. La menstruación es algo natural*. <https://www.unicef.org/mexico/higiene-menstrual>

Fondo de Población de las Naciones Unidas. (28 de mayo de 2021). *La primera menstruación suele ir acompañada de miedo, vergüenza, falta de información, revelan las mujeres y las niñas en los estados árabes*. <https://www.unfpa.org/es/news/la-primera-menstruacion-suele-ir-acompanada-de-miedo-vergüenza-falta-de-informacion-revelan>

Freire, P. (1968). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.

- Gaceta UNAM. (15 de junio de 2023). *Primera Feria por la Menstruación Digna*. ENES Morelia. <https://www.enesmorelia.unam.mx/primera-feria-por-la-menstruacion-digna/>
- García, R. y García, A. (2022). La educación como acto político en Freire. La teoría antidialógica, la arbitrariedad cultural y la educación bancaria: nociones para comprender la reproducción de las desigualdades en América Latina. *Revista Innovaciones Educativas*, 24 (37). 10.22458/ie.v24i37.4316
- Gil, T. Y Cano, A. (2010). Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: Tipos de análisis y proceso de codificación (II). NURE investigación: *Revista Científica de enfermería*, 45.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7712262>
- González, E. y Montero, A. (2008). Factores psicosociales y culturales que influyen en el evento de la menarquia en adolescentes posmenárquicas. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 73(4), 236-243. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262008000400004>
- Guba, E. y Lincoln, Y. (2012). Controversias paradigmáticas, contradicciones y confluencias emergentes en Denzin, N. y Lincoln, Y. (Eds.), *Paradigmas y perspectivas en disputa. Manual de investigación Cualitativa*. Vol. II (pp. 38-76). Gedisa
- Hendrickson-Jack, L. (2019). *The Fifth Vital Sign. Master Your Cycles and Optimize Your Fertility*. Fertility Friday Publishing Inc.
- Hennegan, J., Swe, Z., Than, K., Smith, C., Sol, L., Alberda, H., Bukenya, J., Kibera, S., Makumbi, F., Schwab, K. y Azzopardi, P. (2022). Monitoring Menstrual Health

- Knowledge: Awareness of Menstruation at Menarche as an Indicator. *Front Glob. Womens Health*, 3 (832549). <https://doi.org/10.3389/fgwh.2022.832549>
- Hernández, P., Herrera, V., Meza, F., Dorado, P., Pontigo, B. y Salgado, A. (2022). *La menstruación como proceso de subjetivación: implicaciones, cuerpo y vínculo en las experiencias de las mujeres menstruantes* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma Metropolitana].
- <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/26742/1/51007.pdf>
- Herr, K. y Anderson, G. (2014). *The Action Research Dissertation: A Guide for Students and Faculty*. SAGE.
- Hinojo, N. (14 de enero de 2022). *Las mujeres en México luchan para que la menstruación deje de ser tabú*. Noticias ONU.
- <https://news.un.org/es/story/2022/01/1502512#:~:text=Menstruaci%C3%B3n%20Digna%20es%20una%20organizaci%C3%B3n,permea%20en%20la%20sociedad%20mexicana>
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2022, 10 octubre). Estadísticas a propósito del día de la niña [Comunicado de prensa].
- [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP\\_DiaNina22.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_DiaNina22.pdf)
- Jackson, T. y Joffe, R. (2013). Women wearing white: Discourses of menstruation and the experience of menarche. *Feminism & Psychology*, 23 (3), 379-398.
- 10.1177/0959353512473812
- Jhonston-Robledo, I. y Chrisler, J. (2020). The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. En Bobel, C., Winkler, I., Fahs, B., Hasson, K., Arveda, E., Roberts, T.

(Ed.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 296-323).

Palgrave Macmillan.

Lucero, E., De Andrea, N. & Errecalde, M. (2014). El consentimiento informado en investigación psicológica con niños y niñas. *VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. (154-156). Acta Académica. <https://www.aacademica.org/000-035/38>

Lucio-Villegas, E. (2015). Paulo Freire. La Educación como Instrumento para la Justicia Social. *Revista internacional de educación para la justicia social*, 4 (1), 9-20. [10.15336/riejs](https://doi.org/10.15336/riejs).

Marván, M. y Molina-Abolnik, M. (2012). Mexican Adolescents' Experience of Menarche and Attitudes Toward Menstruation: Role of Communication Between Mothers and Daughters. *North American Society for Pediatric and Adolescent Gynecology*, 25 (6), 358-363. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2012.05.003>

Maulingin-Gumbaketi, E., Larkins, S., Gunnarsson, R., Rembeck, G., Whittaker, M. y Redman-MacLaren, M. (2021). "Making of a strong Woman": a constructivist grounded theory of the experiences of young women around menarche in Papua New Guinea. *BMC Women's Health*, 21 (144). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01229-0>

McLaughlin, J. (septiembre de 2022). *Ciclo menstrual*. Manual MSD. <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/salud-femenina/biología-del-aparato-reproductor-femenino/ciclo-menstrual?ruleredirectid=757>

Naciones Unidas (1979). Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer.

[https://www.ohchr.org/sites/default/files/cedaw\\_SP.pdf](https://www.ohchr.org/sites/default/files/cedaw_SP.pdf)

Naciones Unidas (2018), *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe*.

[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf)

ONU Mujeres. (2024). *Pobreza asociada a la menstruación: Por qué millones de niñas y mujeres no pueden permitirse los productos menstruales*. Organización de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres.

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

Ortega, M. (7 de marzo de 2024). *El ciclo menstrual: oportunidad médica invisibilizada por un tabú*. Medscape.

[https://espanol.medscape.com/verarticulo/5912113\\_3?form=fpf](https://espanol.medscape.com/verarticulo/5912113_3?form=fpf)

Paz, F. (25 de junio de 2023). *Por “tema de Tesorería” no hay programa de Dignidad Menstrual en Morelia: Adolfo Torres*. Primera Plana.

<https://primeraplana.mx/archivos/935990>

Pineda, S. y Aliño, M. (2002). El concepto de adolescencia. En: Colectivo de autores, *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia* (pp. 15-23). MINSAP.

- Ramírez, C. (2022). *Educación Menstrual Emancipadora. Una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*. Fallidoseditores.com.  
[https://drive.google.com/file/d/18e3qrsGisWSEL2W\\_27\\_E5ZOaDxmY-elo/view](https://drive.google.com/file/d/18e3qrsGisWSEL2W_27_E5ZOaDxmY-elo/view)
- Ramírez, C. (7 de mayo de 2024). *Educación menstrual emancipadora, un concepto y un modelo metodológico para la acción y transformación*. Escuela de educación menstrual emancipadas. <https://escueladeeducacionmenstrual.com/educacion-menstrual-emancipadora-un-concepto-y-un-modelo-metodologico-para-la-accion-y-la-transformacion/>
- Reyes, A. (2009). La escuela secundaria como espacio de construcción de identidades juveniles. *Revista mexicana de investigación educativa*, 14 (40), 147-174.  
<https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v14n40/v14n40a8.pdf>
- Rizkia, M., Setyowati. Y Ungsianik, T. (2019). Female Adolescents Preparations, knowledge, and emotional response toward menarche: A preliminary study. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42 (1), 108-114.  
<https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578431>
- Rincón, L. (2022). *Escarlata: Un ciclo menstrual consciente* [Tesis de grado, Universidad Piloto de Colombia]. <https://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/11231>
- Secretaría de Igualdad Sustantiva y Desarrollo de las Mujeres Michoacanas. (26 de diciembre de 2024). Seimujer impulsa una menstruación digna en Michoacán. <https://mujer.michoacan.gob.mx/noticias/seimujer-impulsa-una-menstruacion-digna-en-michoacan/>
- Shabel, P. (2014). Los niños y niñas como constructores de conocimiento: un caso de investigación participativa. *Revista de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 12 (1). 159-170. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77330034009.pdf>

- Stringer, E. (2013). *Action Research*. SAGE
- Stubbs, M. (2008). Cultural perceptions and practices around menarche and adolescent menstruation in the United States. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1135 (1), 58-66. <https://doi.org/10.1196/annals.1429.008>
- Taylor, S., Bogdan, R. y DeVault, M. (2015). *Introduction to Qualitative Research Methods: A Guidebook and Resource*. Wiley. <https://nwimsr.mespune.org/wp-content/uploads/2024/09/Introduction-to-Qualitative-Research-Methods-PDFDrive-.pdf>
- UNFPA. (2022). *La menstruación desde una perspectiva de derechos sexuales y reproductivos*. Fondo de Población de las Naciones Unidas. [https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/doc\\_menstruacion.pdf](https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/doc_menstruacion.pdf)
- UNICEF. (2024). *Manual sobre salud menstrual para niñas, niños y adolescentes*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/mexico/media/7201/file/Manual%20para%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>
- Vasilachis, I. (2006). La investigación Cualitativa en I. Vasilachis (Ed.), *Estrategias de investigación cualitativa* (pp. 23-60). Gedisa
- Zacarías, X., Uribe, J. y Gómez, R. (2018). Talleres reflexivos con mujeres una estrategia participativa de investigación y diálogo en contextos comunitarios. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*, (4), 115-134 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=650100>

## Anexos

### Anexo A. Programa general del taller “La educación menstrual es nuestro derecho”

<b>Taller: La educación menstrual es nuestro derecho</b>		
<b>Objetivo general:</b> Construir una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de menarquia y menstruación de las adolescentes para contribuir al diseño de herramientas que promuevan el conocimiento del ciclo menstrual desde una perspectiva biopsicosocial.		
<b>Participantes:</b> Adolescentes que ya vivieron la experiencia de la menarquia y están teniendo sus primeros ciclos menstruales.		
<b>Duración:</b> 2 horas por sesión		
<b>Sesiones</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Actividades</b>
<b>Sesión 0 Sesión informativa del taller. Protocolos</b>	Proporcionar una explicación clara y pertinente sobre la investigación y el procedimiento. Firma de asentimientos y consentimientos informados.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bienvenida, presentación del proyecto y procedimiento de la investigación.</li> <li>2. Explicación y firma de consentimientos y asentimientos informados.</li> </ol>
<b>Sesión 1 Conocimientos sobre educación menstrual.</b>	Identificar el conocimiento sobre educación menstrual que tienen las adolescentes.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bienvenida-Presentación-Introducción a la sesión.</li> <li>2. Tómbola de preguntas <i>¿Cuánto sabemos de educación menstrual?</i></li> <li>3. Reflexión final y cierre.</li> </ol>
<b>Sesión 2 Emociones sobre las experiencias de menarquia y menstruación.</b>	Conocer las emociones sobre las experiencias de menarquia y menstruación.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bienvenida-Introducción a la sesión.</li> <li>2. Actividad narrativa. <i>“El día que me bajó por primera vez”</i>.</li> <li>3. Reflexión final y cierre.</li> </ol>
<b>Sesión 3 Gestión Menstrual</b>	Conocer las formas en que las adolescentes gestionan la menstruación desde sus experiencias.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bienvenida-Introducción a la sesión.</li> <li>2. Compartiendo la experiencia-formas de gestión menstrual.</li> <li>3. Reflexión final y cierre</li> </ol>
<b>Sesión 4 Influencia del contexto social y cultural</b>	Reflexionar sobre la influencia del contexto social y cultural Compilar las experiencias de menarquia y menstruación para construir la propuesta de educación menstrual.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bienvenida-Introducción a la sesión.</li> <li>2. Manotazo de mitos y tabúes en torno a la menarquia y menstruación.</li> <li>3. Derechos humanos y menstruales en México.</li> <li>4. Construir una propuesta de educación menstrual.</li> <li>5. Reflexión y cierre.</li> </ol>

## Anexo B. Consentimiento Informado



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Facultad de Psicología

### Consentimiento Informado

**Nombre del proyecto:** Construcción participativa de una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de menarquia y menstruación de un grupo de adolescentes.

**Investigadora principal:** Lic. Susana López.

**Contacto:** laemesnuestroderecho@gmail.com

**Investigadoras participantes:** Dra. Ana María Méndez Puga (Asesora de tesis) y Dra. Marisol Morales Rodríguez (Co-asesora de tesis).

**Fecha:** 30 de noviembre de 2023

### Introducción

Este documento es una invitación a participar en un proyecto de investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Por favor, tome todo el tiempo que sea necesario para leer este documento, le pedimos que pregunte cualquier duda que tenga.

Usted tiene el derecho a decidir si decide participar o no en este proyecto. Usted tendrá el tiempo que requiera para pensar y decidir si acepta participar.

Con el fin de tomar una decisión verdaderamente informada sobre si acepta participar o no en este proyecto, usted debe tener la información suficiente acerca de los posibles riesgos y beneficios al participar. Este documento le dará información detallada acerca del proyecto, la cual podrá comentar con quien usted quiera. Al final, una vez leída y entendida esta información, se le invitará a que forme parte del proyecto y si usted acepta, sin ninguna presión o intimidación, se le invitará a firmar este consentimiento informado.

## **Invitación a participar en el proyecto de investigación y su descripción.**

La Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, a través del grupo de investigación le invitan a participar a usted y a \_\_\_\_\_ en este proyecto.

El cual tiene como **objetivo:** Construir una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de menarquia y menstruación de las adolescentes para contribuir al diseño de herramientas que promuevan el conocimiento del ciclo menstrual desde una perspectiva biopsicosocial.

Como objetivos específicos se plantea:

- Reflexionar sobre el conocimiento en educación menstrual que tienen las adolescentes.
- Conocer las emociones sobre las experiencias de menarquia y menstruación.
- Conocer las formas en que las adolescentes gestionan la menstruación desde sus experiencias.
- Reflexionar sobre la influencia del contexto social y cultural en la menarquia y menstruación.
- Difundir la propuesta de educación menstrual en las comunidades educativas de la ciudad.

Este proyecto tiene una duración total de 2 años, sin embargo, la participación en el estudio será aproximadamente de 14 horas que serán repartidas en 2 horas cada 8 días, durante la fase 1 y 2 de la investigación, posteriormente se les invitará a difundir la propuesta en algunos centros educativos de la ciudad.

El número aproximado de participantes será de 10 personas, se les invita a participar en este proyecto a las adolescentes que ya vivieron la experiencia de la menarquia, que están teniendo sus primeros ciclos menstruales y que les interesa participar en el proyecto.

## **Procedimiento de la investigación:**

El proyecto está estructurado en 2 fases:

### **Primera fase: La investigación-acción: Las experiencias de menarquia y menstruación y la construcción de una propuesta de educación menstrual.**

Esta fase consiste en la participación en el taller “*La educación menstrual es nuestro derecho*”. El taller se compone de 5 sesiones con duración de 2 horas, las sesiones se llevarán a cabo los días 6 de diciembre de 2023, el 10, 17, 24 y 31 de enero de 2024, en un horario de 11:30 am a 13:30 en las instalaciones de la telesecundaria de la ciudad de Morelia, Michoacán.

En este taller la participante aportará su experiencia en las vivencias de menarquia y menstruación a través de distintas actividades y el diálogo, para recolectar información, a la vez que se procederá a la construcción de la propuesta de educación menstrual, la cual será creada a partir de las reflexiones de cada sesión del taller.

Es posible que se les solicite una reunión extra, posterior a la última sesión del taller, en dado caso de no terminar de construir la propuesta de educación menstrual.

### **Segunda fase. La difusión: Compartir y crear espacios de educación menstrual.**

Una vez concluida la primera fase, se les invitará a realizar la difusión de la propuesta en la escuela secundaria.

Participar en este proyecto de investigación no conlleva ningún riesgo o inconveniente para la salud de las participantes.

Algunos de los beneficios que las participantes pueden obtener al formar parte de este proyecto incluyen la oportunidad de desempeñarse como co-investigadoras en un proyecto de investigación. También podrán adquirir conocimientos sobre educación menstrual, desarrollar habilidades de colaboración y trabajo en equipo. Además, tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus propios conocimientos y experiencias, así como la forma en que pueden compartirlos con otras personas. Otras ventajas de participar incluyen la posibilidad de conocer a nuevas personas, contribuir con su experiencia a mejorar la calidad de vida y enseñar a otras niñas y adolescentes acerca de la educación menstrual.

Al finalizar el taller y la construcción de la propuesta de educación menstrual se le otorgará una constancia de participación como co-investigadora del proyecto.

Al participar en este proyecto, no se cobrará ninguna tarifa ni se le hará pago alguno. Todos los gastos del proyecto serán absorbidos por el equipo de investigación.

Su participación es voluntaria. Por lo que usted puede elegir no participar en el proyecto. En caso de decidir no participar, no habrá ninguna consecuencia negativa. Si decide participar, tiene la libertad para retirar su consentimiento e interrumpir su participación en cualquier momento. De ser así le pedimos que lo notifique por escrito inmediatamente a Lic. Susana López.

La investigadora del proyecto puede excluirlo si no se concluyen los procedimientos que forman parte de la investigación, en este caso usted será notificado sobre su retiro del proyecto.

Usted puede solicitar información sobre la investigación a Lic. Susana López.

Su confidencialidad será protegida, al participar como co-investigadora, su nombre aparecerá en el documento final de tesis de maestría de la investigadora principal y en la autoría de la

propuesta, si no desea que su nombre sea publicado se procederá a utilizar un seudónimo. Ninguna información sobre su persona será compartida con otras personas ajenas al equipo de investigadoras y co-investigadoras sin autorización, excepto: Si es necesario proteger sus derechos y bienestar y/o si es solicitado por la ley.

Los resultados del proyecto no podrán ser usados para estudios de investigación que estén relacionados con condiciones distintas a las establecidas en este proyecto.

La información que usted proporcione estará solo disponible para el equipo de investigadoras y co-investigadoras, quienes están obligadas a no divulgar su identidad.

Los resultados obtenidos de este proyecto podrían ser utilizados en publicaciones o presentaciones en foros académicos. Su nombre y otra información personal no serán publicados sin su autorización.

Todas las sesiones del taller serán grabadas en audio. Los archivos de audio serán resguardados y solo tendrán acceso a ellos el equipo de investigación.

Se tomarán algunas fotografías durante todas las sesiones del taller. Existe la posibilidad de elegir si se desea aparecer o no en las fotografías, favor de notificarlo a Lic. Susana López.

### **Declaración del representante de la participante:**

Yo, \_\_\_\_\_ declaro que es mi decisión consentir la participación en el estudio de \_\_\_\_\_. Mi participación es voluntaria.

He leído con cuidado este consentimiento informado, he hecho todas las preguntas que he tenido y todas han sido respondidas satisfactoriamente.

Para poder participar en el estudio, estoy de acuerdo con todos los siguientes puntos:

- Estoy de acuerdo en participar en el estudio descrito anteriormente. El objetivo general y específicos, los criterios de inclusión y los posibles e inconvenientes me han sido explicados a mi entera satisfacción.
- Estoy de acuerdo en otorgar la información que se me solicite con fines propios de la investigación.
- Estoy de acuerdo, en caso de ser necesario, que se me contacte en el futuro si el proyecto requiere información adicional.

Se me ha informado que puedo negarme a participar o terminar mi participación en cualquier momento del estudio sin que sufra penalidad alguna. Yo puedo solicitar información

adicional acerca de los riesgos o beneficios potenciales derivados de mi participación en este proyecto.

Si tengo preguntas sobre el proyecto, puedo ponerme en contacto con Lic. Susana López al correo: laemesnuestroderecho@gmail.com

He leído y entiendo toda la información que me han dado sobre mi participación en el estudio. He tenido la oportunidad para discutirlo y hacer preguntas. Todas las preguntas han sido respondidas a mi satisfacción.

---

Nombre de la participante

---

Huella de la participante

---

Padre/Madre/Tutor de la participante

---

Firma Padre/Madre/Tutor de la participante

---

Lic. Susana López.

Morelia, Mich. A 30 de noviembre de 2023.

## Anexo C. Asentimiento Informado



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Facultad de Psicología

### Asentimiento Informado

Hola.

Este documento, es una invitación para participar en un proyecto de investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo titulado “Construcción participativa de una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de menarquia y menstruación de un grupo de adolescentes”.

Tú tienes el derecho a decidir si quieres ser parte o no de este proyecto.

Para que puedas tomar una decisión informada, te voy a explicar de lo que se trata.

Te cuento que, en los últimos años en nuestro país y en el mundo ha sido de interés de muchas personas dedicarse a estudiar la menstruación y el ciclo menstrual más allá de su componente biológico, las personas se han estado preocupando en promover acciones que beneficien la salud integral, esto lo han hecho en algunas escuelas y también hay muchas organizaciones civiles y colectivos que difunden el conocimiento sobre educación menstrual a través de internet y las redes sociales.

Es importante tener una nueva visión de este proceso natural del cuerpo, porque muchas veces está impregnado de mitos, tabúes, estigma y violencia que perjudican la calidad de vida.

Otra parte importante es que en muchas investigaciones que se han realizado en el mundo, se ha encontrado que las niñas y adolescentes al momento de tener su primera menstruación no se sienten seguras y preparadas para ese evento, y muchas veces viene acompañado de miedo, vergüenza, asco, y otras connotaciones negativas, sin embargo también se ha visto que si se tiene información suficiente y adecuada, antes de que ocurra la primera menstruación y se tiene todo el conocimiento de qué es lo que va a suceder, las niñas y

adolescentes se sienten confiadas y seguras entonces, es más probable que la primera menstruación y las que siguen sean experiencias más positivas, lo que lleva a que las niñas, adolescentes y mujeres tengan una mejor calidad de vida.

Por eso invito a participar en este proyecto, serás co-investigadora, es decir, que vamos a trabajar en equipo, nos reuniremos para reflexionar, compartir, jugar y platicar sobre nuestras experiencias de menarquia y menstruación, vamos a dialogar sobre qué es lo que sabías y lo que te hubiera gustado saber sobre la menstruación la primera vez que la tuviste, sobre las emociones que experimentas respecto a este tema, vamos a contar anécdotas, historias y sobre todo esto vamos a trabajar en construir una propuesta de educación menstrual para que otras niñas y adolescentes aprendan sobre la menarquia y menstruación para que sea una experiencia positiva, así con nuestra propuesta aportaremos para que las chicas tengan más seguridad, confianza y conocimiento respecto a este tema.

Es importante mencionar que tu participación en este proyecto es tu decisión, nadie te puede obligar a participar, y también es importante que sepas que si decides participar, pero en algún momento ya no lo deseas, te puedes retirar del proyecto, no va a pasar nada y no va a haber ninguna consecuencia negativa.

Si decides participar en este proyecto, nos comprometemos a cumplir con lo establecido en el documento “*acuerdos para el taller*” en donde principalmente hacemos acuerdos sobre el respeto y principios para trabajar en este proyecto.

Te pido que después de leer este documento hagas todas las preguntas que tengas respecto al proyecto y a tu participación, es muy importante que no te quedes con ninguna duda.

Una vez que resolvimos todas las preguntas, todo quedo claro como el agua y tomaste una decisión es momento de lo siguiente:

Si decidiste participar, vamos a leer, rellenar y firmar lo siguiente:

Yo, \_\_\_\_\_ declaro que es mi decisión participar como co-investigadora en el proyecto de investigación. Mi participación es voluntaria.

Me han informado que puedo negarme a participar o terminar mi participación en cualquier momento del proyecto sin que tener ninguna consecuencia.

Si tengo preguntas sobre el proyecto, puedo ponerme en contacto con Lic. Susana López al correo: laemesnuestroderecho@gmail.com.

He leído y entiendo toda la información que me han dado sobre mi participación en el proyecto. He tenido la oportunidad de discutirlo y hacer preguntas. Todas las preguntas han sido respondidas a mi satisfacción.

Entiendo que, al firmar este documento, me comprometo a cumplir con lo establecido en el documento “*acuerdos para el taller*”, el cual que eh leído, he hecho las preguntas que me han surgido y me las han contestado satisfactoriamente, por lo cual entiendo y me comprometo a cumplir.

\_\_\_\_\_  
Nombre de la participante

\_\_\_\_\_  
Huella de la participante

\_\_\_\_\_  
Padre/Madre/Tutor de la participante

\_\_\_\_\_  
Firma Padre/Madre/Tutor de la participante

\_\_\_\_\_  
Lic. Susana López

Morelia, Mich. A 30 de noviembre de 2023.

## Anexo D. Acuerdos para el taller

### Acuerdos para el taller ¿Qué otros elementos son importantes de cuidar?

En este documento se redactan puntos importantes a cumplir durante tu participación en el taller “*La educación menstrual es nuestro derecho*”.

1. El **respeto** es la base de nuestro taller, en todo momento debemos respetar a las compañeras participantes y a nosotras mismas.
2. **Escuchar** atentamente a las compañeras.
3. **Evitar interrumpir** el diálogo de las compañeras, esperar nuestro turno para participar.
4. **Participar activamente y trabajar en equipo** en todas las actividades, recuerda que tu voz es muy importante y esencial para construir nuestra propuesta de educación menstrual.
5. El taller es un **espacio seguro y de confianza** se respetará en todo momento la confidencialidad.
6. Podremos compartir con las personas que queramos las actividades que llevamos a cabo en el taller, sin embargo, es importante **cuidar la identidad** de nuestras compañeras respecto a sus relatos u opiniones que se comparten en el taller.
7. Todas las sesiones del taller se grabarán en audio y solo tendremos acceso el equipo de investigadoras.
8. Se tomarán algunas fotografías de la realización de las actividades, puedes elegir si quieres o no salir en las fotografías.
9. Tu participación en este proyecto es como co-investigadora, por lo cual, si así lo deseas tu nombre aparecerá en el trabajo final, y en la autoría de la propuesta que construiremos, si no quieres que tu nombre real aparezca en los documentos podemos usar un seudónimo.
10. Al concluir la construcción de la propuesta haremos su difusión y la compartiremos en algunos espacios educativos, la idea es que todo el equipo que creamos la propuesta la presentemos a otras niñas y adolescentes.

A continuación, te pido que en la siguiente tabla selecciones la opción que deseas:

	Si	No
Quiero que mi nombre real aparezca en el trabajo final y en la autoría de la propuesta de educación menstrual.		
Doy mi consentimiento para aparecer en las fotografías del taller.		
Me gustaría participar en la difusión de la propuesta.		

Yo, \_\_\_\_\_ me comprometo a cumplir con todos los acuerdos antes mencionados, en caso de que por alguna razón no cumpla con alguno, el equipo de investigación me pedirá que abandone el proyecto, y no habrá ninguna consecuencia ni hacia mi persona ni hacia el equipo de investigación.

He leído y entendido todo lo establecido en este documento. Se me ha dado la oportunidad de hacer preguntas y me las han resuelto satisfactoriamente.

\_\_\_\_\_  
Nombre de la participante

\_\_\_\_\_  
Huella de la participante

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma del padre/madre/tutor de la participante

\_\_\_\_\_  
Lic. Susana López

Morelia, Mich. 30 de noviembre de 2023.

Anexo E. “Aprendamos sobre la menstruación: una pequeña guía básica”



## Autoras:

Andrea Chávez

Arandely Velázquez

Denisse A. C.

Dulce Milagros Quiroz González

Susana López Ruíz

Ximena Ángel Ambriz

Yareli R. M.

Yeisy García

Yorleth Piña

Yuliana Arroyo

Ilustración y diseño por Lore Uribe

# Aprendamos sobre la menstruación

## Una pequeña guía básica

Forma parte del proyecto de investigación

"Construcción de una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de menarquia y menstruación".

Un proyecto creado desde la investigación-acción participativa.

Este documento es gratuito, queda prohibida su venta. Permitimos la reproducción total o parcial de esta guía, siempre y cuando se respete y se reconozca la autoría original.

Para cualquier duda o comentario sobre esta guía puedes escribir a:




[laemesnuestroderecho@gmail.com](mailto:laemesnuestroderecho@gmail.com)



## Agradecimientos



A la Telesecundaria: Astrónoma Silvia Torres Castilleja y al Dr. Hildeberto García Ortiz por su valioso apoyo y colaboración en este proyecto.



Agradecemos a la Dra. Ana María Méndez Puga y a la Dra. Marisol Morales Rodríguez por su valiosa colaboración en este proyecto.



Al Consejo Nacional de Humanidades Ciencias y Tecnología CONAHCYT.



# ¡Hola!

Te damos la bienvenida a esta pequeña guía sobre la menstruación!

Estamos muy contentas de compartir contigo esta pequeña guía que hemos creado para ti y para todas las personas que necesiten aprender un poco más sobre la menstruación.

Nosotras somos un grupo de chicas que entendemos lo que significa enfrentarse a la menstruación por primera vez, sabemos que puede ser un tema incómodo y confuso al principio, así que nos hemos encargado de reunir información útil, consejos prácticos y tips que te compartiremos desde nuestra experiencia, estamos seguras de que te ayudaran a sentirte un poco más preparada y segura en tus primeras menstruaciones.

Sabemos que con la información correcta te sentirás lista para enfrentar estos momentos que a veces pueden resultar un poco complicados, pero no tienes de que preocuparte, estamos aquí para ayudarte. Esperamos que esta pequeña guía sea de gran ayuda y que puedas vivir tus primeras menstruaciones con confianza y seguridad.

Con mucho cariño: Andrea, Arandely, Denisse, Dulce, Susy, Ximena, Yareli, Yeisy, Yorleth y Yuliana.



# Contenido

¿EL ciclo menstrual y la menstruación son lo mismo? _____	6
El ciclo menstrual _____	6
El ciclo menstrual es un indicador de salud _____	7
La menstruación _____	8
¿Qué es la menstruación? _____	8
¿Cuándo llegará mi primera menstruación? _____	9
¿Qué se siente? _____	10
¿Cuánto dura la menstruación? _____	11
¿Cuánta sangre sale? _____	12
¿Duele? _____	12
¿Qué puedo hacer cuando me duele? _____	13
¿A quién le digo? _____	14
Emociones menstruales. _____	15
La menstruación no es motivo de vergüenza, ni de burla _____	16
Tips para registrar tu ciclo _____	17
Productos para la menstruación con tips y consejos útiles y prácticos _____	18
Toallas desechables _____	18-19
Toallas de tela _____	20
Calzones menstruales _____	20
Copa menstrual y tampones _____	20
¿Qué hago si me mancho? _____	21
Prepárate con tu kit menstrual _____	22
Los mitos menstruales _____	23
Respeto y comprensión _____	24
Educación menstrual _____	25
Menstruación Digna en México, Derechos y Leyes _____	26
Gracias _____	27

## ¿El ciclo menstrual y la menstruación son lo mismo?

A veces se piensa que el ciclo menstrual y la menstruación son lo mismo, pero no es así en realidad, la menstruación es parte del ciclo menstrual.

En seguida te lo explicamos:

El ciclo menstrual es todo el proceso que se desarrolla en el cuerpo, tiene una duración aproximada de entre 21 y 45 días en la adolescencia, cuando pasas a la adultez el rango es de 24 a 38 días aproximadamente.

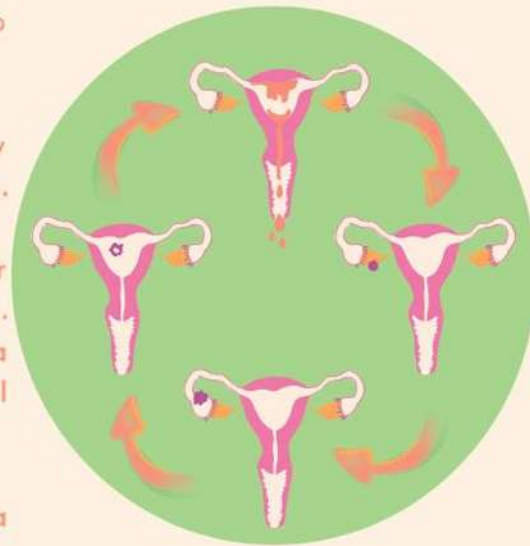
Normalmente se suele decir que los ciclos duran 28 días, sin embargo, es solo un promedio, cada cuerpo y cada ciclo es diferente, por eso existe este rango de días.

Los primeros años de ciclos menstruales suelen ser muy variados, esto ocurre en lo que el ciclo encuentra su propio patrón.

El ciclo menstrual tiene 2 grandes fases, y en medio de ellas tiene lugar la ovulación.

La fase preovulatoria: va desde el primer día de la menstruación hasta la ovulación.  
La fase post ovulatoria: va desde la ovulación hasta un día antes del sangrado.

La fase menstrual: la menstruación marca el inicio de un nuevo ciclo menstrual, el día que inicia tu menstruación es el día 1 del ciclo.



## El ciclo menstrual es un indicador de salud

Tener ciclos menstruales, nos da muchas señales de cómo se encuentra nuestra salud, ya que para que nuestro cuerpo pueda llevar a cabo todo el proceso necesita tener condiciones adecuadas para que todo el ciclo pueda suceder.

Por eso es importante aprender a conocer nuestro propio ciclo, saber que es lo normal y lo anormal, y esto puede ayudar a comprender nuestro estado de salud en general.



# La menstruación

Como ya lo platicamos, la menstruación es parte del ciclo menstrual, por lo tanto, es un indicador de salud. Es un proceso normal y saludable del cuerpo, no debería de ser motivo de pena, vergüenza o de burlas.

## ¿Qué es la menstruación?

La menstruación, es sangre que sale por la vagina aproximadamente una vez al mes, te contaremos todos los detalles de la menstruación para que sepas que esperar y no te asustes, como a muchas de nosotras nos pasó.

Primero puede ser que tenga un color café, y después es de color rojo, en los días de flujo más fuerte que suelen ser el segundo y tercero, puede ser que sea de un color rojo intenso, también es normal que veas pequeños coágulos de sangre, que son pequeñas bolitas de sangre, tienen una consistencia pegajosa.



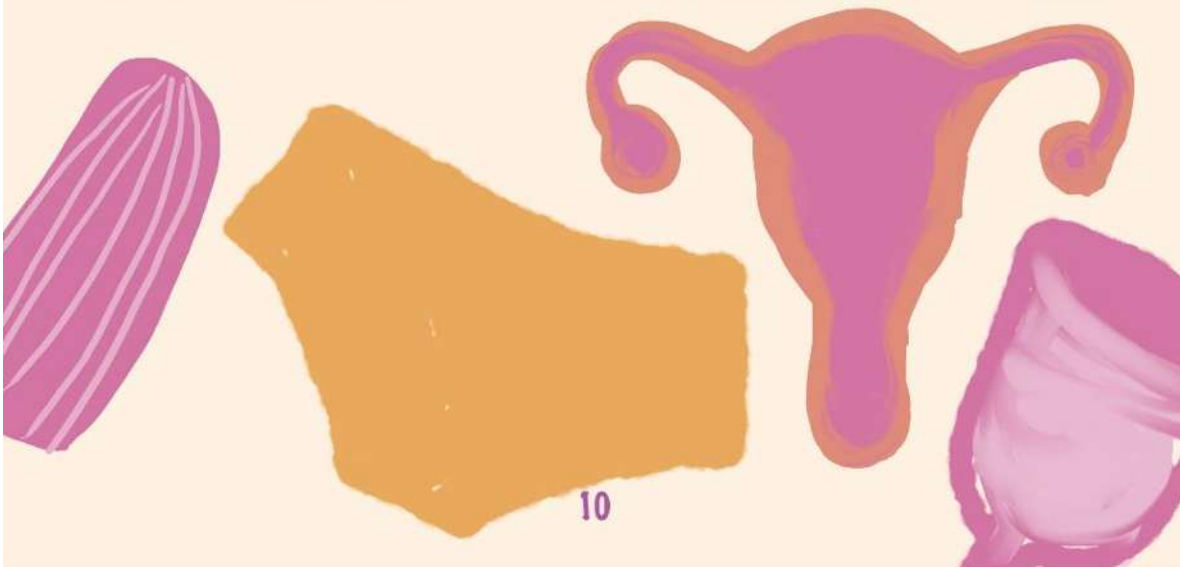
# ¿Cuándo llegará mi primera menstruación?

Es probable que ocurra de forma inesperada, suele pasar entre los 11 y 13 años, pero también puede pasar antes, desde los 9 o hasta los 15. Cuando suceda, quizá lo notes al ir al baño y veas en el papel un poquito de sangre, o también puede ser que te encuentres una mancha de sangre en tu ropa interior, o puede pasar que sea un día normal y de repente sientas algo que sale de tu cuerpo y descubras que es un poco de sangre, lo más importante es que recuerdes que no hay motivos para asustarte, es verdad que puede resultar un poco impresionante al principio, pero te aseguramos que todo estará bien.




## ¿Qué se siente?

La sensación es de algo húmedo entre tus piernas, la sangre tiene una consistencia un poco pegajosa, cuando tengas la menstruación sentirás un líquido tibio que sale de tu vagina, es intermitente, es decir, en ratitos no sentirás nada, y en ratitos sentirás como fluye. A veces al estar sentada y te levantas, se puede sentir un "bajón" que puede ser un poco incómodo, porque a veces se siente como si fuera mucha sangre lo que está saliendo, recuerda que esto es normal, lo importante es conservar la calma y si sientes la necesidad, puedes ir al baño a revisar que todo esté bajo control.



## ¿Cuánto dura la menstruación?

Los días de sangrado varían mucho de una persona a otra, sin embargo, lo normal es que duren en promedio de 2 a 7 días de sangrado y que no pasen de los 8 días, y que no sea un flujo muy abundante, que te impida realizar tus actividades normales como ir a la escuela.

The illustration shows a stylized female reproductive system in shades of pink and purple, overlaid on a background of various colorful flowers (purple, yellow, pink) and green leaves. The text is contained within a purple rounded rectangle on the right side of the illustration.

La menstruación en la adolescencia, que es en la etapa que te encuentras después de tener tu primera menstruación, suele repetirse en un rango de entre 21 y 45 días, más adelante te daremos algunos tips para hacer un registro de tu ciclo, y que sepas cuando se acerca tu próxima menstruación, también es importante que lleves este registro, para saber si hay algo que no sea normal, por ejemplo que en tu registro lleves más de 45 días sin menstruar, o que tengas menstruaciones muy frecuentes o que resulten muy incómodas, en estos casos, es muy importante que se lo hagas saber a tu mamá o a las personas que cuidan de ti para que te acompañen a una consulta médica.

## ¿Cuánta sangre sale?

A veces puede parecer que es muchísima sangre, pero en realidad no es tanta, los primeros dos o tres días es cuando sale la mayor parte, que pueden ser alrededor de 3 a 4 cucharadas, y conforme pasen los días el sangrado irá disminuyendo, hasta que solo sean algunos goteos o manchas pequeñas.



## ¿Duele?

Puede ser que sí, es normal sentir un poco de dolor o incomodidad en la parte baja del vientre, puede ser que lo sientas antes de menstruar o durante tu menstruación, también en algunas ocasiones puedes llegar a sentir un poco de dolor o incomodidad en la espalda baja. Sin embargo, no es normal sentir dolor intenso que interfiera con tu vida diaria.



## ¿Qué puedo hacer cuando me duele?

Existen medicamentos que pueden ayudar a reducir los cólicos menstruales, puedes pedirselos a tu mamá o a la persona que te cuida para que te ayuden a saber de qué forma se deben tomar, también existen otras opciones para ayudar a reducir el dolor, por ejemplo, tomar un té de manzanilla, ponerte algo calentito en tu vientre bajo o espalda, descansar y darle a tu cuerpo apapachos.



## ¿A quién le digo cuando suceda?

Al momento de darte cuenta de que tu primera menstruación llegó, es probable que quieras contarle a alguien de tu confianza, a tu mamá, a tu hermana, a tu tía o a tus amigas. Algunas de nosotras tuvimos mucho apoyo y algunas de nosotras vivimos experiencias que nos hubiera gustado que fueran diferente, por eso aquí te recomendamos que a quien decidas compartirle este momento, le hagas saber lo que necesitas, si quieres que te ayuden a saber cómo ponerte una toallita, pídeles algún consejo, cuéntales cómo te sientes, si quieres que se lo cuente a alguien más o no, para que te sientas segura y acompañada en este momento de cambio y de aprender a vivir con tu menstruación.



# Emociones menstruales

Sabemos que la primera menstruación puede hacernos sentir muchas emociones, algunas de nosotras vivimos nuestra primera menstruación con algo de tristeza, lloramos y lloramos sin saber por qué, otras la vivimos con curiosidad y felicidad porque ya queríamos que sucediera, otras incluso llegamos a sentir pena y vergüenza porque no queríamos que otras personas se enteraran de que ya nos había llegado la menstruación, también un poco de preocupación.



## La menstruación no es motivo de vergüenza, ni de burla

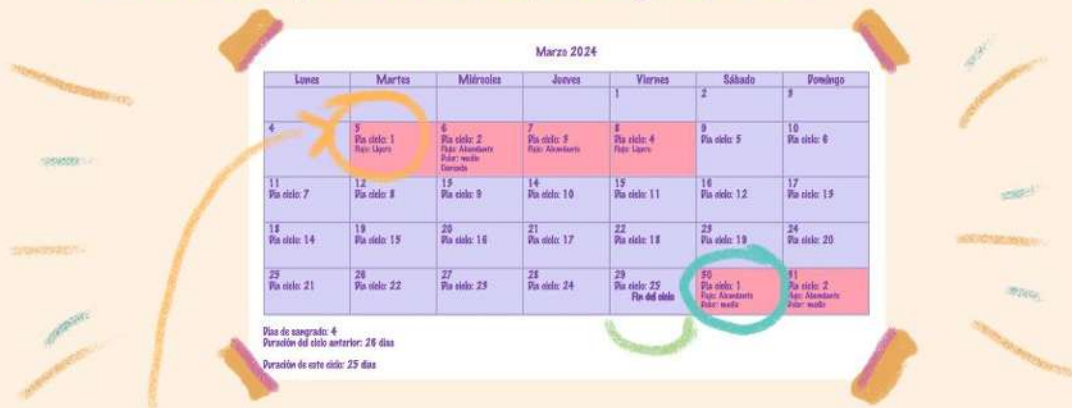
Lo que queremos compartirte, es que todas las emociones son válidas, es importante encontrar apoyo y comprensión en personas en quien confiamos, compartirles como nos sentimos puede ayudar a que esas personas nos entiendan y nos den algunos consejos para aprender a vivir con este nuevo cambio.

Lo que nosotras sabemos ahora es que tener la menstruación no tiene por qué darte pena o vergüenza, tampoco debe ser motivo de burla, es importante que cada vez más personas comprendan que la menstruación es un proceso natural del cuerpo, y que las personas que menstruamos merecemos respeto.



## Tips para registrar tu ciclo:

Registrar tu ciclo, es muy útil, porque sabes cuando se acerca tu próxima menstruación, también sirve para llevar el registro de todo el ciclo menstrual. En un calendario puedes marcar el día que inicia tu menstruación, recuerda que el día 1 es cuando comienza el sangrado, y a partir de ahí puedes colocar los días que van de tu ciclo, sería algo como esto:



En este ejemplo, la menstruación inicio el martes de marzo, entonces es el día 1 del ciclo, hubo 4 días de sangrado, y el día 30 de marzo inicio el nuevo ciclo con la menstruación, es por eso por lo que el día 29 se marcó como fin de un ciclo, recuerda que, para marcar el fin de un ciclo, la menstruación debe de llegar, y sería el día anterior al inicio de la menstruación, así este ciclo duró 25 días. Conforme vayas registrando tus ciclos, te darás cuenta de cuantos días suelen durar tus ciclos.

Recuerda que en la adolescencia es normal que duren desde 24 hasta 45 días.

Esta es solo una idea para hacer tu registro, puedes inventar una forma que a ti te funcione y que te sea fácil de entender, lo importante es que logres tener un conocimiento de tus ciclos menstruales y que tengas información sobre su duración, si tienes dolor o no, la cantidad de flujo, incluso puedes hacer anotaciones sobre tus emociones y/o estado de ánimo a lo largo del ciclo.

# Productos para la menstruación con tips y consejos útiles y prácticos

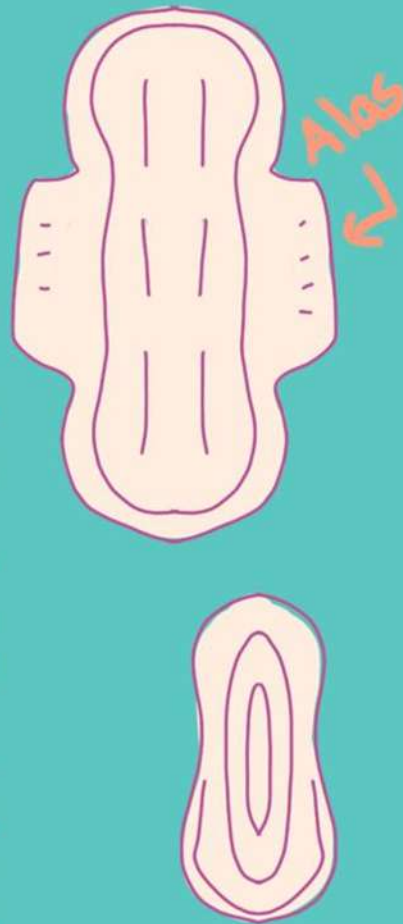
Existen muchas opciones de productos para la menstruación, nosotras hicimos un top 3 de los que nos parecieron que son más prácticos y fáciles de utilizar, y son los siguientes:

## Toallas desechables

¿Cómo se usan?

Son muy fáciles de usar. Lo único que hay que hacer es sacarla de su bolsita, te darás cuenta que tienen una papelito protector, porque debajo está el pegamento para ponerla en tu ropa interior, lo que tienes que hacer es quitar ese papelito, acomodarla y pegarla. Si la toalla tiene alas, también quita el papelito y pega las alas por debajo de tu calzón, esto es para que quede en su lugar.

Al principio quizá te cueste un poco atinarle en dónde está mejor acomodada la toalla, pero con la práctica te convertirás en una experta. Nosotras te recomendamos acomodarla en el centro de tus chones.



## ¿Cada cuánto cambiarla?

El tiempo depende de la cantidad de flujo que tengas, puede variar dependiendo del día en el que te encuentres. Con la práctica, podrás darte cuenta cada cuanto necesitas cambiar tu toallita.

Te recomendamos que la utilices entre 3 y máximo 6 horas.

Es preferible, que cambies la toalla antes de que se llene, para quitarla, solo despégala de tu ropa interior, hazla rollito y tirla en el bote de basura. No la tires en el inodoro, ya que se puede tapar y dañar las tuberías.

"Me da pena que se escuche el ruido de la toalla al despegarla o abrir una nueva".

A algunas de nosotras, en algún momento hicimos todo lo posible para que nadie nos escuchara y nadie se diera cuenta de que estábamos abriendo una toalla, sin embargo, ahora sabemos que la menstruación es algo normal y que no es motivo de vergüenza. Puedes abrir tu toallita con confianza, nadie tiene que burlarse de ti porque se dio cuenta de que tienes la menstruación.





## Toallas de tela

Se utilizan casi igual a las desechables, la diferencia, es que estas son de tela, son muy suaves, y se pueden volver a utilizar. Por lo tanto no generan basura y no contaminan el medio ambiente. En lugar de pegamento, tienen un broche para acomodarla a tu ropa interior.

Para lavarlas, solo las tienes que ponerlas en remojo con agua fría unas cuantas horas, después se lavan y las dejas secar, para utilizarlas otra vez.

También hay de muchos tamaños, puedes elegir el que sea mejor para ti.

## Calzones menstruales

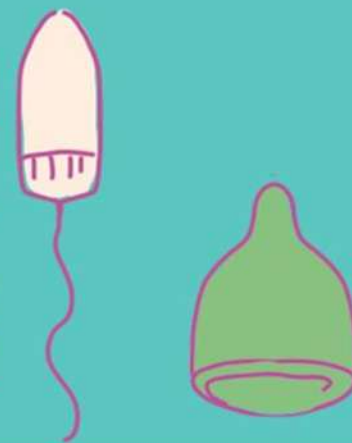
Son calzones que tienen tela absorbente incorporada en el área de la entrepierna, hay de varios tamaños y capacidad de absorción. Para lavarlos funciona igual que las toallas de tela, se ponen a remojar, se lavan, se secan y se vuelven a utilizar.

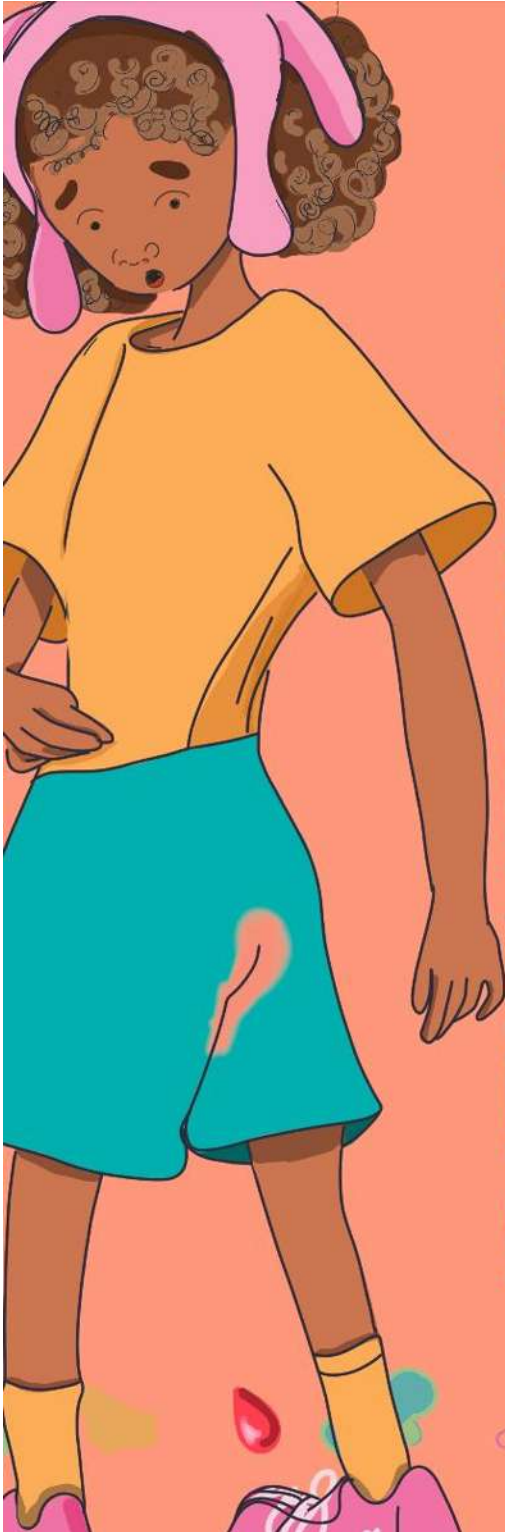


## Existen otras opciones de productos para la menstruación, y son los tampones y la copa menstrual, estas dos opciones se usan de forma interna, es decir, se introducen dentro de la vagina.

Para aprender a utilizarlos se requiere un poco más de conocimiento del cuerpo, y mucha práctica.

Los mencionamos para que conozcas y sepas que también son una opción, y ambos pueden tener algunas ventajas sobre las toallas y los calzones menstruales.





## ¿Qué hago si me mancho?

Las fugas de sangre suelen ser comunes, esto sucede porque el flujo es muy abundante, o porque la toalla está muy llena, esto no es algo para preocuparse, lo único que tienes que hacer es cambiar tu toalla, antes de que este completamente llena para evitar las fugas.

A veces aunque la toalla no este llena, también ocurren algunas fugas, recuerda que es algo normal, y si se llegan a manchar tus calzones o incluso tu ropa, lo más importante es conservar la calma, es una situación que puedes solucionar, puedes ir al baño y cambiarte de ropa interior y colocarte una toallita nueva, si tu ropa se manchó, puedes ponerte un suéter, chamarra, bufanda, lo que sea en la cintura para tapar la manchita si no quieres que se vea, recuerda que no hay motivos para sentirte mal, son situaciones que alguna vez en la vida nos pasan a las personas que menstruamos, recuerda que siempre puedes pedir ayuda.

También, es común que con las toallas desechables, se produzca un olor desagradable, lo que sucede es que estas toallas al ser muy absorbentes, tienen algunos químicos que, al entrar en contacto con nuestra sangre, hacen que se produzca este olor. Es importante que sepas que la menstruación no huele mal, la menstruación huele a sangre y tiene un olor ligero a hierro.

Hay muchos tamaños, modelos y marcas de toallitas puedes ir probando para ver cuáles son las que te gustan más y te hacen sentir más cómoda.

# Prepárate con tu kit menstrual

A veces la menstruación llega de forma inesperada, sobre todo la primera vez, por eso te sugerimos preparar un kit menstrual para que lo lleves contigo a la escuela o cuando salgas a la calle, por si la menstruación llega, tengas todo lo necesario para sentirte segura y lista. Algunas de las cosas que te recomendamos pongas en tu kit son las siguientes:

Productos para la menstruación, los que hayas elegido usar, toallitas, tampones, los calzones menstruales o la copa.

Toallitas, las que hayas elegido, ya sean desechables o de tela, creemos que sería buena idea, si aún no tienes tu primera menstruación, que le preguntes a tu mamá, a tu hermana o a tus amigas cuáles toallitas te recomiendan usar, y pedirles que, si te enseñan a usarlas, puedes practicar como ponerla y quitarla, aunque todavía no tengas tu menstruación, esto te ayudara a que el día que llegue te sientas preparada.

Calzón, a nosotras nos gusta llevar en nuestro kit, un calzón de repuesto, esto por si el que traemos se llega a manchar, lo podemos cambiar y listo, sin preocupaciones.

También puedes llevar en tu kit, un poco de papel de baño por si acaso lo necesitas, una pastilla en caso de que tengas dolor o cólicos, también hay unas toallitas húmedas, que pueden ser útiles.

Todo esto, lo puedes llevar en una bolsita pequeña, como en una cosmetiquera, que fácilmente puedes meter a tu mochila.

Nosotras te recomendamos siempre llevar contigo, aunque sea una toallita, porque a veces la menstruación puede llegar de sorpresa, y llevarla contigo evitará que te sientas presionada. Conforme vayas teniendo tus menstruaciones y llevando un registro, será más fácil saber, cuando se acerca, pronto te convertirás en una experta.



# Los mitos menstruales

Quizá hayas escuchado frases como estas:

"La menstruación es algo sucio".

"Cuando tienes la menstruación no debes comer limón, huevo o camarones porque hacen que huela feo o que se corte".

"La menstruación huele mal".

"Cuando tienes la menstruación no puedes nadar o hacer deporte".

"Si comes sandía te llega más fuerte".



A lo largo de la historia han existido mitos acerca de la menstruación, lo que genera desigualdad y existe en ellos violencia que afecta a muchas personas, por eso es importante derribarlos.

Tener la menstruación no es impedimento para comer las cosas que te gustan o se te antojan, puedes seguir realizando las actividades de tu vida cotidiana. Lo importante es como te sientas tú, pero sin temor a que, si comes algo vaya a suceder algo feo, porque no es así.

Es importante saber que todos estos son mitos, que no son verdad y es bueno conocerlos y saber identificarlos, para que no nos generen preocupación.

# Respeto y comprensión

Algunas veces las personas hacen burlas o comentarios referentes a la menstruación que pueden resultar ofensivos y también pueden ocasionar malestar y vergüenza.

"Está de mal humor, seguro que está es sus días"

"Que no se te note que andas en tus días"

"Hueles feo a menstruación"

Es necesario eliminar este tipo de frases y fomentar el respeto, sabes que la menstruación es un proceso natural del cuerpo que indica salud.



# Educación menstrual

Menstruación Digna en México, Derechos y Leyes

## ¿Sabes qué es la Educación Menstrual?

La educación menstrual es una forma diferente de aprender sobre el ciclo menstrual.

Busca la comprensión integral del ciclo menstrual abordándolo en todos sus aspectos, biológicos, emocionales, sociales y culturales.

Además, busca promover una actitud positiva hacia la menstruación y brindar conocimiento a las personas para que tomen decisiones informadas para su bienestar.

Es una cuestión de derechos humanos, la educación menstrual debe ser para todas las personas que integran la sociedad, es necesario promover la igualdad y eliminar la violencia y la discriminación asociadas a la menstruación.



¿Sabes que se ha hecho en nuestro país para garantizar la menstruación digna?

## Ley de menstruación Digna

En el año 2021 en México se aprobó reformar el artículo 114 de la Ley General de Educación en materia de salud y gestión menstrual



Es nuestro derecho tener acceso a productos para la menstruación en las escuelas, baños limpios y que cuenten con las condiciones necesarias para gestionar la menstruación.

También, desde el año 2022 se eliminó el 16% del IVA que se pagaba al comprar toallas, tampones y copas menstruales, lo que contribuye a reducir la desigualdad, ya que se pueden obtener estos productos a un precio más accesible.

Es importante saber qué se está haciendo en nuestro país y conocer nuestros derechos.

Eliminemos los estigmas en torno a la menstruación, vivir una menstruación digna y libre de violencia es nuestro derecho.

# ¡Gracias!

Esperamos que esta pequeña guía hayas aprendido un poco más sobre la menstruación, recuerda que siempre el conocimiento nos da poder, entre más cosas aprendas sobre tu ciclo y tu menstruación es mejor, recuerda que siempre puedes pedir ayuda y expresar tus emociones y necesidades a las personas de tu confianza.

**La Educación  
Menstrual  
es nuestro derecho**



27

# Formato de Declaración de Originalidad y Uso de Inteligencia Artificial

Coordinación General de Estudios de Posgrado  
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo



A quien corresponda,

Por este medio, quien abajo firma, bajo protesta de decir verdad, declara lo siguiente:

- Que presenta para revisión de originalidad el manuscrito cuyos detalles se especifican abajo.
- Que todas las fuentes consultadas para la elaboración del manuscrito están debidamente identificadas dentro del cuerpo del texto, e incluidas en la lista de referencias.
- Que, en caso de haber usado un sistema de inteligencia artificial, en cualquier etapa del desarrollo de su trabajo, lo ha especificado en la tabla que se encuentra en este documento.
- Que conoce la normativa de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, en particular los Incisos IX y XII del artículo 85, y los artículos 88 y 101 del Estatuto Universitario de la UMSNH, además del transitorio tercero del Reglamento General para los Estudios de Posgrado de la UMSNH.

Datos del manuscrito que se presenta a revisión		
<b>Programa educativo</b>	Maestría en Psicología	
<b>Título del trabajo</b>	Construcción participativa de una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de menarquia y menstruación de un grupo de adolescentes	
	<b>Nombre</b>	<b>Correo electrónico</b>
<b>Autor/es</b>	Susana López Ruiz	
<b>Director</b>	Dra. Ana María Mendez Puga	ana.puga@umich.mx
<b>Codirector</b>	Dra. Marisol Morales Rodríguez	marisol.morales@umich.mx
<b>Coordinador del programa</b>	Dra. Blanca Edith Pintor Sánchez	mae.psicologia@umich.mx

Uso de Inteligencia Artificial		
Rubro	Uso (sí/no)	Descripción
Asistencia en la redacción	Si	Revisión y corrección de la redacción

# Formato de Declaración de Originalidad y Uso de Inteligencia Artificial

Coordinación General de Estudios de Posgrado  
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo



Uso de Inteligencia Artificial		
Rubro	Uso (sí/no)	Descripción
Traducción al español	No	
Traducción a otra lengua	No	
Revisión y corrección de estilo	Si	Solicitud de revisión y corrección de algunas partes del documento
Análisis de datos	No	
Búsqueda y organización de información	Si	Apoyo para búsqueda de información para algunas partes del documento.
Formateo de las referencias bibliográficas	No	
Generación de contenido multimedia	No	
Otro	No	

Datos del solicitante	
Nombre y firma	SUSANA LOPEZ RUIZ ✓
Lugar y fecha	Morelia, Michoacán. A 2 de junio de 2025

# Susana López Ruiz

## Construcción participativa de una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de menarqu

 Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

---

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::3117:464134502

Fecha de entrega

2 jun 2025, 1:55 p.m. GMT-6

Fecha de descarga

2 jun 2025, 2:59 p.m. GMT-6

Nombre de archivo

Construcción participativa de una propuesta de educación menstrual desde las experiencias de ....pdf

Tamaño de archivo

5.8 MB

133 Páginas

25.550 Palabras

142.001 Caracteres